



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Д.В. Давлетшина Э.Х.



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с12лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общеобразовательные организации 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														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/180/3	20,51	22,91	52,13	497,16	0,16	0,94	58,26	3,48	61,98	130,59	29,06	2,29
№349 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-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
Лим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
Лим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,08	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	Итого:	538	25,77	23,66	102,79	729,76	0,27	1,66	58,26	4,81	110,31	226,03	67,17	4,65
2 день														
№ 173 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-2017	Кваш "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/3	6,02	6,10	33,38	213,80	0,10	0,96	26,80	0,11	131,70	154,62	37,22	0,80
№ 219 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-2017	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
№ 376 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-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
Лим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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:	493	17,46	17,30	67,47	490,00	0,20	1,12	72,30	0,96	227,76	322,23	69,21	3,03
3 день														
№ 260 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 377 Сбор рец. На прод. меню для обуч. Во всех образов.учреж.Дели-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
Лим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2013 Дели +	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
Лим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	19,97	20,45	96,76	688,62	0,38	2,95	12,00	4,02	82,17	487,33	215,81	10,94

4 день														
ТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/200/3	17,98	27,66	38,87	485,60	0,29	25,86	88,26	2,79	104,47	204,83	57,08	2,89
№ 376 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрем. Делю 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
Кем. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делю *	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
Кем. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делю *	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	22,35	28,32	76,49	660,20	0,38	26,89	88,26	3,56	131,72	273,23	77,68	4,67
5 день														
№ 279, 313 Сбор. рещ. На прод.но для питания детей в дошко образоват. учремю. Делю 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрем. Делю 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,86	138,35	33,50	0,71
№ 376 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрем. Делю 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
Кем. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делю *	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,640	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Кем. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делю *	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:	530	16,25	16,01	70,10	444,99	0,21	1,17	42,94	1,13	162,26	279,35	67,32	3,01
6 день														
№ 234, 304 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрем. Делю 2015	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
ТК	Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
№ 377 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрем. Делю 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
Кем. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делю *	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
Кем. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делю *	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:	563	22,68	22,95	98,34	650,52	0,23	12,87	58,26	11,41	110,83	264,33	77,34	4,34
	Итого за 6 дней 1 недели:	3227	124,49	128,69	513,95	3664,09	1,67	46,66	332,02	25,88	825,04	1852,60	574,54	30,64

№ 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
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сосиски отварные	100	11,02	23,84	0,36	262,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78
№ 183 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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
№№ состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети *	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
№№ состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети *	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:	590	22,19	33,37	81,26	688,60	0,45	51,20	18,00	1,34	196,95	402,02	86,75	4,80
2 день														
№ 208 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	16,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рек. На прод.но для обуч. 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
№№ состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети *	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
№№ состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети *	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:	500	22,54	23,66	83,52	656,20	0,15	2,34	0,00	5,89	45,69	346,50	82,05	5,79
3 день														
№ 229 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -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 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.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
№№ состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети *	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
№№ состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети *	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	18,51	11,59	76,83	494,00	0,33	26,42	5,82	3,71	114,92	350,00	109,97	4,87

4 день														
ТК	Тертеля куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,88	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. рещ. На прод. чне для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,80	49,6	11,4	1,12
№ 362 Сбор. рещ. На прод. чне для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
	Итого:	550	18,31	18,83	74,07	558,01	0,27	1,86	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00
5 день														
№ 143, 241 Сбор. рещ. На прод. чне для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	17,47	16,60	17,31	292,17	0,16	25,27	52,00	4,17	76,34	201,58	47,35	2,35
№ 340 Сбор. рещ. На прод. чне для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Комлот 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
	Итого:	500	21,63	17,21	61,06	491,37	0,25	26,00	52,00	5,32	123,22	283,02	81,71	4,40
6 день														
ТК	Котлеты "Аппетитные" с томатным соусом	75/40	11,22	11,81	14,16	208,30	0,11	1,29	14,78	27,01	31,78	100,31	24,41	2,55
№ 171 Сбор. рещ. На прод. чне для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор. рещ. На прод. чне для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 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 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	Итого:	550	25,68	15,15	95,68	622,72	0,44	3,32	14,78	28,21	87,97	418,59	214,44	10,2
	Итого за 6 дней 2 недели:	3200	128,857	119,816	472,413	3510,897	1,89145	111,14	144,615	46,601	769,642	2125,0935	651,12	33,9799
	ВСЕГО за 12 дней:	6420	253,348	248,503	986,358	7174,987	3,55926	157,8	476,635	72,4815	1594,677	3977,5888	1225,656	64,617
	В среднем на 1 учащегося в день:	536	21,11	20,71	82,20	597,92	0,30	13,15	39,72	6,04	132,89	331,47	102,14	5,38