



Управление общеобразовательного учреждения

Разработано 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
(общееобразовательная организация с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, 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														
ТН	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с маслом говяжьим, со сметаной	250/15/10	11,47	11,99	24,66	245,50	0,07	10,79	10,00	2,51	50,45	95,08	31,48	1,60
№ 519 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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
№ 519 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
№ 519 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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:	550	17,43	17,84	79,75	519,75	0,19	11,52	10,00	3,96	111,23	201,27	72,64	4,21
2 день														
ТН	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 47 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	Салат из свежей капусты с морковью (доп гарнир)	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,86	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 376 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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
№ 519 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	Хлеб ржаной	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:	550	17,35	17,63	78,10	516,94	0,18	14,20	15,90	11,37	86,42	289,69	81,92	4,12
3 день														
№ 15 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	Сыр порционный	10	2,63	2,56	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 269 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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
№ 302 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,52	5,55
№ 377 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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
№ 519 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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
№ 519 Сбор. рецеп. На рацион для обуч. во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы	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:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

20%

20%

25%

4 день														
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,85	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор. раз. На питание для обуч. по спец. образов. учрежд. - Дале - 2017	Пере картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
ТТК Ком. состав и калорийность продуктов питания, табл. 6, стр. 168, 2012 Дале +	Свекла отварная дольками (доп. гарнир)	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
№ 319 Сбор. раз. На питание для обуч. по спец. образов. учрежд. - Дале - 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
Ком. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 164, 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:		553	17,88	19,31	72,87	543,25	0,29	25,51	59,80	2,13	149,50	417,64	103,03	6,04

20%

5 день														
№ 13 Сбор. раз. На питание для обуч. по спец. образов. учрежд. - 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
№ 179, 331 Сбор. раз. На питание для питания детей в домах образов. учрежд. - Дале - 2017	Тфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,84	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 109 Сбор. раз. На питание для обуч. по спец. образов. учрежд. - Дале - 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,38	6,02	35,28	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Ком. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 164, 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	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62

20%

6 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	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
№ 379 Сбор. раз. На питание для обуч. по спец. образов. учрежд. - Дале - 2017	Кофейный напиток с молоком	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
Ком. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 164, 2012 Дале +	Хлеб пшеничный	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
Ком. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 164, 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:		553	22,90	21,89	99,95	713,20	0,29	2,32	79,52	2,93	361,14	457,44	87,15	3,37
Итого за 6 дней 1-недели:		3314	115,63	117,80	604,90	3538,42	1,54	60,08	236,84	26,75	1083,21	2162,77	640,41	33,26

2-ая неделя														
1 день														
№ 41 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети-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
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом 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.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.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
№ 342 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети-2017	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:		553	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16
2 день														
№ 229 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети-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	162,18	48,53	0,85
№ 112 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети-2017	Гюле картофельное	180/6	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.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
№ 342 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети-2017	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
№ 342 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети-2017	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:		555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87
3 день														
№ 265 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети-2017	Плов из отварной говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,79	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.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
№ 342 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети-2017	Хлеб пшеничный	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
№ 342 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дети-2017	Хлеб ржаной	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:		550	23,14	24,14	100,20	706,30	0,22	2,34	0,00	6,50	57,49	396,00	95,65	6,90

4 день														
ТК	Салат из моркови	100	1,73	3,09	16,63	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 376 Сбор. рец. На пред. по для обуч. Во всех образов. учреждениях 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
Уч. систем 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
Дополн +	Итого:	586	17,10	17,90	76,95	518,94	0,21	53,89	23,90	18,81	80,11	249,05	90,57	4,32
5 день														
№ 143, 241 Сбор. рец. На пред. по для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	14,48	20,80	25,34	341,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	36,68	2,23
№ 376 Сбор. рец. На пред. по для обуч. Во всех образов. учреждениях 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	0,87
Уч. систем и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	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
Дополн +	Хлеб ржаной	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
Дополн +	Итого:	550	22,24	21,89	91,77	650,80	0,28	19,49	39,00	6,43	145,63	279,57	87,65	5,39
1 день														
ТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,16	1,21	62,48	1,83	239,96	305,60	54,79	1,28
№ 376 Сбор. рец. На пред. по для обуч. Во всех образов. учреждениях 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
Уч. систем 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
Дополн +	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
Дополн +	Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	61,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
Итого за 6 дней 2 недели:		3349	122,04533	121,54	510,1	3617,663	1,6216	179,7	203,1792	51,627	795,244	2063,4359	652,5148	33,235
ВСЕГО за 12 дней:		6663	237,67543	239,34	1015	7166,07	3,1664	239,78	440,0192	78,373	1878,455	4226,2075	1292,921	66,495
В среднем на 1 учащегося в день:		555	19,81	19,95	84,58	596,34	0,26	19,98	36,67	6,53	156,54	352,18	107,74	5,54

20%

25%

25%

20-25%