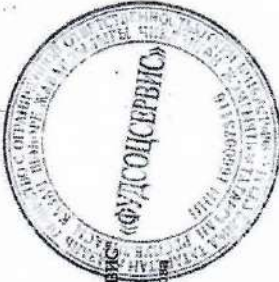


Старше

Согласовано
Руководителю общеобразовательного учреждения
2.09.2012



Разработано, утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
[Signature]
З.Р. Харипова



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 6 по 11 КЛАССЫ
(общественно-педагогические организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал., ккал	Витамин В1, мг		Витамин С, мг		Витамин А, мг		Е, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Fe, мг
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг							
1-ая неделя																
1 День																
ТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	3,82	0,86	1,60
№ 203 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,98	176,10	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	0,86	0,86
№ 248 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. 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	0,67	0,67
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	1,17	1,17
	Итого:	473	18,24	24,76	66,20	564,10	0,29	0,73	20,00	2,11	84,41	250,21	58,18	4,30	4,30	4,30
2 День																
№ 113 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. Дели 2017	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,81	32,45	52,80	12,68	2,85	2,85	2,85
№ 370 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. 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	0,27	0,27
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	1,17	1,17
	Итого:	500	7,70	6,48	33,51	231,95	0,10	0,53	14,50	3,03	52,10	100,60	28,18	4,09	4,09	4,09
3 День																
№ 240 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	3,06	3,06
№ 131 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214	0,21	0	0	0,4	23,99	207,35	140,52	4,71	4,71	4,71
№ 377 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	-0,0008	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333	0,333	0,333
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	1,17	1,17
	Итого:	480	16,25	17,46	72,05	535,72	0,29	2,95	0,00	3,44	67,75	410,46	178,81	9,27	9,27	9,27
4 День																
№ 18 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. Дели 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/20/10	7,63	7,20	8,36	135,62	0,08	15,92	10,00	2,46	60,62	100,93	28,96	1,31	1,31	1,31
№ 376 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. Дели 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	0,48	0,48
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	1,17	1,17
	Итого:	510	9,72	7,62	31,22	239,72	0,13	16,95	10,00	2,92	81,87	149,83	45,36	2,96	2,96	2,96
5 День																
№ 279,331 Сбор реч. На произ-во для обучения детей в доп. образов-е учеб. Дели 2017	Тертая мясная в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	0,64	0,64
№ 203 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	4,50	2,94	25,01	145,50	0,08	0,72	11,10	0,06	98,24	115,29	27,92	0,59	0,59	0,59
№ 376 Сбор реч. На произ-во для обуч. Во все образ-е учеб. 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	0,27	0,27
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	1,17	1,17
	Итого:	480	13,83	15,26	55,26	368,89	0,17	1,03	40,72	0,90	138,61	243,29	58,34	2,67	2,67	2,67

6. День														
ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							В1, мг	С, мг	Витамин Е, мг					
№ 377 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Шушпа с говядиной, с картофелем и овощами	250/20	7,95	3,58	16,97	143,67	0,15	12,10	0,00	1,38	33,02	123,56	37,33	1,67
	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
	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	10,04	3,96	39,00	244,39	0,20	14,13	0,00	1,80	54,97	172,52	53,59	3,17
	Итого за 6 дней 1 недели:	2943	75,78	75,54	297,24	2184,76	1,18	36,31	85,22	14,19	479,71	1326,91	423,05	26,46

2-ая неделя блюд														
1 день														
ТК														
№ 382 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							В1, мг	С, мг	Витамин Е, мг					
№ 376 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
	Каши пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 375 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 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
	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:	503	16,22	26,99	61,89	566,30	0,39	51,08	28,20	1,10	176,64	355,88	77,19	4,28

2 день														
ТК														
№ 376 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							В1, мг	С, мг	Витамин Е, мг					
№ 376 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Солянка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
	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
№ 375 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	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
	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:	510	11,86	11,19	39,28	331,23	0,13	0,87	15,88	2,25	56,18	123,45	36,95	2,25

