



Специально разработано
Руководителем общеобразовательного учреждения

[Handwritten signature]

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

[Handwritten signature]
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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 5 часов)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины В, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,86	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
ТЭК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,84	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 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
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 2017	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,26	5,00	16,25	3,50	0,28
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 2017	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	21,60	24,10	100,61	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30

25*

2 день														
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 2017	Фрукты 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
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,78	274,94	47,35	1,13
№376 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 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
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 2017	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	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76

30*

3 день														
№35 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	80,00	5,50	0,07
№160 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 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
№100 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 2017	Каша гречневая рассычатая	190	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	246,82	168,62	5,65
№377 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 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
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 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
№349 Сбор. рецеп. На период для обуч. во всех образовательных организациях с режимом обучения до 5 часов. Делит 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	639,93	219,91	10,90

25*

4 день														
ППК хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 4, стр. 168, 2012. Дале +	Свекла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,90	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
ТЭК	Бюглетта из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	48,47	2,27
№ 276 Сбор. ред. На пред-че для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 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	0,40
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 4 стр. 114, 2012. Дале +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 4, стр. 144, 2012. Дале +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	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

20%

5 день														
№ 15 Сбор. ред. На пред-че для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Сыр порционный	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
№ 279, 331 Сбор. ред. На пред-че для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Тесттели мясные в сметано-томатном соусе	80/40	7,28	11,84	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 203 Сбор. ред. На пред-че для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,28	224,80	0,07	0,00	0,00	1,29	6,46	49,56	28,16	1,47
ТЭК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,87	7,05	7,78	0,88
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 4, стр. 144, 2012. Дале +	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:	650	18,25	19,27	80,42	595,92	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	266,81	75,76	4,62

20%

6 день														
№ 47 Сбор. ред. На пред-че для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
№ 234, 304 Сбор. ред. На пред-че для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 2015	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,85	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79
№ 877 Сбор. ред. На пред-че для обуч. Во всех образ. учреж. Дале 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. 4, стр. 144, 2012. Дале +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	593	21,96	22,15	91,94	647,60	0,23	25,76	58,26	14,70	144,90	280,60	89,96	4,69
	Итого за 6 дней 1 недели:	3469	120,37	124,25	516,30	3646,63	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,86	1949,24	641,93	36,11

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
771	Сырники из творога с кашей пшеничной молотой с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,16	1,21	62,48	1,83	239,96	305,89	54,79	1,28
№ 376 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети-2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,06	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Данные состава и калорийности российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Дети *	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
Данные состава и калорийности российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012 Дети *	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:	653	23,06	22,02	90,99	646,60	0,25	51,24	62,48	2,91	271,61	388,84	80,04	3,69
2 день														
Данные состава и калорийности российских продуктов питания табл.6 стр.184, 2012 Дети *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 365 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учрежд.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.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учрежд.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
Данные состава и калорийности 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	0,22
Данные состава и калорийности российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012 Дети *	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	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,60	91,06	7,99
3 день														
№ 225 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети-2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,08	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	182,19	46,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети-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
№ 343 Сбор.рек. На пред-во для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети-2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,82
Данные состава и калорийности российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Дети *	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
Данные состава и калорийности российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012 Дети *	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:	660	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	360,00	109,97	4,87

254

256

256

4 день														
УЧ	Тертлеты куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	80/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,52	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	26,16	1,47
№ 276 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Чай "Витаминный" с имбирем	185/105	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,55	2,25	0,42
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 5 стр 134, 2012 Данные	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 Данные	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	660	18,19	17,48	74,33	526,71	0,29	50,58	59,24	3,14	168,48	303,32	101,83	5,48
5 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 5 стр 134, 2012 Данные	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
№ 143,241 Сбор.рек. На период для обуч. 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	4,57	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 248 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,87
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 2012 Данные	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 Данные	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,46	6,59
6 день														
№ 47 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	6,62	90,83	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,82
УЧ	Коклеты "Апельсиновые" с кашей гречневой рассыпчатой с мясом свиным	75/150/3	15,16	16,19	44,83	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 177 Сбор.рек. На период для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/105	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 Данные	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	563	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16
	Итого за 6 дней 2 недели:	3376	118,4674	119,07	486,57	3650,223	1,8398	196,39	238,5192	35,26	684,023	2047,2069	655,9688	36,678
	ВСЕГО за 12 дней:	6845	238,63723	243,31	1002,9	7199,853	3,2879	274,81	648,4382	67,123	1968,876	3996,4443	1297,902	72,79
	В среднем на 1 учащегося в день:	570	19,90	20,28	83,57	699,74	0,27	22,90	46,70	5,69	164,07	333,04	108,16	6,07

20%

20%

20%

30-25%