



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
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
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
ТТК	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	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 379 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х уч-еб-Дети-2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дети *	Итого:	445	15,70	14,89	57,28	444,55	0,21	2,18	85,30	2,25	449,08	387,49	69,86	2,31
2 день														
гв 113 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х уч-еб-Дети-2017	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
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дети *	Итого:	500	7,97	6,63	44,96	295,45	0,13	3,67	14,50	3,16	57,82	104,85	34,56	4,70
3 день														
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х уч-еб-Дети-2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 348 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х уч-еб-Дети-2017	Компот из урюка (75С)	200	0,55	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дети *	Итого:	483	16,03	19,10	58,93	478,25	0,27	20,04	59,80	2,25	120,64	371,40	83,43	4,44

4 день														
№ 15 Сборщик. На прод-но для обуч.														
по всех образ-учреж-Дети - 2017														
ТТК														
№ 376 Сборщик. На прод-но для обуч.														
по всех образ-учреж-Дети 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012														
Дети +														
	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	
Сыр порционно	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	
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	
Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хлеб пшеничный	Итого:	510	16,07	8,94	41,41	322,75	0,28	6,03	2,90	162,19	216,23	52,61	3,18	

5 день														
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями														
отварными, с маслом сливочным														
ТТК														
№ 349 Сборщик. На прод-но для обуч.														
по всех образ-учреж-Дети 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дети +														
	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	
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	
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:	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														
Шурпа с картофелем и овощами, с мясом индейки														
чай с сахаром, с лимоном														
ТТК														
№ 377 Сборщик. На прод-но для обуч.														
по всех образ-учреж-Дети 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дети +														
	250/20	7,42	7,04	16,94	172,80	0,16	12,62	6,52	1,40	40,61	115,65	35,92	2,13	
Хлеб ржаной	195/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
Итого:	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за 6 дней 1 недели:	2916	80,67	68,69	314,66	2283,07	1,30	47,78	211,02	18,38	930,65	1490,64	371,77	22,96	

№ рецептуры		Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины B1, мг	Витамины C, мг	Витамины A, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТЭК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным													
	Чай "Витаминный" с шиповником													
	Хлеб пшеничный													
Итого:			473	18,52	17,01	70,14	497,90	0,16	51,05	67,52	364,19	288,69	53,80	1,87
2 день														
Лит проработан от 14.08.2019	Солянка по-домашнему со сметаной													
	Компот из свежих яблок (75с)													
	Хлеб ржаной													
Итого:			490	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	55,11	112,05	36,89	2,69
3 день														
№ 265 Сбор рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образоват.-Дети - 2017	Плов из говядины с рисовой крупой													
	Чай с сахаром													
	Хлеб ржаной													
Итого:			430	18,00	19,93	61,64	507,82	0,09	0,30	0,00	108,98	224,03	56,08	4,08
4 день														
ТЭК	Борщ из свежей капусты с картофелем с куриными фрикадельками, со сметаной													
	Какао с молоком													
	Хлеб ржаной													
Итого:			512	12,44	16,93	34,75	360,95	0,18	12,81	54,30	242,16	282,31	69,68	3,42

№ 143, 241 Сбор. реч. на прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	5 день																
	Овощи тушеные с мясом	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			
№349 Сбор. реч. на прод.-но для обуч. Во всех образ. 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			
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	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. реч. на прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	6 день																
ТТК	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62			
№ 377 Сбор. реч. на прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2017	Рассолник 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	42,88	108,51	32,16	1,29			
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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			
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:	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	160,75	235,00	60,67	3,54			