



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Храмцова

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)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г	Капорино 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														
1 день														
ТРК	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 рач. На прод. не для обуч. Во всех образов. учреждениях. 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
Ум. 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
Допол.	Итого:	445	15,70	14,89	57,28	444,55	0,21	2,18	85,30	2,25	449,08	387,49	59,86	2,31
2 день														
№ 113 Сбор рач. На прод. не для обуч. Во всех образов. учреждениях. 2017	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,81	32,45	52,80	12,66	2,55
ТРК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,48	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Ум. 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
Допол.	Итого:	500	7,97	6,63	44,98	295,45	0,13	3,67	14,50	3,16	57,82	104,85	34,56	4,70
3 день														
ТРК	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 рач. На прод. не для обуч. Во всех образов. учреждениях. 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,46	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 348 Сбор рач. На прод. не для обуч. Во всех образов. учреждениях. 2017	Компот из фруктов (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
Ум. 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
Допол.	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 протяжении всего учебного года	Сыр порционный	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
Во всех образовательных учреждениях	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
ТТК	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
№ 376 Сборщик. На протяжении всего учебного года	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Домашнее и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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
Дополнительное питание табл. 6 стр. 134, 2012														

5 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с мясным сливочным соусом	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
№319 Сборщик. На протяжении всего учебного года	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
ТТК	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
Дополнение														

6 день															
ТТК	Шушпа с картофелем и овощами, с мясным индейки		250/20	7.42	7.04	18.94	172.80	0.16	12.62	6.52	1.40	40.61	115.65	35.92	2.13
№ 377 Сборщик. На протяжении всего учебного года	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	3.95	2.16	0.33
Во всех сборах: ученик-дети 2017	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
Домашняя и лабораторная работа по предметам питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:		520	10.83	7.56	48.89	313.12	0.25	14.65	6.52	2.11	68.36	194.61	61.58	4.41
Итого за 6 дней 1 недели:	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

№ рецептура	Наименование блюд	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод, 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														
ТРК	Омлет из творога с кашей пшеничной молотой 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. ред. На произ-во для обуч. Во всех образц. учр-д. 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. 144, 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														
ТРК	Салатка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,29	10,85	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№ 342 Сбор. ред. На произ-во для обуч. Во всех образц. учр-д. Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,30	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
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														
ТРК	Плов из говядины с рисовой крутой	50/150	15,35	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 265 Сбор. ред. На произ-во для обуч. Во всех образц. учр-д. 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
№ 376 Сбор. ред. На произ-во для обуч. Во всех образц. учр-д. Дели 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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														
ТРК	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. ред. На произ-во для обуч. Во всех образц. учр-д. Дели 2017	Каша 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	262,31	69,68	3,42

5 день														
№ 143,241 Сборщик. На протяжении 2017. Во всех образовательных учреждениях.	Овощи тушеные с мясом													
№ 149 Сборщик. На протяжении 2017. Во всех образовательных учреждениях.	Компот из сухофруктов (75С)													
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной													
Данные:	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 Сборщик. На протяжении 2017. Во всех образовательных учреждениях.	Салат из свежей капусты с морковью													
Пирог	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной													
№ 277 Сборщик. На протяжении 2017. Во всех образовательных учреждениях.	Чай с сахаром, с лимоном													
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной													
Данные:	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	185,67	163,74	614,92	4750,11	2,23	165,53	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