



Разработано, утверждено
Директор ООО "Фудсоцсервис"

З.Р. Хаймагова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся 5-11 классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

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

(образовательная организация с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Хлоридно сть, мэк	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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	10,98	35,88	381,45	0,12	0,82	42,84	2,88	37,46	34,79	33,80	1,95
№349 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образоват-х Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,68	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,57
Хим. состав и калорийность раскисленных 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:		443	17,32	20,43	69,69	533,65	0,18	1,35	42,84	3,61	78,34	163,23	85,16	3,79

2 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	252,48	41,78	1,01
№ 376 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образоват-х Дели 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 раскисленных 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 раскисленных 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:		473	14,86	11,02	75,02	481,15	0,20	0,91	65,30	2,58	340,25	319,79	61,46	2,78

3 день														
№ 260 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образоват-х Дели 2017	Гуляш из говядины	40/40	8,31	11,83	8,24	178,80	0,02	0,74	0,00	2,09	49,45	123,32	17,62	2,45
№ 171 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образоват-х Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	35,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образоват-х Дели 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 раскисленных 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 раскисленных 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:		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

	4 день													
тп	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	60/150/3	12,22	20,28	29,87	350,25	0,20	18,78	42,84	1,09	69,58	144,22	40,23	1,86
№348 Сбор.рек. На продукцию для обуч. Во всех образоват. Доля 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	6,66	0,09	22,03	82,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Ум. состав и категория: российские продукты питания, табл 6, стр 144, 2012 Доля *	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
Ум. состав и категория: российские продукты питания, табл 6, стр 144, 2012 Доля *	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:	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
	5 день													
№279.331 Сбор.рек. На продукцию для питания детей в дошкол. образоват. учреждениях 2017	Тестеля мясные в сметано-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	6,36	123,98	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 205 Сбор.рек. На продукцию для обуч. Во всех образоват. Доля 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,54	6,69	29,49	186,25	0,06	0,00	12,00	1,00	8,58	38,07	21,12	1,11
тп	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,57	7,05	7,78	0,88
Ум. состав и категория: российские продукты питания, табл 6, стр 144, 2012 Доля *	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:	483	15,14	19,16	68,19	476,14	0,18	3,45	41,62	1,97	51,67	170,32	58,52	3,80
	6 день													
тп	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	3,98	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 377 Сбор.рек. На продукцию для обуч. Во всех образоват. Доля 2017	Чай с сахаром, с лимоном	195/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Ум. состав и категория: российские продукты питания, табл 6, стр 144, 2012 Доля *	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:	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 неделя:	2620	95,94	99,09	442,05	3029,93	1,30	30,51	208,50	18,93	751,06	1522,83	608,95	26,42

№ 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТП	Сырники из творога с начинкой пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/3	16,00	18,66	42,95	373,20	0,13	1,02	67,62	1,04	344,24	275,64	47,35	1,13
№ 279 Сбор. ред. На продукт для общ. Во всех образцах - 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	13,96	3,66	2,25	0,42
Энергетическая и калорийность расчитаны по продуктам 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
Энергетическая и калорийность расчитаны по продуктам питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	56,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	498	20,12	17,33	78,56	545,55	0,21	51,05	67,62	2,72	371,89	340,44	67,20	2,89
2 день														
№ 229 Сбор. ред. На продукт для общ. Во всех образцах - Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	8,05	6,09	3,60	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	60,07	162,19	48,53	0,85
№ 812 Сбор. ред. На продукт для общ. Во всех образцах - Дели 2017	Пюре картофеля с маслом сливочным	150/3	3,06	6,25	20,47	150,45	0,14	16,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 842 Сбор. ред. На продукт для общ. Во всех образцах - Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,18	17,80	74,60	0,01	0,90	0,00	0,00	13,88	4,40	5,14	0,02
Энергетическая и калорийность расчитаны по продуктам питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Энергетическая и калорийность расчитаны по продуктам питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	56,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
	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. ред. На продукт для общ. Во всех образцах - Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	60/150	15,95	15,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор. ред. На продукт для общ. Во всех образцах - 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
Энергетическая и калорийность расчитаны по продуктам 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
Энергетическая и калорийность расчитаны по продуктам питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	445	19,24	20,01	69,98	546,77	0,10	0,30	0,00	4,79	111,08	225,28	54,88	3,96

4 день															
ТН	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	14,67	19,98	35,88	381,45	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	34,79	33,80	1,95	
№ 326 Сборник. На годично для обучающихся. Во всех образовательных 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	
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012. Дни +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	443	16,89	20,43	89,98	495,05	0,17	50,65	42,84	3,29	60,11	143,44	49,95	3,54	
5 день															
№ 143,243 Сборник. На годично для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 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	39,65	2,23	
№ 326 Сборник. На годично для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 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	
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания, табл 6 стр 126, 2012. Дни +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	18,50	4,20	0,33	
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012. Дни +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	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															
ТН	Котлеты "Аппетитные" 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	8,07	
№ 377 Сборник. На годично для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 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	
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания, табл 6 стр 144, 2012. Дни +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	18,50	4,20	0,33	
Вит. состав и калорийность рецептуры продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012. Дни +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	473	14,51	15,63	84,85	571,82	0,34	2,24	22,28	3,13	67,46	362,32	177,38	7,90	
	Итого за 6 дней 2 недели:	2832	104,69633	102,867	431,178	3113,337	1,32257	146,519	185,46	23,4015	881,6737	1626,3433	524,5793	27,0667	
	ВСЕГО за 12 дней:	5662	209,63863	201,961	873,225	6143,267	2,62117	277,024	393,96	42,3335	1632,729	3149,1743	1025,524	53,4869	
	В среднем на 1 учащегося в день:	471	16,72	16,83	72,77	511,94	0,22	14,75	32,83	3,53	136,06	262,43	85,46	4,46	