



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

И. В. Байкиев

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФудСоцСервис"
Э.Р. Харламова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (зима-весенний)														
№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод мл, г	Калорийно 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														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	14,67	19,98	35,68	381,45	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
№269 Сбор реч. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж. Дени 2012	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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
Дени +	Итого:	443	17,33	20,62	68,32	529,05	0,18	100,62	42,84	3,86	67,50	143,23	51,14	3,76
2 день														
№ 260 Сбор реч. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж. Дени 2012	Гуляш из говядины	40/40	8,31	11,83	8,24	176,80	0,02	0,74	0,00	2,09	49,45	123,32	17,62	2,45
№ 171 Сбор реч. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж. Дени 2012	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор реч. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж. Дени 2012	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
Дени +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	490	16,45	14,74	84,75	562,02	0,32	2,77	0,00	3,24	101,39	399,13	178,60	8,99
3 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	60/150/3	12,22	20,26	29,67	350,25	0,20	18,78	42,84	1,89	69,58	144,22	40,23	1,86
№269 Сбор реч. На прод.но для общ. Во всех образ.учреж. Дени 2012	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	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
Дени +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	473	17,14	20,95	78,35	572,95	0,30	19,51	42,84	3,15	116,46	232,16	75,99	4,02

4 день																
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/3	10,53	10,40	39,37	311,25	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01		
не эте сбор, реч. На прод-но для общ. во всех образ. укреж. Дени 2017	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	2,8	1,4	0,3		
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		
Дени +																
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		
Дени +																
	Итого:	473	14,86	11,02	76,02	481,15	0,20	0,91	65,30	2,58	340,25	319,79	61,46	2,78		
5 день																
ТТК	Жаркое по - Домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55		
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	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:	440	18,71	17,48	75,91	532,70	0,24	12,53	16,30	4,31	78,97	237,25	57,86	6,87		
6 день																
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54		
№ 377 Сбор, реч. На прод-но для общ. во всех образ. укреж. Дени 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. 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		
Дени +																
	Итого:	458	15,03	12,79	65,15	405,02	0,13	2,53	15,90	4,39	62,95	238,20	61,21	3,04		
	Итого за 6 дней 1 недели:	2777	99,52	97,60	448,49	3082,89	1,36	138,87	183,18	21,52	767,51	1569,76	486,26	29,46		
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	463	16,59	16,27	74,75	513,82	0,23	23,14	30,53	3,59	127,92	261,63	81,04	4,91		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. 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	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/3	16,00	16,68	42,95	373,20	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор реч. На про-гно для обуч. Во всех образ-цах. Дени 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	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
Дени +														
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
Дени +														
Итого:		498	20,12	17,33	79,56	545,55	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99

2 день														
№ 229 Сбор реч. На про-гно для обуч. Во всех образ-цах. Дени 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,06	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	182,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор реч. На про-гно для обуч. Во всех образ-цах. Дени 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 342 Сбор реч. На про-гно для обуч. Во всех образ-цах. Дени 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,50	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
Дени +														
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
Дени +														
Итого:		513	16,55	13,10	68,81	459,95	0,29	22,79	13,82	3,55	135,11	318,29	99,72	4,29

3 день														
№ 285 Сбор реч. На про-гно для обуч. Во всех образ-цах. Дени 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор реч. На про-гно для обуч. Во всех образ-цах. Дени 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	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
Дени +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Дени +														
Итого:		445	19,24	20,01	69,98	546,77	0,10	0,30	0,00	4,78	111,08	225,28	54,88	3,96

	4 День													
ТРК	Котлета из мяса птицы с мажорными изюминками отварными, с маслом сливочным	60/150/3	14,67	19,98	35,68	381,45	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
№ 376 Сбор рещ. На продажу для общ. во всех образ. учрещ.-Днем 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. 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
Днем +	Итого:	443	16,89	20,43	59,98	495,05	0,17	50,65	42,84	3,29	60,11	143,44	49,95	3,54

5 День														
№ 143,241 Сбор рещ. На продажу для общ. Во всех образ.учрещ.-Днем 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 рещ. На продажу для общ. Во всех образ.учрещ.-Днем 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,1	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	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
Днем +														
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
Днем +														
	Итого:	460	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	136,03	236,57	75,45	4,39

6 День														
ТРК	Котлеты "Алметьевские" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	60/150/3	10,14	15,01	48,06	400,60	0,25	0,21	22,28	2,37	39,51	293,86	156,92	6,07
№ 376 Сбор рещ. На продажу для общ. Во всех образ. учрещ.-Днем 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
Днем +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Итого:	473	14,47	15,63	84,71	570,50	0,34	0,24	22,28	3,12	65,16	361,16	176,62	7,83
Днем +	Итого за 6 дней 2 недели:	2832	104,65	102,87	431,04	3112,02	1,32	144,52	185,46	23,40	879,37	1625,18	523,82	27,00
	В среднем на 1 учащегося в день, за вторую неделю:	472	17,44	17,14	71,84	518,67	0,22	24,09	30,91	3,90	146,56	270,86	87,30	4,50