

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУЛСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Харлямова



ООО «ФУЛСОЦСЕРВИС»
ИНН 1602074116
9174200000
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН, КАЗАНЬ, ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КАЗАНЬ, ШОБОТЪ КАВАЛЕРИИ ЧИМЕНТЕН, 100
ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ КАЗАН ШӘБӘТЪ КАВАЛЕРИИ ЧИМЕНТЕН, 100

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

(объемобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№349 Сбор. рещ. На прод.-ме для обр.-. Во всех образ. учрещ.-Дети 2012	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. 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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
	Итого:	600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
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		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ме для обр.-. Во всех образ. учрещ.-Дети 2012	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. 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
	Итого:	573	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-ме для обр.-. Во всех образ. учрещ.-Дети. 2012	Сыр порционнно	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
ТТК	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор. рещ. На прод.-ме для обр.-. Во всех образ. учрещ.-Дети 2012	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-ме для обр.-. Во всех образ. учрещ.-Дети 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
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	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	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
	Итого:	550	21,37	21,90	93,39	649,04	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

		4 День													
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр.168, 2012 Дели +,		Свежкла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
ТТК		Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
ТТК		Чай с сахаром, с яблком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели +		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 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:	603	18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84

		5 День													
№ 15 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017		Сыр порционно	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
№79,331 Сбор.рец. На прод-но для питания детей в дошк.образоват.Учрежд-Дели 2017		Тэфтели 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
№ 203 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017		Макаронные изделия отварные	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
ТТК		Напиток из свежих фруктов (7/5С)	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	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
		Итого:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
		6 День													
№ 47 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели -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	0,62
№ 234, 304 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2015		Биточки Рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79
№ 377 Сбор.рец. На прод-но для об-ч. 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	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
		Итого:	593	21,96	22,15	91,94	647,50	0,23	25,76	58,26	14,70	144,90	280,60	89,96	4,69
		Итого за 6 дней 1 недели:	3469	119,92	124,29	515,90	3616,02	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,86	1949,24	641,93	36,11

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 День														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной 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	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор.рец. На прод.-мо для обч. Во всек образ.уржеж-Делим 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 134, 2012 Делим +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делим +	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
	Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012 Делим +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	0,2	16	11	9	2,2
ТТК	Плов из куринной грудки с рисовой крупой	50/200	20,36	24,04	51,54	519,63	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рец. На прод.-мо для обч. Во всек образ.уржеж-Делим 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 144, 2012 Делим +	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:	580	22,81	24,15	93,03	666,03	0,16	12,34	0,00	5,87	57,69	344,50	88,25	7,77
3 День														
№ 229 Сбор.рец. На прод.-мо для обч. Во всек образ.уржеж-Делим 2017	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
№ 312 Сбор.рец. На прод.-мо для обч. Во всек образ.уржеж-Делим -2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор.рец. На прод.-мо для обч. Во всек образ.уржеж-Делим 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Делим +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Делим +	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
	Итого:	550	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

		4 День															
ТТК	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Терфигли крупяные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60,40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04		
№ 203 Сбор.реч. На про-чно для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017		Макаронные изделия отварные	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		
№ 276 Сбор.реч. На про-чно для об-ч. Во всех образ.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		
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		
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:	560	18,19	17,48	74,33	526,71	0,29	50,58	59,24	3,14	158,48	303,32	101,83	5,48		

		5 День															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
№ 143 241 Сбор.реч. На про-чно для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 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		
№ 249 Сбор.реч. На про-чно для об-ч. 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 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		
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:	560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,59		

		6 День															
№ 47 Сбор.реч. На про-чно для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 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	0,62		
ТТК		Котлеты "Диплеттные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23		
№ 277 Сбор.реч. На про-чно для об-ч. 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	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	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16		
		Итого за 6 дней 2 недели:	3356	118,33573	119,158	486,281	3513,053	1,61675	196,393	238,5192	35,0304	880,023	2034,2069	653,1688	36,4578		
		ВСЕГО за 12 дней:	6825	238,25557	243,447	1002,18	7129,07	3,26585	274,808	548,4392	66,9025	1964,878	3983,4443	1295,102	72,5698		
		В среднем на 1 учащегося в день:	569	19,85	20,29	83,51	594,09	0,27	22,90	45,70	5,58	163,74	331,95	107,93	6,05		