



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)

СЕЗОН (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	25%	
														Итого:	Итого:
1-ая неделя															
1 День															
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	31,70	147,63	38,18	2,08		
ТТК	Икра кабачковая (доп гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	45,47	27,30	9,05	0,37		
№349 Сбор.рек. На прод.но для обуч. 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	32,18	23,44	17,46	0,67		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
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	8,70	45,00	14,10	1,17		
Дели *	Итого:	558	21,76	21,89	91,21	704,54	0,21	3,56	23,90	122,04	256,97	81,59	4,50		
2 День															
№ 15 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07		
№ 266 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		61,81	154,15	22,03	3,06		
№ 302 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	28,79	248,82	168,62	5,65		
№ 377 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
Дели *															
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	11,60	60,00	18,80	1,56		
Дели *	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	219,45	539,93	219,91	10,90		
3 День															
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	41,26	216,4	23,42	1,78		
№ 312 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели-2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	44,37	103,91	83,30	1,21		
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012	Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	27,00	30,60	15,60	1,02		
№349 Сбор.рек. На прод.но для обуч. 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	32,18	23,44	17,46	0,67		
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	11,60	60,00	18,80	1,56		
Дели *	Итого:	553	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	156,41	434,35	108,58	6,24		

20%

25%

25%

4 ДЕНЬ													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Доля +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
Сырники из творога с кашей молочной "Др. жба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	213,76	274,94	47,3*	1,13	
ТТК													
№ 379 Сбор. реч. на пред. ме. дел. обл. Во всех образц. урч. Дели 2017	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1	
Кофейный напиток с молоком													
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Доля +	Итого: 603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	367,14	435,94	89,15	5,02	25%

5 ДЕНЬ													
ТТК	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67	
Салат из квашенной капусты													
ТТК	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	54,30	204,20	44,48	5,55	
Жаркое по - домашнему с индейкой													
ТТК	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88	
Напиток из свежих фруктов (75С)													
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Доля +	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хлеб ржаной													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Доля +	Итого: 570	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	140,81	324,70	91,27	8,99	25%

6 ДЕНЬ													
ТТК	75/180/3	13,99	14,60	45,93	367,50	0,08	0,55	15,90	42,53	202,35	48,20	1,63	
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным													
ТТК	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,86	0,20	
Кукуруза к/с (доп. гарнир)													
№ 377 Сбор. реч. на пред. ме. дел. обл. Во всех образц. урч. Дели 2017	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33	
Чай с сахаром, с лимоном													
ТТК	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хлеб ржаной													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Доля +	Итого: 558	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	72,98	283,65	75,01	3,72	20%
Итого за 6 дней 1 недели:	3392	124,07	125,35	519,74	3793,10	1,67	85,75	208,42	1078,83	2275,55	665,51	39,36	
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	565	20,68	20,89	86,62	632,18	0,28	14,29	34,74	179,80	379,26	110,92	6,56	20-25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белка, 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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор.рец. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.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	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:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,69

25%

2 день														
№ 279 Сбор.рец. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели-2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели-2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор.рец. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.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:	555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

20%

3 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор.рец. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дели-2017	Плюв из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,60	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рец. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.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:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

25%

4 День														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Салат из зеленого горошка 1/с (доп гарнир)	40	1,19	1,14	11,30	40,11	0,04	4,40	0,00	0,96	8,68	23,98	8,32	0,27
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все образ.учреж.Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/110/5	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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	18,46	17,55	79,92	536,10	0,22	54,93	23,90	6,65	67,93	236,51	66,35	4,21

20%

5 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 143,241 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все образ.учреж.Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все 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 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:	560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69

20%

6 День														
ТТК	Свежая отварная дольками с маслом растительным	100	1,80	3,10	9,80	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	26,00	1,70
ТТК	Котлеты "Аптечные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 376 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во все образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром	190/110	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	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	563	18,68	19,31	74,34	551,26	0,32	10,42	71,98	3,50	104,79	412,08	193,75	9,17
	Итого за 6 дней 2 недели:	3374	119,28	117,06	491,57	3501,26	1,57	234,84	203,18	28,98	820,87	2004,50	629,61	34,52
	В среднем на 1 учащегося в день за неделю:	562	19,88	19,51	81,93	583,54	0,26	39,14	33,86	4,83	136,81	334,08	104,93	5,75
	ВСЕГО за 12 дней:	6766	243,34	242,42	1011,31	7294,36	3,25	320,59	411,60	76,54	1999,70	4280,05	1295,12	73,68
	В среднем на 1 учащегося в день:	564	20,28	20,20	84,28	607,86	0,27	26,72	34,30	6,38	158,31	356,67	107,93	6,16

20%

20-25%