

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э.Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТРК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/180/3	20,51	22,91	52,13	497,16	0,16	0,94	58,26	3,48	61,98	130,59	29,06	2,29
№331. Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Соус сметанно-томатный	20	0,35	1,0	1,40	16,02	0,01	0,27	6,76	0,06	5,85	5,88	1,96	0,08
№349. Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Итого:		558	26,12	24,63	104,19	745,78	0,27	1,93	65,02	4,86	116,15	231,90	69,13	4,73
2 день														
№ 175. Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/3	6,02	6,10	33,38	213,80	0,10	0,96	26,80	0,11	131,70	154,62	37,22	0,80
№ 219. Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
№ 376. Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		493	17,46	17,30	67,47	490,00	0,20	1,12	72,30	0,96	227,76	322,23	69,21	3,03
3 день														
№ 260. Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 302. Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	166,62	5,66
№ 377. Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		550	19,97	20,45	98,76	688,62	0,38	2,95	12,00	4,02	82,17	487,33	215,81	10,94

4 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/200/3	17,98	27,66	38,87	485,60	0,29	25,86	88,26	2,79	104,47	204,83	57,08	2,69
№ 376 Сбор реч. На прод.-ню для общ. Во всех образ.-учрежд.-дети 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состава и калорийность российских продуктов питания,табл. 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дети +														
	Итого:	553	22,35	28,32	76,49	660,20	0,38	26,89	88,26	3,56	131,72	273,23	77,68	4,67

№279,331 Сбор. реч. На прод.-ню для питания детей в дош. образоват. учрежд.-Дети 2017	5 день	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017		Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Дети +															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Дети +															
		Итого:	550	17,67	16,21	78,98	488,29	0,24	1,17	42,94	1,38	167,16	300,85	73,42	3,51
№ 234, 304 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2015	6 день	Биточки Рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
№ 367 Сбор. реч. На прод.-ню для питания детей в дош. общ. учрежд.-Дети + 2016		Соус томатный с овощами	20	0,29	0,12	2,52	23,98	0,01	0,47	8,32	0,08	4,72	7,35	3,70	0,13
ТТК		Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017		Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Дети +															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Дети +															
		Итого:	583	22,98	20,56	100,86	674,50	0,24	13,35	66,58	11,48	115,55	271,68	81,04	4,47
		Итого за 6 дней 1 недели:	3287	126,56	127,47	526,75	3747,39	1,71	47,40	347,10	26,27	840,51	1887,22	586,29	31,34

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
ТК	Сосиски отварные	100	11,02	23,84	0,36	262,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78
№ 182 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/3	5,60	8,85	31,97	229,80	0,15	0,00	12,00	0,25	15,34	114,86	39,86	1,32
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		553	20,36	33,30	66,47	652,40	0,41	50,03	12,00	1,48	76,59	335,51	79,01	4,90
2 День														
№ 265 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		500	22,54	23,66	83,52	656,20	0,15	2,34	0,00	5,89	45,69	346,50	82,05	5,79
3 день														
№ 229 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		550	17,81	12,73	76,83	494,00	0,33	26,42	5,82	3,71	114,92	350,00	109,97	4,87

4 День														
ТТК	Терфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. реч. На прод.-ию для общ. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12
№ 382 Сбор. реч. На прод.-ию для общ. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +														
	Итого:	550	18,31	18,09	81,67	511,01	0,27	1,86	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00

5 день														
№ 143, 241 Сбор, реч. На прод-ию для общ. Во всех образ, учрежд-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	17,47	16,60	17,31	292,17	0,16	25,27	52,00	4,17	78,34	201,58	47,35	2,35
№349 Сбор, реч. На прод-ию для общ. Во всех образ, учрежд-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим, состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим, состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	500	21,63	17,21	61,06	491,37	0,25	26,00	52,00	5,32	123,22	283,02	81,71	4,40

6 день														
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с томатным соусом	75/40	11,22	11,81	14,16	208,30	0,11	1,29	14,78	27,01	31,78	100,31	24,41	2,55
№ 171 Сбор. реч. На прод-ию для общ. Во всех образ-уежд-Делм 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор. реч. На прод-ию для общ. Во всех образ-уежд-Делм 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делм +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Делм +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	Итого:	550	25,68	22,75	95,68	622,72	0,44	3,32	14,78	28,21	87,97	418,59	214,44	10,12
	Итого за 6 дней 2 недели:	3203	126,329	127,749	465,227	3427,697	1,85345	109,97	138,615	46,737	649,282	2056,5835	643,38	34,0859
	ВСЕГО за 12 дней:	6490	252,884	255,224	991,975	7175,087	3,56005	157,371	485,715	73,0021	1489,787	3945,8028	1229,67	65,4284
	В среднем на 1 учащегося в день:	541	21,07	21,27	82,66	597,92	0,30	13,11	40,48	6,08	124,15	328,82	102,47	5,45