

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

М.А.Х.



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 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														
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.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 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:	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														
№ 113 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 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	7,97	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.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из урюка (75С)	200	0,55	0,06	17,83	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 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:	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 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сыр порционно	10	2,83	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
ТТК	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне; с мясом	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	
№ 378 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.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	
Хим.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	
Итого:		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	

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. рец. На прод.ию 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 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:	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	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
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию 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 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	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:	520	10,83	7,66	46,89	313,12	0,25	14,65	6,52	2,11	68,36	194,61	61,68	4,41
	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 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	Сырники из творога с кашей пшеничной 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.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учреж.-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
Данн.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
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														
Акт производства от 16.02.2019	Солянка по-домашнему со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,81	32,53	62,65	17,65	0,60
№342 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учреж.-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
Данн.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:		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														
№ 263 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учреж.-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	2,54
№ 376 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.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
Данн.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	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														
ТТК	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.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образоват.учреж.-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
Данн.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:		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

5 день														
№ 143, 241 Сбор.рек. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	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.рек. На прод.-ию 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 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:		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
6 день														
№ 47 Сбор.рек. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	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	0,82
ТТК	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.рек. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 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:		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	4760,11	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	396,84	0,19	13,88	33,51	4,18	160,75	235,00	60,67	3,54