



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Э.Р. Харламова

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)



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ 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
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	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	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образов.учреж.-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
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
Дети +														
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
Дети +														
	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

25%

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 164, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дети +														
№ 265 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
Дети +														
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
Дети +														
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
Дети +														
	Итого:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

25%

3 день														
№ 229 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 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
Дети +														
№ 312 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дети 2017	Пюре картофельное	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Дети +														
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
Дети +														
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
Дети +														
	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

20%

4 День															
ТТК	Салат из моркови	100	1,73	3,09	16,63	81,70	0,06	3,35	0,00	13,40	25,76	52,77	35,05	0,66	
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08	
№ 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.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 ржаной	30	1,98	0,35	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	20%
Дели +	Итого:	588	17,10	16,90	76,95	518,94	0,21	53,89	23,90	18,81	80,11	249,05	90,57	4,32	

5 День															
№ 143,241 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	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	
№ 349 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,56	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	
№ 110 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	31,80	182,00	0,08	0,08	18,00	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
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	25%
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012	Итого:	550	22,90	21,91	100,23	707,75	0,32	19,57	57,00	6,98	125,53	297,62	98,25	5,92	

6 День															
№ 47 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.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 "Аппетитные" 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	
№ 377 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.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	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	20%
Дели +	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 1 недели:	3399	122,507	120,488	511,679	3671,503	1,63105	189,776	221,1792	51,7721	779,144	2042,9859	658,5148	34,8497	

2-я неделя															
1 день															
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	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	25,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08	
№349 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дети 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		35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	18,45	1,37	
Дети +	Хлеб ржаной	593	17,18	18,09	80,42	570,59	0,23	5,60	23,90	6,14	98,02	268,10	102,47	5,17	20%
Итого:															

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		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Дети +	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	18,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13	
ТТК		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	
№ 379 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Кофейный напиток с молоком	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	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02	25%
Дети +	Итого:														

3 день															
№ 260 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	
№ 302 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	188,62	5,65	
№ 377 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-учреж-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	
ТТК	Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,89	78,33	0,06	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72	
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	
Дети +	Итого:	580	21,63	22,29	99,84	676,65	0,41	3,02	23,00	6,03	225,35	561,93	230,81	11,33	25%

4 день													
Птица заправленная													
ТТК	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. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
Пюре картофельное с маслом сливочным													
ТТК Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 3, стр 168, 2012 Дели +	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
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)													
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
№349 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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 Дели +	Итого:	553	17,88	19,31	72,87	0,29	25,51	59,80	2,13	149,50	417,64	103,03	6,04

20%

5 день													
Сыр порционнно													
№ 15 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
№279,331 Сбор. рец. На прод.мо для питания детей в доп.образоват.учрежд. Дели 2017	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
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе													
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
№ 203 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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 164, 2012 Дели +	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													
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

20%

6 день													
Салат из свежей капусты с морковью													
№ 47 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	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
ТТК	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным													
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
№ 377 Сбор. рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого:	578	18,10	17,48	80,29	0,19	25,32	15,90	15,85	102,04	305,94	90,73	4,44
Итого за 6 дней 2 недели:	3457	115,53	118,33	505,00	3537,97	1,61	75,28	252,74	35,17	1037,52	2246,36	691,95	36,62
ВСЕГО за 12 дней:	6856	238,04	238,82	1016,68	7209,47	3,24	265,06	473,92	86,94	1876,66	4289,35	1350,46	71,47
В среднем на 1 учащегося в день:	571	19,84	19,90	84,72	600,79	0,27	22,09	39,49	7,25	156,39	367,45	112,54	5,96

20%

20-25%