



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

З. Миндусова Т.С.



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Директор ООО "АБК-Тэймент"

Р.Р. Рамагуллин

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г		Калорийно, ккал		Витамин В1, мг		Витамин С, мг		Витамин А, Е, мг		Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г						
1-ая неделя																				
1 день																				
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26						
№ 203 Сбор. реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ. Учрежд. Делм 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86						
№ 176 Сбор. реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ. Учрежд. Делм 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 Делм +	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 Делм +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78						
	Итого:	485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39						
2 день																				
№ 113 Сбор. реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ. Учрежд. Делм 2017	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65						
№ 377 Сбор. реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ. Учрежд. Делм 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 134, 2012 Делм +	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 Делм +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78						
	Итого:	500	8,60	6,52	39,53	260,47	0,11	2,53	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,98						
3 день																				
№ 200 Сбор. реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ. Учрежд. Делм 2017	Шушпа с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	18,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43						
№ 249 Сбор. реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ. Учрежд. Делм 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 Делм +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78						
	Итого:	480	7,13	3,53	46,87	261,23	0,19	12,78	0,00	2,11	69,71	154,08	61,23	2,88						
4 день																				
№ 23 Сбор. реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ. Учрежд. Делм 2017	Суп крестьянский с круглой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70						
ТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22						
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делм +	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 Делм +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78						
	Итого:	505	6,42	7,49	55,03	315,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07						
5 день																				
№ 279/331 Сбор. реч. На прод.чю для питания детей в дшш образоват. Учрежд. Делм 2017	Тфтели 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. реч. На прод.чю для обуч. Во всех образ. Учрежд. Делм 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71						
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делм +	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 Делм +	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 Делм +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78						
	Итого:	520	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68						

6 день													
Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной													
№ 32.105 Сбор.рек. На период для общ. Во всех образц.учрежд.Дели 2017													
№ 328 Сбор.рек. На период для общ. Во всех образц.учрежд.Дели 2017													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012 Дели +													
Итого за 6 дней 1 недели:													
250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39	
200	0,55	0,07	18,89	76,30	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	
20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
485	5,80	7,15	38,00	249,36	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62	
2975	62,38	58,23	319,25	2026,62	0,92	41,28	439,68	15,74	520,61	923,02	271,52	17,62	

2-ая неделя													
Наименование блюд													
1 день													
ТК													
№ 102 Сбор.рек. На период для общ. Во всех образц.учрежд.Дели 2017													
№ 378 Сбор.рек. На период для общ. Во всех образц.учрежд.Дели 2017													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.134, 2012 Дели +													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012 Дели +													
Итого:													
Выходкг	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	
90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	65,09	18,72	1,26	
200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31	
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	
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	
20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
530	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84	

2 день													
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной													
№ 32.105 Сбор.рек. На период для общ. Во всех образц.учрежд.Дели 2017													
№ 312 Сбор.рек. На период для общ. Во всех образц.учрежд.Дели 2017													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012 Дели +													
Итого:													
250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07	
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	
20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
485	6,18	6,48	33,95	226,88	0,11	16,75	5,00	2,78	74,61	109,37	40,08	2,77	

3 день													
Рыба, тушеная в томате с овощами													
№ 328 Сбор.рек. На период для общ. Во всех образц.учрежд.Дели 2017													
№ 312 Сбор.рек. На период для общ. Во всех образц.учрежд.Дели 2017													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.134, 2012 Дели +													
Итого:													
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	
180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22	
200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37	
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	
20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44	

4 день													
Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками													
№ 102 Сбор.рек. На период для общ. Во всех образц.учрежд.Дели 2017													
№ 318 Сбор.рек. На период для общ. Во всех образц.учрежд.Дели 2017													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.134, 2012 Дели +													
Итого:													
250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16	
200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48	
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	
20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
500	10,44	7,05	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64	

№ 143, 241 Сборщик. На период для сбук. Во всех сбук. Уд. Дельта 2017 № 377 Сборщик. На период для сбук. Во всех сбук. Уд. Дельта 2017 Дом. состав и выгоранность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дельта *	5 день													
	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
	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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	420	13,91	15,94	37,41	352,42	0,15	20,80	39,00	4,96	78,20	182,59	51,25	3,34	
№ 143, 241 Сборщик. На период для сбук. Во всех сбук. Уд. Дельта 2017 № 377 Сборщик. На период для сбук. Во всех сбук. Уд. Дельта 2017 Дом. состав и выгоранность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дельта *	6 день													
	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
	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
	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	
Итого за 6 дней 2 недели:	2945	75,84	75,62	311,63	2268,24	1,26	73,40	130,34	20,12	491,22	1139,65	365,17	19,71	
ВСЕГО за 12 дней:	6920	139,22	133,85	630,78	4294,87	2,18	114,68	270,02	35,86	1041,83	2062,66	636,69	37,33	
В среднем на 1 учащегося в день:	493	11,52	11,15	52,56	357,91	0,18	9,56	22,50	2,99	84,32	171,89	53,06	3,11	

11.11.17