



Р.Н. муниципальный бюджет общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Регистрация и утверждение
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
Э.Р. Халимова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ (одноразовые порции с учетом отходов приготовления пищи)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, кДж	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
ТРК	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с маслом поджаренным, со сметаной	250/15/10	11,47	11,99	24,66	245,50	0,07	10,79	10,00	2,51	60,45	95,08	31,48	1,80
№ 47 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 2017	Конфит из сухофруктов (тсс)	200	0,86	0,09	22,03	82,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
№ 48 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 2017	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,80	0,39
№ 49 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
Итого:		650	17,43	17,84	78,75	619,75	0,19	11,52	10,00	3,96	111,23	201,27	72,84	4,21

20%

ТРК	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с маслом поджаренным, с мясом свиным	75/15/10	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	180,24	44,05	1,54
№ 47 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 2017	Салат из свежей капусты с морковью (дон гарнир)	80	1,05	2,80	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 48 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 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
№ 49 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 2017	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	19,80	98,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:		658	17,35	17,63	78,10	616,94	0,18	14,20	15,90	11,37	86,42	280,69	81,92	4,12

20%

№ 13 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 2017	Суп картофельный	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
№ 200 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 2017	Гуляш из отварной 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
№ 202 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 2017	Каши гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,86	258,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 277 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,18	0,33
№ 280 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 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
№ 281 Свар. суп, на овощном бульоне, по рецепту учеб. плана 2017	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	15,84	78,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
Итого:		650	21,82	21,86	93,79	678,66	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	639,93	219,91	10,90

20%

4 день		100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,28	216,4	23,42	1,78
ТН	Пшеница зерновая													
Итого за 4 день 1-й недели:		150,3	3,08	6,25	20,47	150,46	0,14	18,16	8,00	0,20	37,48	87,20	27,75	1,01
Итого за 4 день 2-й недели:		60	1,08	0,08	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
Итого за 4 день 3-й недели:		200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,87
Итого за 4 день 4-й недели:		40	2,64	0,48	19,64	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за 4 день 5-й недели:		653	17,88	19,31	72,87	343,25	0,29	25,51	69,80	2,13	148,60	417,64	103,03	8,04

208

5 день		10	2,63	2,68	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,90	0,07
Итого за 5 день 1-й недели:		604,0	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,26	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
Итого за 5 день 2-й недели:		200	7,36	6,02	35,28	224,80	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	48,56	28,16	1,47
Итого за 5 день 3-й недели:		200	0,34	0,17	21,48	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,87	7,05	7,78	0,88
Итого за 5 день 4-й недели:		40	2,64	0,48	15,64	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за 5 день 5-й недели:		650	18,25	19,27	80,42	356,62	0,22	3,52	60,62	2,44	155,47	295,81	75,78	4,62

209

6 день		60/200,3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
Итого за 6 день 1-й недели:		200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Итого за 6 день 2-й недели:		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за 6 день 3-й недели:		40	2,64	0,48	15,64	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за 6 день 4-й недели:		653	22,90	21,89	89,95	713,20	0,29	2,32	79,52	2,93	361,14	467,44	87,15	3,37
Итого за 6 день 5-й недели:		3314	115,63	117,80	604,90	3638,42	1,54	60,08	236,84	25,75	1063,21	2162,77	640,41	33,28

2-ая неделя														
1 день														
№ 47 Сдвиг-гид. На проект-гид. обр-е. по всем образцам-гид-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
ТТХ	Котлеты "Аппетитные" с соусом греческой расщепленной с мелкими сливочными	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,69	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сдвиг-гид. На проект-гид. обр-е. по всем образцам-гид-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
Итого:	Чай с сахаром	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:	Итого:	663	18,67	19,24	73,30	688,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16

20%

2 день														
№ 235 Сдвиг-гид. На проект-гид обр-е. по всем образцам-гид-2017	Рыба, тушеная в томате с соусом	50/50	8,05	6,08	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,18	48,53	0,85
№ 212 Сдвиг-гид. На проект-гид обр-е. по всем образцам-гид-2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 242 Сдвиг-гид. На проект-гид обр-е. по всем образцам-гид-2017	Контроль на свежих овощи (ВС)	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
Итого: Сдвиг-гид. На проект-гид обр-е. по всем образцам-гид-2017		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
Итого: Сдвиг-гид. На проект-гид обр-е. по всем образцам-гид-2017		40	2,64	0,46	15,94	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,55
Итого: Сдвиг-гид. На проект-гид обр-е. по всем образцам-гид-2017		665	17,94	16,36	78,89	627,00	0,33	28,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

20%

3. Аренд.														
№ 265 Сдвиг-гид., На проект-гид. обр-е по всем образцам-гид-2017	Творог из отсырной творожной 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
№ 276 Сдвиг-гид., На проект-гид. обр-е по всем образцам-гид-2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,85	2,80	1,40	0,27
№ 280 Сдвиг-гид., На проект-гид. обр-е по всем образцам-гид-2017	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,80	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№ 281 Сдвиг-гид., На проект-гид. обр-е по всем образцам-гид-2017	Хлеб пшеничный	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
Итого:		660	23,14	24,14	100,20	706,30	0,22	2,34	0,00	6,50	57,49	396,00	95,65	6,90

25%

ТТ		4 день															
ТТ		Салат из моркови															
ТТ		Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным															
№ 878 Сбор-реш. На проект для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017		75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,83	36,18	2,08			
Знакомства и взаимодействие российских предприятий питания, табл 6, стр 144, 2012		185/10/5	0,24	0,09	12,43	84,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,96	3,65	2,25	0,42			
Дети +		30	1,96	0,36	11,98	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17			
Итого:		588	17,10	17,90	76,95	618,84	0,21	53,89	23,90	18,81	80,11	249,05	80,67	4,32			

20%

№ 143, 241 Сбор-реш. На проект для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017		5 день															
№ 878 Сбор-реш. На проект для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017		Омлет тушеный с мясом															
Знакомства и взаимодействие российских предприятий питания, табл 6 стр 144, 2012		50/200	14,48	20,80	25,34	341,80	0,12	16,77	39,00	4,87	89,15	148,63	39,89	2,23			
Дети +		200	0,66	0,09	22,03	82,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67			
Знакомства и взаимодействие российских предприятий питания, табл 6 стр 144, 2012		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
Дети +		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:		550	22,24	21,89	91,77	650,90	0,28	19,49	39,00	6,43	145,83	279,57	87,65	5,39			

25%

ТТ		1 день															
ТТ		Сырники из творога с кашей пшеничной молотой с маслом сливочным															
№ 878 Сбор-реш. На проект для общ. Во всех образоват. учреждениях 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			
Знакомства и взаимодействие российских предприятий питания, табл 6 стр 144, 2012		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			
Дети +		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	16,80	1,56			
Итого:		563	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,81	388,84	80,94	3,89			
ВСЕГО за 6 дней 2 недели:		3349	122,04633	121,54	510,1	3617,653	1,6216	179,7	203,1792	61,627	795,244	2063,4359	632,5148	33,235			
ВСЕГО за 12 дней:		6663	237,67643	239,34	1015	7155,07	3,1684	239,78	440,0192	78,373	1578,486	4226,2075	1262,921	66,466			
В среднем на 1 учащегося в день:		555	19,81	19,95	84,58	596,34	0,26	19,96	36,67	6,35	168,54	362,18	107,74	5,54			

20-25%