

Реработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

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)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Калорийно сть,ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	А, мг				
1-ая неделя													
1 день													
ТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 203 Сбор. рещ. На произ. для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дел. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	20,00	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 208 Сбор. рещ. На произ. для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дел. 2017	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
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	8,70	45,00	14,10	1,17
Дел. *	Итого:	473	18,24	24,76	66,20	564,10	0,29	0,73	20,00	84,41	250,21	58,18	4,30

2 день													
№ 113 Сбор. рещ. На произ. для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дел. 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 376 Сбор. рещ. На произ. для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дел. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,85	2,80	1,40	0,27
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	8,70	45,00	14,10	1,17
Дел. *	Итого:	500	7,70	6,48	33,51	231,95	0,10	0,53	14,50	52,10	100,60	28,18	4,09

3 день													
№ 260 Сбор. рещ. На произ. для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дел. 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92		21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рещ. На произ. для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дел. 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214	0,21	0	0	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор. рещ. На произ. для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дел. 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	-0,0008	2,03	0	13,25	3,96	2,16	0,333
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	8,70	45,00	14,10	1,17
Дел. *	Итого:	480	16,25	17,46	72,05	535,72	0,29	2,95	0,00	67,75	410,46	178,81	9,27

4 день													
ТК	Котлета из мяса птицы	75	8,50	10,77	11,49	165,00	0,08	0,78	38,55	39,86	70,91	15,60	1,05
№ 312 Сбор. рещ. На произ. для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дел. 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/2	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 313 Сбор. рещ. На произ. для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дел. 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	12,55	3,90	2,30	0,48
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	8,70	45,00	14,10	1,17
Дел. *	Итого:	457	13,67	17,45	54,82	419,55	0,27	19,97	46,55	98,56	207,00	59,75	3,71

5 день													
№ 279,331 Сбор. рещ. На произ. для питания детей в дошкол. образоват. учрежд. Дел. 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,82	20,73	80,20	15,52	0,64

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Белки, г	Жиры, г	Углевод,ы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
Макаронные изделия отварные														
№ 303 Сбор рещ. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	150	4,50	2,94	25,01	145,50	0,08	0,72	11,10	0,06	88,24	115,29	27,92	0,59	
№ 376 Сбор рещ. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	180/10	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 Дели *	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:	480	13,83	15,26	55,26	368,89	0,17	1,03	40,72	0,90	138,61	243,29	68,94	2,67	
6 день														
ТТК	Шурпа с говядиной, с картофелем и овощами	250/20	7,95	3,58	16,97	143,67	0,15	12,10	0,00	33,02	123,56	37,33	1,67	
№ 377 Сбор рещ. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	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 *	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:	500	10,04	3,96	39,00	244,39	0,20	14,13	0,00	1,80	54,97	172,52	53,59	3,17	
Итого за 6 дней 1 недели:	2890	79,73	86,36	320,83	2364,60	1,32	39,33	121,77	14,01	496,40	1384,08	437,44	27,21	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Белки, г	Жиры, г	Углевод,ы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 182 Сбор рещ. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10	
№ 378 Сбор рещ. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,85	3,65	2,25	0,42	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	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:	503	16,22	26,99	61,89	566,30	0,39	51,08	28,20	1,10	176,64	355,88	77,19	4,28	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Белки, г	Жиры, г	Углевод,ы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
2 день														
Акт производства от 16.02.2019	Солjenка по-домашнему со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№ 376 Сбор рещ. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	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	
№ 377 Сбор рещ. На производство для обуч. 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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	490	10,34	11,03	29,44	284,23	0,11	0,87	15,88	2,03	52,18	110,45	33,15	2,03	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Белки, г	Жиры, г	Углевод,ы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
3 день														
№ 237 Сбор рещ. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 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
№ 312 Сбор рещ. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 342 Сбор рещ. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 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 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:	480	14,28	13,59	54,06	396,05	0,25	22,79	17,82	3,23	99,35	299,09	95,52	3,96	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Белки, г	Жиры, г	Углевод,ы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
4 день														
ТТК	Тeфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,82	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 201 Сбор рещ. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	8,00	0,79	11,67	37,77	8,62	0,86

№ 376 Сбор.реш. На производство общ. в о-е общ.образ.уровн.Дельт.2017	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
Мин.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дельт.†	Итого:	11,04	6,31	66,07	387,91	0,18	50,31	37,62	1,86	56,00	179,22	51,53	3,49
5 День													
№ 443,241 Сбор.реш. На производство общ. в о-е общ.образ.уровн.Дельт.2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
Мин.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дельт.†	Итого:	13,14	15,77	41,37	364,30	0,14	19,50	39,00	5,18	91,33	172,07	57,15	2,90
6 День													
№ 443,241 Сбор.реш. На производство общ. в о-е общ.образ.уровн.Дельт.2017	250/22/10	6,45	9,00	11,46	163,09	0,07	10,83	14,40	2,57	63,26	106,39	34,11	1,59
Мин.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дельт.†	Итого:	6,56	9,02	21,61	204,41	0,07	12,86	14,40	2,58	76,51	110,35	36,27	1,92
Итого за 6 дней 2 недели:													
№ 377 Сбор.реш. На производство общ. в о-е общ.образ.уровн.Дельт.2017	2895	75,54	83,42	298,20	2322,00	1,23	157,40	152,92	16,81	569,40	1377,05	379,01	20,91
Мин.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	5785	155,27	168,78	619,03	4686,60	2,55	196,73	274,69	30,82	1065,80	2701,13	816,45	48,12
Дельт.†	Итого:	231,01	252,20	917,23	7008,60	3,78	354,13	427,61	47,63	1635,20	4078,18	1295,46	69,03
ВСЕГО за 12 дней:													
№ 376 Сбор.реш. На производство общ. в о-е общ.образ.уровн.Дельт.2017	482	12,94	14,07	51,59	390,55	0,21	16,39	22,89	2,57	88,82	225,09	68,04	4,01
Мин.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012													
Дельт.†	Итого:	12,94	14,07	51,59	390,55	0,21	16,39	22,89	2,57	88,82	225,09	68,04	4,01
В среднем на 1 учащегося в день:													