



Руководитель образовательного учреждения

02.09.2024



Разработано и утверждено
Директор ООО «ДУСОЦСЕРФИС»

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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийно, ккал	В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															Витамин В1
1-ая неделя															
1 день															
№ 203 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Соусы 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	
№ 204 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
№ 205 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. 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	
№ 206 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,09	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	473	18,24	24,76	66,20	564,10	0,29	0,73	20,00	2,11	84,41	250,21	58,18	4,30	
2 день															
№ 113 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,65	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65	
№ 207 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. 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	
№ 208 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,09	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															
№ 209 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 210 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Каша гречневая рассычатая	150	3,77	2,29	39,72	214	0,21	0	0	0,4	23,99	207,35	140,52	4,71	
№ 211 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. 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	0,393	
№ 212 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,09	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															
№ 213 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/20/10	7,63	7,20	8,36	135,62	0,08	15,92	10,00	2,48	60,62	100,93	28,96	1,31	
№ 214 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. 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	
№ 215 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,09	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	510	9,72	7,62	31,22	239,72	0,13	16,95	10,00	2,52	81,87	149,83	45,36	2,96	
5 день															
№ 216 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Тедтели мясные в сметано-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	
№ 217 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. 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	
№ 218 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 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	
№ 219 Сбор реч. На прод. меню для обучающихся образовательных организаций с режимом обучения до 6 часов. Дели 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,09	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	480	13,83	15,26	55,26	368,89	0,17	1,03	40,72	0,90	138,61	243,29	58,94	2,67	

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
6 ДЕНЬ													
1	Шушпа 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
2	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
3	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
	Итого:	500	10,04	3,96	39,00	244,39	0,20	14,13	0,00	1,80	54,97	172,52	53,59
	Итого за 6 дней 1 недели:	2943	75,78	26,99	297,24	2184,76	1,18	36,31	85,22	14,19	479,71	1326,91	423,05

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 День													
1	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
2	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
3	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
4	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
	Итого:	503	16,22	26,99	61,89	566,30	0,39	51,08	28,20	1,10	176,64	356,88	77,19

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2 День													
1	Солынка по-домашнему со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,93	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65
2	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
3	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
4	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
	Итого:	510	11,86	11,19	39,28	331,23	0,13	0,87	15,88	2,25	56,18	123,45	35,95

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
3 День													
1	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
2	Пюре картофельное	150	3,09	6,96	20,48	157,05	0,14	16,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75
3	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
4	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
	Итого:	502	14,28	13,59	54,06	396,05	0,25	22,79	17,82	3,23	99,35	299,09	95,52

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
4 День													
1	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
2	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
3	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
	Итого:	512	8,67	9,45	35,76	276,69	0,12	60,86	14,40	3,18	85,91	155,04	50,46

