



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

З.Р. Харламова



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
(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день	80	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
УПК	Котлеты из мяса птицы	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,57	8,62
На 302 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Макароны изделия отварные с маслом сливочным	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40
На 376 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
Учен. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Дети +	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40
Учен. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012. Дети +	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
Итого:	485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,56	40,94	3,39
2 день													
УПК	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,66	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,80	2,61	32,45	52,60	12,68
На 113 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд.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	3,98	2,16
На 377 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 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
Учен. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Дети +	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
Учен. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012. Дети +	Итого:	680	8,60	6,52	38,53	280,47	0,11	2,53	14,80	3,11	55,50	99,76	27,04
3 день													
УПК	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,82	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03
На 302 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,86	256,80	0,25	0,00	0,00	0,46	28,79	248,82	168,62
На 343 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд.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
Учен. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 2012. Дети +	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
Итого:	480	16,46	17,91	87,52	559,59	0,33	1,66	0,60	3,88	126,56	466,41	217,51	10,16
4 день													
УПК	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07
На 302 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10		15,70	16,30	3,38	0,37
Учен. 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
Учен. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012. Дети +	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
Итого:	605	6,42	7,49	55,03	318,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07
5 день													
УПК	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	28,62	0,42	20,73	80,20	15,52
На 327,331 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Дети в общ.образоват.учрежд.Дети 2017	Макароны изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,88	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50
На 302 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд.Дети 2017	Итого:	240	12,68	15,47	68,37	298,59	0,14	1,16	41,94	0,49	138,61	218,55	49,02

№ 177 Сборник. На период для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	8,02	10,16	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хлеб, состав и калорийность раскрываются приложениями, табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн.	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
Хлеб, состав и калорийность раскрываются приложениями, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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:	520	15,64	15,89	66,28	426,61	0,19	3,17	42,94	1,09	161,66	266,51	63,36	2,68
6 день														
№ 82 Сборник. На период для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,26	78,42	29,80	1,39
№ 348 Сборник. На период для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Компот из яблок и урюка	200	0,55	0,07	18,89	78,30	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб, состав и калорийность раскрываются приложениями, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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:	485	5,80	7,15	38,00	249,36	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62
	Итого за 6 дней 1 недели:	2975	71,70	72,60	369,90	2324,98	1,06	30,15	139,68	17,50	579,48	1226,34	427,81	24,90
№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТК	Котлеты из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,28
№ 282 Сборник. На период для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	36,86	1,31
№ 376 Сборник. На период для общ. Во всех образ. учреждениях 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
Хлеб, состав и калорийность раскрываются приложениями, табл. 6 стр. 134, 2012 Дополн.	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
Хлеб, состав и калорийность раскрываются приложениями, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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:	530	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84
2 день														
№ 105 Сборник. На период для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,99	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,62	25,90	0,99
№ 348 Сборник. На период для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Компот из свежих яблок (750)	200	0,16	0,16	17,80	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	18,99	4,40	5,14	0,92
Хлеб, состав и калорийность раскрываются приложениями, табл. 6, стр. 144, 2012 Дополн.	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:	485	5,37	7,27	33,96	231,66	0,11	16,75	7,00	2,79	75,48	107,22	40,34	2,69
3 день														
№ 129 Сборник. На период для общ. Во всех образ. учреждениях 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	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 123 Сборник. На период для общ. Во всех образ. учреждениях 2017	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	35,30	1,22
ТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37

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	0,37
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	520	16,20	14,97	76,34	683,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44

Хлеб ржаной		Итого:	520	16,20	14,97	76,34	583,56	0,28	26,62	30,64	47,28	98,51	37,02	2,16
4 день														
№ 343 Сборный. На питание для обучающихся. Во всем объеме. Дни 2017	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,65	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
№ 344 Сборный. На питание для обучающихся. Во всем объеме. Дни 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	79,40	0,02	0,80	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
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
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		500	10,44	7,05	63,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,54

		Итого:	600	16,44	7,92	37,41	0,15	20,80	39,00	4,96	78,20	182,59	51,25	3,34
		Итого:	420	13,91	15,94	37,41	0,15	20,80	39,00	4,96	78,20	182,59	51,25	3,34
		Итого:	490	6,92	5,20	46,68	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,06	36,89	2,69
		Итого за 6 дней 2 недели:	2945	71,43	70,45	320,91	1,26	73,40	132,34	20,13	492,08	1137,50	365,43	19,63
		ВСЕГО за 12 дней:	6929	143,13	143,05	680,80	2,32	103,55	272,02	37,84	1071,56	2362,94	783,24	44,63
		В среднем на 1 учащегося в день:	493	11,93	11,92	66,73	0,19	8,63	22,67	3,14	89,30	196,90	65,10	3,71