



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	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
ТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	23,99	44,53	30,39	1,07
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,05	23,20	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Дели +	Итого:	593	21,39	23,71	91,68	710,39	0,23	5,60	23,90	98,02	268,10	102,47	5,17

25%

2 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.9 стр.184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Дели +	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	213,76	274,94	47,35	1,13
ТК	Корейский напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	14,0	0,1
№ 379 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дели 2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012	Итого:	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	367,14	435,94	89,15	5,02

25%

3 день													
№ 15 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дели 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	6,50	0,07
№ 260 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		61,81	154,15	22,03	3,08
№ 302 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образоват.учреж.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,65	256,80	0,25	0,00	0,00	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образоват.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	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	219,45	539,93	219,91	10,90

25%

4 день		100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
Птица запеченная		180/3	3,60	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
Пюре картофельное с маслом сливочным		60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
Свежета отварная дольками (доп. гарнир)		200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,87
Компот из сухофруктов (75С)		40	2,64	0,48	15,94	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,90	60,00	18,80	1,56
Хлеб ржаной		553	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	2,15	156,41	434,35	108,58	6,24
Итого:														

20%

5 день		10	2,63	2,68	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
Сыр порционный		60/40	7,08	11,94	8,36	124,00	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
Макаронные изделия отварные		200	0,34	0,17	21,46	109,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Напиток из свежих фруктов (75С)		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
Хлеб ржаной		550	18,25	19,27	80,42	565,63	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
Итого:														

20%

6 день		100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
Салат из свежей капусты с морковью		75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,80	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным		185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,86	2,16	0,33
Чай с сахаром, с лимоном		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
Хлеб ржаной		578	18,10	17,48	77,29	535,15	0,19	25,32	15,90	15,85	102,04	305,94	50,73	4,44
Итого за 6 дней 1 недели:		3427	120,54	123,50	511,30	3707,83	1,60	78,92	242,74	33,08	1098,53	2241,08	686,60	36,39

20%

№ 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
2-ая неделя														
1 день														
№ 376 Сбор рпц. На про-мод для обуч.	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	306,69	54,79	1,28
Во всех образ-у-р-е-х Дел-и 2017		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 134, 2012	Чай "Витаминный" с шиповником	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
Дел-и *	Хлеб пшеничный	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
Дел-и *		553												

25%

2 день														
№ 229 Сбор рпц. На про-мод для обуч.	Рыба. тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
Во всех образ-у-р-е-х Дел-и 2017		180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 312 Сбор рпц. На про-мод для обуч.	Пюре картофельное	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
Во всех образ-у-р-е-х Дел-и 2017	Компот из свежих яблок (75С)													
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
Дел-и *	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87
Дел-и *														

20%

3 день														
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дел-и *		50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 265 Сбор рпц. На про-мод для обуч.	Плов из говядины с рисовой крупой	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
Во всех образ-у-р-е-х Дел-и 2017	Чай с сахаром	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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,36	11,68	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дел-и *	Хлеб ржаной	Итого:	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,60	91,05	7,99
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		600												
Дел-и *														

25%

4 день													
ТТК	Салат из моркови												
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным												
№ 376 Сбор рпц. На прод.мо для обуч.	100	1,73	3,09	16,63	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
Во всех образц.учреж.Дели 2017	75/180/3	17,06	23,20	43,27	463,24	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012	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
Дели +	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:	588	21,41	23,65	96,09	658,54	0,21	53,89	23,90	18,81	80,11	249,05	90,57	4,32

20%

5 день													
ТТК	Плоды и ягоды свежие (апельсин)												
№ 143, 241 Сбор рпц. На прод.мо для обуч.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Во всех образц.учреж.Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 134, 2012	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
Дели +	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:	560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69

20%

6 день													
ТТК	Салат из свежей капусты с морковью												
№ 47 Сбор рпц. На прод.мо для обуч.	100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
Во всех образц.учреж.Дели 2017	75/150/3	15,16	16,19	44,63	388,76	0,26	1,48	71,98	1,73	41,59	320,78	154,80	6,23
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012	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 +	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:	553	18,67	19,24	71,90	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16
Всего за 6 дней 2 недели:	3409	122,219	123,09	505,3	3640,563	1,5686	249,7	203,1792	50,917	823,644	2004,3359	648,7148	33,625
Всего за 12 дней:	6836	242,75833	246,59	1016,6	7348,383	3,1673	328,61	445,9192	83,994	1922,175	4246,0166	1335,314	70,016
В среднем на 1 учащегося в день:	570	20,23	20,55	84,74	612,37	0,26	27,38	37,16	7,00	160,18	353,83	111,28	5,83

20%

20-25%