3 день														
ТК														
№ 375 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							В1, мг	С, мг	Витамин Е, мг					
№ 375 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,06	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 342 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 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
	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:	502	14,28	13,59	54,06	396,05	0,25	22,79	17,82	3,23	99,35	299,09	95,52	3,96

4 день														
ТК														
№ 375 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
							В1, мг	С, мг	Витамин Е, мг					
№ 375 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,45	9,00	11,46	163,09	0,07	10,83	14,40	2,57	63,26	106,39	34,11	1,59
	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
№ 375 Сбор. реч. На произ-во для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017	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:	512	8,67	9,45	35,76	276,69	0,12	60,86	14,40	3,18	85,91	155,04	50,46	3,17

№ 18,241 Сборщик. На проезд для общ. Во всех образцах-делах 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сборщик. На проезд для общ. Во всех образцах-делах 2017	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
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:	430	15,12	16,13	53,25	423,70	0,19	19,49	39,00	5,60	100,03	217,07	71,25	4,06
5 день													
№ 55 Сборщик. На проезд для общ. Во всех образцах-делах 2017	250/22/10	5,28	9,60	14,09	168,77	0,10	8,84	18,76	2,43	48,07	85,73	28,25	1,19
Сметанной	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
Чай с сахаром, с лимонном	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
Хлеб ржаной	512	7,37	9,88	36,12	269,49	0,15	10,67	18,76	2,85	70,02	134,69	44,51	2,69
Итого за 6 дней 2 недели:	2969	75,61	87,22	280,56	2263,46	1,24	165,76	134,05	18,21	588,12	1285,21	374,88	20,42
ВСЕГО за 12 дней:	5912	149,29	162,76	577,60	4448,23	2,42	202,07	219,27	32,40	1067,83	2612,12	797,93	46,88
В среднем на 1 учащегося в день:	493	12,44	13,56	48,13	370,69	0,20	16,84	18,27	2,70	89,99	217,68	66,49	3,91
6 день													
№ 55 Сборщик. На проезд для общ. Во всех образцах-делах 2017	250/22/10	5,28	9,60	14,09	168,77	0,10	8,84	18,76	2,43	48,07	85,73	28,25	1,19
Сметанной	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
Чай с сахаром, с лимонном	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
Хлеб ржаной	512	7,37	9,88	36,12	269,49	0,15	10,67	18,76	2,85	70,02	134,69	44,51	2,69
Итого за 6 дней 2 недели:	2969	75,61	87,22	280,56	2263,46	1,24	165,76	134,05	18,21	588,12	1285,21	374,88	20,42
ВСЕГО за 12 дней:	5912	149,29	162,76	577,60	4448,23	2,42	202,07	219,27	32,40	1067,83	2612,12	797,93	46,88
В среднем на 1 учащегося в день:	493	12,44	13,56	48,13	370,69	0,20	16,84	18,27	2,70	89,99	217,68	66,49	3,91

5 ДЕНЬ													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дени +													
№ 143,241 Сбор.рец. На прод.ше для обрч. Во всех образ.учреж.Дени 2017													
№369 Сбор.рец. На прод.ше для обрч. Во всех образ.учреж.Дени 2017													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +													
Итого:													
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	88,15	148,63	39,69	2,23	
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	
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	
Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	143,33	202,57	70,35	5,42	

20%

6 ДЕНЬ													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Дени +													
№ 171 Сбор.рец. На прод.ше для обрч. Во всех образ.учреж.Дени 2017													
№ 377 Сбор.рец. На прод.ше для обрч. Во всех образ.учреж.Дени 2017													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +													
Итого за 6 дней 2 недели:													
ВСЕГО за 12 дней:													
В среднем на 1 учащегося в день:													
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	108,69	23,76	2,83
Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
Чай с сахаром, с лимонком	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
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
Итого:	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
Итого за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38682	135,594	192,57	89,9366	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353
ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,683	226,437	911,597	6575,03	2,86726	199,471	530,77	86,1636	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053
В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,55	18,79	76,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17

25%

20-25%