



Специальное образовательное учреждение

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

Э.Р. Харламов



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)

№ 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-я неделя														
1 день														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,38	1,07
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№343 Сбор.рек. На пред.-ии для обуч.- во всех образоват.орг. Делю 2017	Компот из сухофруктов (750)	200	0,64	0,06	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Сам.состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 5 стр 344, 2012 Делю 1	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	56,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Сам.состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 6, стр 344, 2012 Делю 1	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	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30

25%

2 день														
Сам.состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 5 стр 344, 2012 Делю 1	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с яичной молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	58,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 375 Сбор.рек. На пред.-ии для обуч.- во всех образоват.орг. Делю 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
Сам.состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 6, стр 344, 2012 Делю 1	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:		573	18,15	17,61	72,88	623,20	0,21	11,05	58,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76

20%

3 день														
№ 260 Сбор.рек. На пред.-ии для обуч.- во всех образоват.орг. Делю 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,38	14,78	10,30	221,00	0,03	0,82		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рек. На пред.-ии для обуч.- во всех образоват.орг. Делю 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 377 Сбор.рек. На пред.-ии для обуч.- во всех образоват.орг. Делю 2017	Чай с сахаром, с лимонами	185/16/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
ТТК	Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,91	78,33	0,06	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72
Сам.состав и калорийность раскисленных продуктов питания табл 6, стр 344, 2012 Делю 1	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:		680	21,65	23,46	99,91	696,45	0,41	3,02	35,00	6,06	186,07	662,93	230,81	11,33

25%

4 день														
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр 168, 2017. Дели +	Свекла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	20,00	1,70
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,26	18,58	34,26	348,46	0,23	10,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
№ 376 Сбор. дель. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. 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
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	9,00	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	6,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	603	18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84
5 день														
№ 15 Сбор. дель. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. Дели 2017	Сыр порционный	10	2,83	2,66	0,60	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 170, 281 Сбор. дель. На питание для питания детей в детских образов. учреждениях. Дели 2017	Тестислы мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	6,36	123,99	0,05	0,28	29,82	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 201 Сбор. дель. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,80	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,59	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 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	19,80	1,56
	Итого:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	165,47	286,81	75,76	4,82
6 день														
№ 47 Сбор. дель. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,82	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	6,62
№ 234, 240 Сбор. дель. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. Дели 2015	Биточки рыбные с рисом отварным раскатанным с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,76
№ 377 Сбор. дель. На питание для обуч. Во всех образов. учреждениях. 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	3,98	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012. Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	693	21,96	22,15	91,94	647,50	0,23	25,76	58,26	14,70	144,90	280,60	89,96	4,69
	Итого за 6 дней 1 недели:	3499	120,21	125,85	622,41	3663,43	1,69	78,42	323,92	34,01	1061,48	1972,14	652,83	36,55

20%

20%

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, 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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 374 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	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
№ 375 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	Чай "Витаминный" с цитронником	195/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
№ 376 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	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
№ 377 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	Хлеб ржаной	40	2,54	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Дань +		Итого:	553	23,06	22,02	90,99	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
	2 день													
№ 378 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 379 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	Плов 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	63,78	4,13
№ 376 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,85	2,80	1,40	0,27
№ 377 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 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
№ 378 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
Дань +		Итого:	600	22,94	24,06	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99
	3 день													
№ 379 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 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	46,53	0,85
№ 376 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 377 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,80	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
№ 378 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	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
№ 379 Сбор реч. На период для обуч. Во всех образовательных-Дань 2017	Хлеб ржаной	40	2,54	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Дань +		Итого:	550	17,81	18,49	76,83	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,87	4,87

25%

25%

20%

[illegible]