



Руководитель образовательного учреждения

Г. Ф. 1
Гафаров



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э. Р. Харламова
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
(общественные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептура	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г	Калориин- ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-3я неделя													
2 день													
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 378 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1
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	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +	Итого:	445	15,70	14,89	57,28	444,55	0,21	2,18	85,30	449,08	387,49	69,86	2,31
2 день													
№ 113 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,02	132,55	0,05	0,50	14,50	32,45	52,80	12,68	2,65
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88
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	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +	Итого:	500	7,97	6,63	44,36	295,45	0,13	3,67	14,50	57,82	104,85	34,56	4,70
3 день													
ТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 348 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017	Компот из урожая (75С)	200	0,55	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	33,22	103,20	18,16	0,48
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	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +	Итого:	483	16,03	19,10	58,93	478,25	0,27	20,04	59,80	120,64	371,40	83,43	4,44

4 день														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Сыр порционно	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
	ТТК	250/20	11,09	6,02	16,64	177,92	0,24	5,93	0,00	2,53	45,24	133,93	41,51	2,52
№ 376 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	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 Дети *	Чай с сахаром	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
	Хлеб пшеничный	510	16,07	8,94	41,41	322,75	0,28	6,03	21,00	2,90	162,19	216,23	52,61	3,18
	Итого:													

5 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,01	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Сбор.рещ. На среднее для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 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
Дети +	Итого:	458	14,07	11,46	65,20	428,95	0,17	1,22	23,90	5,73	72,58	216,07	69,74	3,91

6 день														
ТТК	Шушпа с картофелем и овощами, с мясом индейки													
№ 377 Сбор. рещ. На пред.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети *	Хлеб ржаной													
Итого:	520	10,83	7,66	46,89	313,12	0,25	14,65	6,52	2,11	68,36	194,61	62,61,58	4,41	
Итого за 6 дней 1 недели:	2916	80,67	68,69	314,66	2283,87	1,30	47,78	211,02	18,38	930,65	1490,64	371,77	22,96	

№ 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
ТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/3	16,00	16,68	42,95	373,20	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор. рец. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 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	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
Дели +	Итого:	473	18,52	17,01	70,14	497,90	0,16	51,05	67,52	2,36	364,19	298,69	53,80	1,87
2 День														
Акг. проработки от 16.02.2019	Солянка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,05	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№ 342 Сбор. рец. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 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	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
Дели +	Итого:	490	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
3 День														
№ 265 Сбор. рец. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор. рец. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. 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
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
Дели +	Итого:	430	18,00	19,93	61,64	507,82	0,09	0,30	0,00	4,65	108,98	224,03	56,08	4,08
4 День														
ТК	Борщ из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	8,88	13,03	15,27	222,95	0,07	11,23	29,90	2,54	81,54	112,75	34,24	1,81
№ 382 Сбор. рец. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Какао с молоком	200	1,58	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 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
Дели +	Итого:	512	12,44	16,93	34,75	360,95	0,18	12,81	54,30	2,96	242,16	282,31	69,68	3,42

1,99,42

4,65

5 День		6 День												
№ 143, 241 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образующих-Доли 2017	Овощи тушеные с маслом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
	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. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образующих-Доли 2017 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:	430	15,12	16,13	53,25	423,70	0,19	19,49	39,00	5,60	130,03	217,07	71,25	4,06
№ 47 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образующих-Доли 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	60,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,67	9,17	12,50	166,59	0,11	8,53	14,40	2,52	42,68	108,51	32,16	1,29
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образующих-Доли 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	Итого:	612	10,51	13,88	43,16	357,85	0,19	33,35	14,40	14,13	97,93	195,21	68,54	3,41
	Итого за 6 дней 2 недели:	2947	85,01	95,05	300,25	2467,04	0,93	118,74	191,10	31,80	998,39	1329,37	356,23	19,54
	ВСЕГО за 12 дней:	5863	165,67	163,74	614,92	4750,11	2,23	166,53	402,12	50,18	1929,04	2820,00	728,01	42,50
	В среднем на 1 учащегося в день:	489	13,81	13,65	51,24	395,84	0,19	13,88	33,51	4,18	161,58	235,00	60,67	3,54