



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Харламова

Примерное циклическое десятидневное 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
(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	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-я неделя														
1 день														
ТТК	Биточки рыбные с рисом, отварным рассыпчатым 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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-Делн 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 Делн 1	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 Делн 2	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	64,25	3,18
2 день														
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 161, 2012 Делн 1	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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-Делн 2017	Тертые мясные заливные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	98,88	28,05	1,49
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-Делн 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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-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 Делн 1	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 Делн 1	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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-Делн 2017	Гуляш 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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-Делн 2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,99	34,52	1,28
№ 321 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-Делн 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. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.-Делн 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 Делн 1	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 Делн 1	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

4 день															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Делн *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Котлетки домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/180/3	17,34	20,73	48,49	455,55	0,25	0,00	12,00	3,23	23,36	329,90	156,78	6,58	
На 376 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образцах удерж. Делн 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 Делн *	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 Делн *	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:	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 6, стр 168, 2012 Делн *	Свекла 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	
ТТК	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,54	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18	
На 49 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образцах удерж. 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 Делн *	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делн *	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	
	Итого:	565	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	4,51	168,97	275,78	87,09	6,29	
6 день															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Делн *	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	
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	
На 376 Сбор. рец. На продукт для обуч. Во всех образцах удерж. Делн 2017	Чай с сахаром	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 Делн *	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:	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	
	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, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 15 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах: Дени-2017	Сыр порционный	10	2,53	2,68	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 291 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах: Дени-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. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах: Дени-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 Дени *	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. 134, 2012 Дени *	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
	Итого:	500	20,19	20,07	81,33	603,46	0,15	3,11	21,00	6,30	164,32	412,14	98,91	5,90
2 день														
№ 52 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах: Дени-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. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах: Дени-2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/60	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	89,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах: Дени-2017	Пюре картофельное	180	3,33	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№ 342 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах: Дени-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 Дени *	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. 134, 2012 Дени *	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
	Итого:	580	16,73	15,28	66,95	480,28	0,31	31,05	32,82	4,94	164,36	340,93	112,81	4,84
3 день														
ТК	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
ТК	Суп-лапша по-домашнему с мясом индейки	250/20	10,69	14,76	21,69	274,55	0,08	1,12	19,02	2,70	36,71	76,42	15,20	1,58
№ 377 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах: Дени-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 Дени *	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дени *	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
	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

4 день														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образующих Доля 2017	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 17/2017 Сбор. реч. На прод.-но для питания детей в дошкольн. образоват. учрежд.-Доля 2017	Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
№ 203 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образующих Доля 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 349 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образующих Доля 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
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:	553	22,09	19,71	91,95	646,24	0,21	1,52	69,20	2,86	218,11	297,54	84,87	4,25

5 день														
№ 293 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во все образующие Доли 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 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во все образующие Доли 2017	Картофель запеченный	200	5,79	3,55	53,24	236,67	0,28	20,00	0,00	9,10	30,90	144,88	53,72	2,00
№ 342 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во все образующие Доли 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 Доли *	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 Доли *	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:		550	19,73	21,55	92,92	625,67	0,43	31,26	53,60	10,66	100,98	435,38	100,40	5,39

6 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 134, 2012 Допол.	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
	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,78	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
ТТК № 377 Сбор. реч. на прод. и для обуч. Во всех образующих. Доли 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
	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 Допол.	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	33,82	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	57,26	1603,73	3625,80	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