



Примерное циклическое десятидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУЛСОЦСЕРВИС»

З.Р. Хайрулмонова



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод н, 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														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 3 стр 134, 2012 Дети +	1 День													
	Проды 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
	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41
ТТК														
№ 376 Сбор. р-ц. На прод-но для об-ч. Во всех образ. ур-ж-д-н 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 Дети +	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:		568	17,1	17,88	73,96	529,30	0,20	11,05	59,52	2,37	247,96	326,24	69,50	3,85

20%

2 День														
№ 279 Сбор. р-ц. На прод-но для об-ч. Во всех образ. ур-ж-д-н 2017	Ежки мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор. р-ц. На прод-но для об-ч. Во всех образ. ур-ж-д-н 2017	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,26	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 377 Сбор. р-ц. На прод-но для об-ч. Во всех образ. ур-ж-д-н 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 Дети +	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 134, 2012 Дети +	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:		550	18,90	19,28	78,00	571,06	0,20	4,71	13,52	4,97	51,76	208,20	75,27	4,69

20%

3 День														
ТТК	Фрижесе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,20	10,24	2,79
№ 312 Сбор. р-ц. На прод-но для об-ч. Во всех образ. ур-ж-д-н 2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№ 321 Сбор. р-ц. На прод-но для об-ч. Во всех образ. ур-ж-д-н 2017	Капустя тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор. р-ц. На прод-но для об-ч. Во всех образ. ур-ж-д-н 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. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012 Дети +	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 Дети +	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:		595	17,16	17,56	73,54	535,97	0,31	37,96	51,40	2,92	127,82	212,75	66,59	5,67

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода в 1 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													
№ 15 Сбор. реч. на период для общ. во всех образ. учред.-днем 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТХ	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72
№248 Сбор. реч. на период для общ. во всех образ. учред.-днем 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Доп. *														
Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Доп. *														
Итого:		553	23,57	21,94	100,42	695,78	0,44	1,58	101,55	4,17	220,64	461,57	219,08	8,43

25%

[illegible]

20%

[illegible]

20%

4 день														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для общ. во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 279, 331 Сбор. реч. На прод.-но для питания детей в дошко образоват.учреж. Дети 2017	Гартели 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.-но для общ. во всех образ.учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	5,08	2,16	31,93	162,86	0,06	0,00	3,98	0,79	11,43	37,47	8,62	0,85
№ 349 Сбор. реч. На прод.-но для общ. во всех образ.учреж.-Дети 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	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		553	17,97	18,72	80,37	548,78	0,23	1,07	54,60	2,59	181,74	291,11	75,30	4,57

20%

	5 день													
№ 293 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гороховое пюре	200	6,90	1,89	46,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
№342 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- во всех образ.учреж.-Дети 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	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	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:	560	21,60	21,86	91,16	653,17	0,82	2,26	53,60	2,27	195,96	578,40	130,34	9,74
	Итого за 5 дней 2 недели:	2821	99,21	99,07	430,92	3022,82	1,91	42,82	242,91	21,45	868,04	1879,14	582,38	33,74
	ВСЕГО за 10 дней:	5677	196,28	197,60	845,48	5960,04	3,38	137,06	483,93	39,62	1656,35	3367,17	1076,29	64,28
	В среднем на 1 учащегося в день:	568	19,63	19,76	84,55	596,00	0,34	13,71	48,39	3,96	165,63	336,72	107,63	6,43

25%

20-25%