



Исполнительный директор учреждения
(Подпись 19)
с 03.01.2024 г.



Зарегистрировано в учреждении
Директор ООО "ОУКОЛСЕРВИС"
(Подпись)
Э.Р. Халипов

Примерное ежедневное двенадцатипильтное меню
для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте 6-12 лет 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 блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															Итого:
1-ая неделя															
1 День															
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60	
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
Во всех образ. учр-ж. Дели 2017															
№ 249 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч.	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	
Во всех образ. учр-ж. Дели 2017															
Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012															
Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	56,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Укм. 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	20,16	26,41	78,53	636,05	0,31	0,73	20,00	2,39	89,41	266,46	61,68	4,58	
2 День															
№ 113 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч.	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65	
Во всех образ. учр-ж. Дели 2017															
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч.	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	
Во всех образ. учр-ж. Дели 2017															
Укм. 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	7,70	6,48	33,51	231,95	0,10	0,53	14,50	3,03	52,10	100,60	28,18	4,09	
3 День															
№ 269 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр-ж. Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр-ж. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214	0,21	0	0	0,4	23,99	207,35	140,52	4,71	
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр-ж. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	-0,0008	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333	
Укм. 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:		480	16,25	17,46	72,05	535,72	0,29	2,95	0,00	3,44	67,75	410,46	178,81	9,27	
4 День															
№ 88 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр-ж. Дели 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/20/10	7,63	7,20	8,36	136,62	0,08	15,92	10,00	2,48	60,62	100,93	28,96	1,31	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр-ж. Дели 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	
Укм. 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:		520	10,38	7,74	35,18	259,52	0,15	16,95	10,00	3,06	84,77	164,83	50,06	3,35	
5 День															
№ 279, 331 Сбор. рещ. На прод.-но для питания детей в дошк. образоват. Учр-ж. Дели 2017	Тедфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64	
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр-ж. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	4,50	2,94	25,01	145,50	0,08	0,72	11,10	0,06	98,24	115,29	27,92	0,59	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учр-ж. 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	
Укм. 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:		490	14,49	15,38	59,22	388,69	0,19	1,03	40,72	1,04	141,51	258,29	63,64	3,06	

		6 День												
ТК	Шульца с говядиной, с картофелем и овощами	250/20	7,95	3,58	16,97	143,67	0,15	12,10	0,00	1,38	33,02	123,56	37,33	1,67
№ 377 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 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 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
Дни +														
	Итого:	500	10,04	3,96	39,00	244,39	0,20	14,13	0,00	1,80	54,97	172,52	53,59	3,17
	Итого за 6 дней 1 недели:	2990	79,02	77,43	317,49	2296,31	1,25	36,31	85,22	14,75	490,51	1373,16	435,95	27,51

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод л.г.	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 День														
ТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 182 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 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 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
Дни +														
	Итого:	503	16,22	26,99	61,89	566,30	0,39	51,08	28,20	1,10	176,64	355,88	77,19	4,28

2 День														
Акт приготовления от 16.02.2019	Солынка по-домашнему со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№ 376 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 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	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	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
Дни +														
	Итого:	510	11,86	11,19	39,28	331,23	0,13	0,87	15,88	2,25	56,18	123,45	35,95	2,25

3 День														
№ 235 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 2017	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 342 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 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 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
Дни +														
	Итого:	502	14,28	13,59	54,06	396,05	0,25	22,79	17,82	3,23	99,35	299,09	95,52	3,96

4 День														
№ 82 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,45	9,00	11,46	163,09	0,07	10,83	14,40	2,57	63,26	106,39	34,11	1,59
№ 376 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 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 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
Дни +														
	Итого:	512	8,67	9,45	35,76	276,69	0,12	60,86	14,40	3,18	85,91	155,04	50,46	3,17

5 День														
№ 183 241 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор рец. На про-но для обрч. Во всек образ.учреж.Дни 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

Хим. состав и калорийность российских продовольственных товаров, табл. 6, стр.144, 2012 Дневн +	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:	430	15,12	16,13	53,25	423,70	0,19	19,49	39,00	5,60	100,03	217,07	71,25	4,06
6 День														
№ 95 Сбор, реч. На прод. для общ. Во всех образц. Урж.-Древн 2017	Рассолыник Домашний с мясными фрикадельками со Сметаной	250/22/10	6,74	9,17	13,21	173,84	0,12	13,28	14,40	2,55	53,28	117,61	36,06	1,44
№ 377 Сбор, реч. На прод. для общ. Во всех образц. Урж.-Древн 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 продовольственных товаров, стр 144, 2012 Дневн +	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:	512	8,83	9,55	35,24	274,56	0,17	15,31	14,40	2,97	75,23	166,57	52,32	2,94
	Итого за 6 дней 2 недели:	2969	74,97	86,89	279,49	2268,53	1,25	170,39	129,70	18,33	593,33	1317,09	382,69	20,67
	ВСЕГО за 12 дней:	5959	153,99	164,32	596,97	4564,85	2,50	206,70	214,92	33,07	1083,84	2690,25	818,64	48,18
	В среднем на 1 учащегося в день:	497	12,83	13,69	49,75	380,40	0,21	17,23	17,91	2,76	90,32	224,19	68,22	4,02