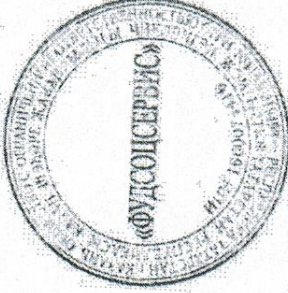




Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э.Р. Харламова



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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белок, г | Жиры, г | Углевод, г | Калорийно-сть, ккал | Витамины С, мг | Витамины В1, мг | Витамины В2, мг | Витамины А, мг | Витамины Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | 90 |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Сосиски отварные | 90 | 9,92 | 21,48 | 0,32 | 235,80 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| № 203 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/6 | 5,70 | 4,30 | 31,99 | 189,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,82 | 12,39 | 38,67 | 8,62 | 0,86 | 0,86 |
| № 248 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017 | Компот из сухофруктов (7БС) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 | 0,67 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012. Дел. 4 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 | 0,28 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дел. 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | 1,17 |
| | Итого: | 600 | 20,16 | 26,41 | 78,53 | 636,05 | 0,31 | 0,73 | 20,00 | 2,39 | 89,41 | 286,46 | 61,68 | 4,58 | 4,58 | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 119 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 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 | 2,65 | |
| № 378 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,96 | 2,80 | 1,40 | 0,27 | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дел. 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 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 | 4,09 | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 160 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017 | Гуляш из говядины | 50/50 | 10,39 | 14,79 | 10,3 | 221 | 0,03 | 0,92 | | 2,81 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 | 3,06 | |
| № 371 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,77 | 2,29 | 39,72 | 214 | 0,21 | 0 | 0 | 0,4 | 23,99 | 207,36 | 140,52 | 4,71 | 4,71 | |
| № 377 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 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 | 3,86 | 2,16 | 0,333 | 0,333 | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дел. 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 | 1,17 | 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 | 9,27 | |
| № 18 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 2017 | Щи из свежей капусты с картофелем с маслом, 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 | 1,31 | |
| № 376 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 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 | 3,80 | 2,30 | 0,48 | 0,48 | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дел. 4 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 | 1,56 | |
| | Итого: | 520 | 10,38 | 7,74 | 35,18 | 259,52 | 0,15 | 16,95 | 10,00 | 3,06 | 84,77 | 164,83 | 50,06 | 3,35 | 3,35 | |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 279/31 Сбор. реч. На произ-во для питания детей в общ. образоват. учреждениях 2017 | Тефтели мясные в сметанно-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 | 0,64 | |
| № 323 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 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 | 0,59 | |
| № 378 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях 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 | 0,27 | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дел. 4 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,58 | 1,58 | |
| | Итого: | 450 | 14,49 | 15,36 | 59,22 | 388,69 | 0,19 | 1,03 | 40,72 | 1,04 | 141,51 | 256,29 | 63,64 | 3,06 | 3,06 | |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| ПК | Шушпа с говядиной, с картофелем и овощами | 250/20 | 7,96 | 3,58 | 16,97 | 143,67 | 0,15 | 12,10 | 0,00 | 1,38 | 33,02 | 123,56 | 37,33 | 1,67 |
| № 377 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах урочае-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 энергетическая ценность 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 4 | Итого: | 500 | 10,04 | 3,96 | 39,00 | 244,39 | 0,20 | 14,13 | 0,00 | 1,80 | 54,97 | 172,52 | 53,59 | 3,17 |
| | Итого за 6 дней 1 недели: | 2990 | 79,02 | 27,43 | 317,49 | 2296,31 | 1,25 | 36,31 | 85,22 | 14,75 | 490,51 | 1373,16 | 435,95 | 27,51 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод. э. г | Калорийно. сть, ккал | Витамины | Витамины | Витамины | Витамины | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Ф, мг |
|---|--|----------|----------|---------|---------------|----------------------|----------|----------|----------|----------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | ВУ, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | | | | |
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | |
| ПК | Соуски 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 |
| № 182 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах урочае-Дети 2017 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | 4,09 | 5,06 | 37,26 | 216,90 | 0,17 | 1,05 | 28,20 | 0,13 | 122,85 | 184,13 | 42,84 | 1,10 |
| № 376 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах урочае-Дети 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 | 3,85 | 2,25 | 0,42 |
| Хим. состав и энергетическая ценность 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 5 | Итого: | 503 | 16,22 | 26,99 | 61,89 | 566,30 | 0,39 | 51,08 | 28,20 | 1,10 | 176,64 | 355,88 | 77,19 | 4,28 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| ПК | Солянка по-домашнему со сметаной | 250/10 | 8,29 | 10,65 | 7,55 | 184,83 | 0,06 | 0,84 | 15,88 | 1,61 | 32,53 | 62,65 | 17,65 | 0,60 |
| № 176 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах урочае-Дети 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 |
| № 378 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах урочае-Дети 2017 | 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 | 0,22 |
| Хим. состав и энергетическая ценность 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 1 | Итого: | 510 | 11,86 | 11,19 | 39,28 | 331,23 | 0,13 | 0,87 | 15,88 | 2,25 | 55,18 | 123,45 | 35,95 | 2,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| ПК | 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 | 0,85 |
| № 239 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах урочае-Дети 2017 | Пюре картофельное | 150 | 3,09 | 6,98 | 20,48 | 137,05 | 0,14 | 18,16 | 12,00 | 0,21 | 37,70 | 87,50 | 27,75 | 1,02 |
| № 181 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах урочае-Дети 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 |
| № 375 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах урочае-Дети 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 энергетическая ценность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 | Итого: | 502 | 14,28 | 13,59 | 54,06 | 396,05 | 0,25 | 22,79 | 17,82 | 3,23 | 99,35 | 299,09 | 95,52 | 3,96 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | |
| ПК | Борщ из свежей капусты с мясными приправами, 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 | 1,59 |
| № 88 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах урочае-Дети 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 |
| № 376 Сбор. реч. На протяжении для обуч. Во всех образцах урочае-Дети 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 энергетическая ценность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 | Итого: | 612 | 8,67 | 9,45 | 35,76 | 276,69 | 0,12 | 60,86 | 14,40 | 3,18 | 85,91 | 155,04 | 50,46 | 3,17 |

