



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУНДСЕРВИС»

Э.Р. Харламова



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Э.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
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл.г	Калорийно- сть, ккал	Витамины		Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
							Вит. А, мг	Вит. С, мг					
1-ая неделя													
1 день													
ТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	23,99	44,53	30,39	1,07
ТК	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	60,22	123,75	27,34	2,12
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	32,18	23,44	17,46	0,67
№249 Сбор.рец. На прочее для обуч. Во всех образовательных организациях с режимом обучения до 6 часов	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	68,75	0,03	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.134, 2012 Делл +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		600	21,60	24,10	100,51	683,10	0,28	6,04	66,26	130,09	252,97	92,78	5,30

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл.г	Калорийно- сть, ккал	Витамины		Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
							Вит. А, мг	Вит. С, мг					
2 день													
ТК	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,63	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рец. На прочее для обуч. Во всех образовательных организациях с режимом обучения до 6 часов	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.144, 2012 Делл +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		573	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	249,41	333,74	71,85	4,76

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл.г	Калорийно- сть, ккал	Витамины		Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
							Вит. А, мг	Вит. С, мг					
3 день													
№ 15 Сбор.рец. На прочее для обуч. Во всех образовательных организациях с режимом обучения до 6 часов	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 269 Сбор.рец. На прочее для обуч. Во всех образовательных организациях с режимом обучения до 6 часов	Гулцши из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рец. На прочее для обуч. Во всех образовательных организациях с режимом обучения до 6 часов	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор.рец. На прочее для обуч. Во всех образовательных организациях с режимом обучения до 6 часов	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.134, 2012 Делл +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.144, 2012 Делл +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	219,45	539,93	219,91	10,90

25%

4. день													
ТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл. 8, стр. 168, 2012. Дели +.	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
Свекла отварная дольками													
ТК													
На 376 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	90/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным													
ТК													
На 376 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Чай с сахаром, с яблоком													
ТК													
На 376 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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 пшеничный													
ТК													
На 376 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Хлеб ржаной													
ТК													
На 376 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Итого:													

20%

5. день													
ТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл. 8, стр. 168, 2012. Дели +.	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
Сыр порционный													
ТК													
На 15 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
Тертая мясные в сметанно-томатном соусе													
ТК													
На 203 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
Макаронные изделия отварные													
ТК													
На 203 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Напиток из свежих фруктов (ФС)													
ТК													
На 203 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Хлеб ржаной													
ТК													
На 203 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
Итого:													

20%

6. день													
ТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл. 8, стр. 168, 2012. Дели +.	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
Салат из свежей капусты с морковью													
ТК													
На 47 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,84	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным													
ТК													
На 234, 304 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	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
Чай с сахаром, с лимоном													
ТК													
На 377 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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
Хлеб ржаной													
ТК													
На 377 Сбор. реч. На прод. по для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	593	21,96	22,15	91,94	647,50	0,23	25,76	58,26	14,70	144,30	280,60	89,96	4,69
Итого:	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
Итого за 6 дней 1 недели:													

25%

№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	Калорийность,ккал	Витамин В1, мг		Витамин С, мг		Витамин Е, мг		Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
							В1, мг	В1, мг	С, мг	С, мг	Е, мг	Е, 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 productie для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	64,20	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		
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	18,90	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																
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (блоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
№ 265 Сбор.рец. На productie 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.рец. На productie 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		
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		
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		
3 День																
№ 229 Сбор.рец. На productie для обуч. Во всех образ.учрежд.-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	182,19	48,53	0,85		
№ 312 Сбор.рец. На productie для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Пюре картофельное	180	3,88	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21		
№ 342 Сбор.рец. На productie 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	0,92		
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		
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	18,90	1,56		
Дети +	Итого:	550	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87		

25%

25%

25%

4 день														
ТК	Текст	60/40	3,17	5,19	9,95	118,01	0,07	0,28	20,62	0,46	61,68	92,80	26,58	1,04
	Тедтели курные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
№ 203 Сбор.реч. На про-мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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	28,16	1,47
№ 376 Сбор.реч. На про-мо для обуч. Во всех образ.учреж.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	13,95	3,65	2,25	0,42
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	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:	560	18,19	17,48	74,33	526,71	0,29	50,58	59,24	3,14	158,48	303,32	101,83	5,48

20%

5 день														
ТК	Текст	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)													
№ 143,241 Сбор.реч. На про-мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,88	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	88,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор.реч. На про-мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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 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	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:	560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,69

20%

6 день														
ТК	Текст	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
	Салат из свежей капусты с морковью													
№ 17 Сбор.реч. На про-мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с мясом 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
№ 377 Сбор.реч. На про-мо для обуч. Во всех образ.учреж.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 российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	563	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,88	188,64	8,16
	Итого за 6 дней 2 недели:	3376	118,4674	119,07	486,57	3550,223	1,6388	196,39	238,5192	35,25	884,023	2047,2069	655,9688	36,678
	ВСЕГО за 12 дней:	6845	238,83723	243,31	1002,9	7196,853	3,2879	274,81	548,4392	67,123	1968,878	3996,4443	1297,902	72,79
	В среднем на 1 учащегося в день:	570	19,90	20,28	83,57	599,74	0,27	22,90	45,70	5,59	164,07	333,04	108,18	6,07

20%

20-25%