



Согласовано
Руководителем образовательного учреждения

Харисов В.В.

Примерное циклическое двенадцатипневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Э.Р. Харимов



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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийно- сть, ккал	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	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37
№349 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	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 134, 2012	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
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:		558	21,78	22,08	89,94	699,94	0,20	102,83	23,90	13,60	111,20	236,97	67,57	4,47

25%

2 день														
№ 15 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. 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
№ 260 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 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	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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +														
Итого:		550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

25%

3 день														
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дети +	Свекла отварная дольками (доп. гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№349 Сбор рец. На прод-но для обр-ч. 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 144, 2012	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
Дети +														
Итого:		553	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	2,15	156,41	434,35	108,58	6,24

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 184, 2012 Дели +	4 День	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
ТТК		Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 379 Сбор. рец. На пред-ние для общ-.		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
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	18,80	1,56
Итого:			603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02

25%

	5 День														
ТТК		Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
ТТК		Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	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 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 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	18,80	1,56
Итого:			570	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	20,16	140,81	324,70	91,27	8,99

25%

	6 День														
ТТК		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/180/3	13,99	14,60	45,93	367,50	0,08	0,55	15,90	3,99	42,53	202,35	48,20	1,63
ТТК		Кукуруза к/с (доп. гарнир)	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
№ 377 Сбор. рец. На пред-ние для общ-.		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
Во всех образ-цах, Дели 2017															
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	18,80	1,56
Итого:			558	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	5,41	72,98	283,65	75,01	3,72
Итого за 6 дней 1 недели:			3392	124,08	125,54	518,47	3788,50	1,67	185,02	208,42	47,81	1067,99	2255,55	651,49	39,33
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:			565	20,68	20,92	86,41	631,42	0,28	30,84	34,74	7,97	178,00	375,92	108,58	6,55

20%

20-25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамин А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
ТК	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
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ие для обр-ч. Во всех образ.учреж.-дети 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	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	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
Дети +														
Итого:		553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 День														
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ие для обр-ч. Во всех образ.учреж.-дети 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	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ие для обр-ч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№342 Сбор. рец. На прод.-ие для обр-ч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Компот из свежих яблок (75с)	200	0,16	0,16	17,80	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	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
Дети +														
Итого:		555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

20%

3 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дети +														
№ 265 Сбор. рец. На прод.-ие для обр-ч. Во всех образ.учреж.-дети 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ие для обр-ч. Во всех образ.учреж.-дети 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	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
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:		600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

25%

4. День														
ТК	Салат из фасоли и кукурузы вс. с соевыми отрупами и гречками	100	2,18	1,37	17,14	104,79	0,29	2,39	0,00	2,85	80,49	253,08	60,67	3,38
ТК	Котлета из мяса штиры с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 376 Сбор. рещ. На про-ие для общ-ва всех обра-у-е-денн 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.соста и калорийность раскиски- 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 +	Итого:	588	17,85	17,56	80,33	553,13	0,43	52,91	23,90	8,17	132,14	423,86	105,30	6,20

20%

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 3 стр. 184, 2012	5 день
Дети + № 163, 241 Сбор. реч. На про-гно- да для об-уч. Во всех обра-з. учре-ж-де-ни 2017	Плоды и ягоды свежие (апельсин) 100 0,90 0,20 8,10 43,00 0,04 60,00 39,00 4,67 89,15 23,00 13,00 0,30
№349 Сбор. реч. На про-гно-да для об-уч. Во всех обра-з. учре-ж-де-ни 2017	Овощи тушеные с маслом 50/150 12,48 15,68 19,34 271,50 0,12 18,77 39,00 4,67 89,15 23,44 17,46 0,67
Во всех обра-з. учре-ж-де-ни 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
Дети + 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 18,30 17,77 76,11 537,20 0,26 79,49 39,00 6,13 170,03 259,57 88,45 4,69

20%

6 День														
ТТК	Свежая отварная дольками с маслом растительным	100	1,80	3,10	9,80	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	26,00	1,70
ТТК	Колетты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 376 Сбор, рец. На про-д-ию для обу-ч. Во время образ-з, упр-ж-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 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Дени +	Итого:	553	18,68	19,31	74,34	551,26	0,32	10,42	71,98	3,50	104,79	412,08	193,75	9,17
	Итого за 6 дней 2 недели:	3409	118,66	117,07	491,98	3618,29	1,77	232,82	303,86	30,50	885,08	2191,85	668,56	36,51
	В среднем на 1 учащегося в день за вторую неделю:	568	19,78	19,51	82,00	586,38	0,30	38,80	33,86	5,08	147,51	365,31	111,43	6,09
	ВСЕГО за 12 дней:	6801	242,74	1010,45	7306,79	3,44	417,85	411,60	78,31	1953,07	4447,40	1320,05	75,84	36,32
	В среднем на 1 учащегося в день:	567	20,23	20,22	84,20	608,50	0,29	34,82	34,30	6,53	162,76	370,62	110,00	6,32

20-25%