



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено

Директор ОБО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харзимова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ меню/неделя	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, 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	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/3	15,85	17,78	45,75	374,10	0,15	0,94	66,25	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12	
№349 Сбор.реч. На прод.но для обу. по всем образ.учрежд.День 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	
№349 Сбор.реч. На прод.но для обу. по всем образ.учрежд.День 2017	Компот из ягод и ягодоплодов российских производств питани,табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
День 1		Итого:	473	16,52	18,23	79,67	526,30	0,21	1,66	66,26	4,27	101,10	192,19	58,90	3,96
2 день															
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	18,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13	
№ 376 Сбор.реч. На прод.но для обу. по всем образ.учрежд.День 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	
№ 377 Сбор.реч. На прод.но для обу. по всем образ.учрежд.День 2017	Компот из ягодоплодов российских производств питани,табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
День 1		Итого:	473	17,75	17,21	63,08	476,20	0,18	1,05	59,52	2,24	233,41	322,74	62,85	2,56
3 день															
№ 250 Сбор.реч. На прод.но для обу. по всем образ.учрежд.День 2017	Гуашь из 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	
№ 174 Сбор.реч. На прод.но для обу. по всем образ.учрежд.День 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
№ 377 Сбор.реч. На прод.но для обу. по всем образ.учрежд.День 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	
№ 377 Сбор.реч. На прод.но для обу. по всем образ.учрежд.День 2017	Компот из ягодоплодов российских производств питани,табл 6, стр 144, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
День 1		Итого:	500	17,77	17,62	81,89	582,72	0,31	2,95	0,00	3,66	111,75	423,46	181,61	9,49
4 день															
ТТК	Котлеты из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,28	16,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,28	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27	
№ 376 Сбор.реч. На прод.но для обу. по всем образ.учрежд.День 2017	Чай с сахаром, с лимоном	160/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48	
№ 377 Сбор.реч. На прод.но для обу. по всем образ.учрежд.День 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	
День 1		Итого:	493	16,89	19,16	66,96	499,56	0,31	20,13	54,26	3,38	140,53	234,18	65,67	4,44

3 день														
№ 222 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	9,73	5,82	2,52	69,07	182,19	48,53	0,85
№ 312 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 2017	Компот из свеклы яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,00	13,86	4,40	5,14	0,92
№ 376 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 2017	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
День 4	Итого:	500	14,87	12,37	58,11	403,70	0,28	26,42	5,82	3,24	136,02	315,80	101,07	4,15

4 день														
ТПИ	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	116,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/2	6,81	2,25	38,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	45,20	10,34	1,03
№ 376 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 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
№ 342 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 2017	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
День 4	Итого:	512	12,19	7,89	72,49	432,37	0,19	50,31	37,62	2,01	98,24	186,65	53,25	3,66

5 день														
№ 1/3, 2/1 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150/3	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	80,15	148,63	39,69	2,23
№ 342 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 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
№ 376 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 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 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 2017	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
День 5	Итого:	460	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	136,03	236,57	75,45	4,39

6 день														
ТПИ	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,08	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 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	12,25	3,96	2,16	0,33
№ 342 Сборник. На профиль для обуч. во всех образ. учрежд. День 2017	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
День 6	Итого:	468	17,25	16,57	66,66	487,48	0,31	3,52	71,98	2,15	63,54	369,74	170,86	7,73
	Итого за 6 дней 2 недели:	2913	102,86363	95,1186	418,845	2975,767	1,3368	151,275	216,8992	20,8885	813,4144	1712,8337	533,459	27,3479
	ВСЕГО за 12 дней:	5857	210,61983	199,803	878,703	6112,557	2,7298	183,478	492,8192	39,779	1570,015	3286,7218	1013,465	54,699
	В среднем на 1 учащегося в день:	498	17,55	16,65	72,98	509,38	0,23	15,29	41,07	3,31	130,83	274,06	84,46	4,58