

Согласовано /
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое десятидневное 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. Харламова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным расосыпчатым с маслом сливочным	75/180/5	12,78	15,94	40,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- 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	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:		505	16,02	16,42	69,82	491,44	0,14	0,27	15,90	4,70	57,17	250,11	64,35	3,18
2 День														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Свекла отварная дольками	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
№ 279 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,26	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- 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	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:		610	19,98	19,34	83,88	599,86	0,21	10,05	13,52	5,03	78,76	238,80	90,87	5,71
3 День														
№ 260 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Гуляши из куриной грудки	60/40	14,24	11,97	35,24	305,16	0,04	2,36	51,56	0,70	41,60	113,10	19,56	1,38
№ 312 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- Во всех образ.учреж.-Дети -2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№ 321 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Капуста тушеная (доп.гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для общ.- Во всех образ.учреж.-Дети 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	0,48
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	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:		575	22,37	19,33	92,44	643,26	0,30	34,36	78,56	2,48	145,11	294,80	81,36	4,75

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 144, 2012		4 день															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 144, 2012	Дели +	Пшеница и ячмень (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 144, 2012	Дели +	Пшеница и ячмень (яблоки)	75/180/3	17,34	20,73	48,49	455,55	0,25	0,00	12,00	3,23	23,36	329,90	158,78	6,58		
№ 376 Сбор. рец. На про-но для об-ч. Во все образ. урж. Дели 2017	ТТК	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	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 +	Чай "Витаминный" с шиповником	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	Дели +	Хлеб пшеничный	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 +	Хлеб ржаной	Итого:	608	21,48	21,86	92,44	663,15	0,36	60,03	12,00	4,26	66,01	402,55	186,93	10,58	

		5 День															
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +,	Свежая отварная дольками	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			
	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18			
№349 Сбор. рец. На про-гно для об-ч. Во всех образ. учред.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28			
Дели +																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
Дели +																	
	Итого:	565	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	4,51	168,97	276,78	87,09	6,29			

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012		6 день															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	Дели +	Пшеница и ячмень (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41		
№ 376 Сбор. рец. На про-но для об-ч. Во все образ. урж. Дели 2017	ТТК	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	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		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Дели +	Итого:	573	17,15	17,51	72,99	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,05		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Дели +	Итого за 6 дней 1 недели:	3436	119,35	116,42	505,83	3567,42	1,49	144,81	261,51	23,44	765,42	1795,78	582,34	34,55		

№ рецептуры	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.-Делн 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
№ 291 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.-Делн -2017	Плов из мяса птицы	50/200	14,06	16,92	51,54	389,63	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№349 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.-Делн 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
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
Делн +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Делн +														
Итого:		500	20,19	20,07	81,33	603,46	0,15	3,11	21,00	6,30	164,32	412,14	98,51	5,90
2 День														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.-Делн -2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 229 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.-Делн 2017	Рыба, тушенная 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.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.-Делн -2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№342 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.-Делн 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	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	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
Делн +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Делн +														
Итого:		580	16,73	15,26	66,95	480,28	0,31	31,05	32,82	4,94	164,36	340,93	112,81	4,84
3 День														
ТТК	Сок в инд. упаковке	125	0,63	0,00	12,63	53,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75
ТТК	Суп-паштет по-домашнему с мясом индейки	250/20	10,69	14,76	21,69	274,55	0,08	1,12	19,02	2,70	38,71	76,42	15,20	1,58
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образ.учреж.-Делн 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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Делн +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Делн +														
Итого:		640	14,65	15,22	64,68	467,22	0,16	5,65	19,02	3,39	71,51	135,38	35,26	4,72

[illegible]

5 День														
№ 233 Спор. реч. На прог.-ню для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 147 Спор. реч. На прог.-ню для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Картофель запеченный	200	5,79	3,55	53,24	236,67	0,28	29,00	0,00	9,10	30,90	144,58	53,72	2,00
№342 Спор. реч. На прог.-ню для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Компот из свежих яблок (75с)	200	0,16	0,16	17,90	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	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 +		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	Хлеб ржаной	550	19,73	21,55	92,92	628,67	0,43	31,26	53,60	10,66	100,98	435,38	100,40	5,39
Дети +	Итого:													
6 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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
Дети +														
ТТК	Коплеты "Аппетитные" с овощным рау	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
№ 377 Спор. реч. На прог.-ню для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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	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:	555	17,91	19,29	74,29	527,09	0,27	31,30	60,76	5,68	119,03	208,66	64,99	5,89
	Итого за 6 дней 2 недели:	3378	111,30	111,10	472,12	3349,96	1,52	103,88	256,40	33,62	838,31	1830,02	497,23	31,00
	ВСЕГО за 12 дней:	6814	230,65	227,52	977,95	6917,38	3,01	248,69	517,91	67,26	1603,73	3665,80	1079,56	65,55
	В среднем на 1 учащегося в день:	568	19,22	18,96	81,50	576,45	0,25	20,72	43,16	4,77	133,64	302,15	89,96	5,46