



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

Примерное циклическое десятидневное 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
(общественнообразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход/г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	СЕЗОН (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ)				Fe, мг
											Са, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	
1-ая НЕДЕЛЯ															
1 ДЕНЬ															
ТК	Сырники из творога с кашей молочной 'Дружба'	60/150	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01	
№ 276 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва. Во всех образ-вах: Дели-2017. Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр.144, 2012. Дели+	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	2,8	1,4	0,3	
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:	440	12,60	12,23	61,29	423,85	0,16	0,91	65,30	2,25	334,25	300,29	57,26	2,45	
2 ДЕНЬ															
ТК	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре	60/150	13,61	9,88	29,47	264,00	0,27	19,23	42,78	41,19	77,09	136,23	42,09	3,23	
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	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	
№ 276 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва. Во всех образ-вах: Дели-2017. 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:	440	15,93	10,41	61,81	426,90	0,35	22,40	42,78	41,74	102,46	188,28	63,97	5,28	
3 ДЕНЬ															
№ 260 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва. Во всех образ-вах: Дели-2017	Гуляш из говядины	40/40	8,31	11,83	8,24	176,80	0,02	0,74	0,00	2,09	49,45	123,32	17,52	2,45	
№ 171 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва. Во всех образ-вах: Дели-2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
№ 377 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва. Во всех образ-вах: Дели-2017	Чай с сахаром, с лимонном	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	
№ 276 Сбор.рец. На произ-во для общ-ва. Во всех образ-вах: Дели-2017. 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:	460	14,17	14,50	69,99	491,52	0,28	2,77	0,00	2,91	95,39	379,63	174,40	8,66	

4 день														
ТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,65
ТК	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,83
Экспертная оценка качества блюд														
ТК	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
ТК	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:		480	20,27	17,87	79,17	553,30	0,27	109,36	16,30	5,25	90,34	272,14	66,22	7,69

5 день														
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными	60/150	14,65	17,80	35,64	361,25	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
ТК	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
ТК	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
ТК	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:		480	18,81	18,41	79,39	560,45	0,20	1,35	42,84	3,83	82,34	176,23	67,96	4,01

6 день														
ТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
ТК	Чай с сахаром, с лимонном	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
ТК	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:		458	15,03	12,79	62,15	405,02	0,13	2,53	15,90	4,39	62,95	238,20	61,21	3,04
Итого за 6 дней 1 недели:		2718	96,81	86,21	413,80	2861,04	1,39	139,31	183,12	60,36	767,72	1554,77	491,02	31,12
Итого в среднем в день, на 1 учащегося за 1 неделю:		453	16,14	14,37	68,97	476,84	0,23	23,22	30,52	10,06	127,95	259,13	81,84	5,19

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. сахара, г	Капорино сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
ТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной	60/150	14,85	13,37	36,23	311,70	0,10	0,85	43,44	1,75	326,23	38,37	0,89
ТК	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	2,25	0,42
Доп.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22
Доп.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	14,10	1,17
	Итого:	460	18,59	13,98	70,37	472,30	0,18	50,88	43,44	2,58	352,88	57,52	2,69
2 день													
ТК	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	39,69	2,23
ТК	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	17,46	0,67
Доп.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	0,33
Доп.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	14,10	1,17
	Итого:	460	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	106,03	75,45	4,39
3 день													
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными	60/150	14,65	17,80	35,64	361,25	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	33,60	1,95
ТК	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	2,16	0,33
Доп.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22
Доп.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	14,10	1,17
	Итого:	460	18,26	18,34	67,51	508,97	0,19	2,65	42,84	3,33	63,41	52,66	3,67

4 ДЕНЬ													
№ 205 Сбор. рещ. На пред.числ. для обл. Во всег. образ. Учен. Дельн. 2017	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Плов из говядины с рисовой крупой													
№ 216 Сбор. рещ. На пред.числ. для обл. Во всег. образ. Учен. Дельн. 2017	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
Чай с сахаром													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134., 2012 Дельн *	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
Хлеб пшеничный													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144., 2012 Дельн *	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
Хлеб ржаной													
Итого:	450	19,52	20,09	71,48	554,82	0,11	0,30	0,00	4,87	112,98	237,03	58,88	4,30
5 ДЕНЬ													
ТТК	75/150	12,21	10,32	31,49	270,75	0,18	18,40	15,90	3,95	70,31	210,27	56,45	2,10
Биточки рыбные с картофельным пюре													
№ 242 Сбор. рещ. На пред.числ. для обл. Во всег. образ. Учен. Дельн. 2017	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
Компот из свежих яблок (75С)													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134., 2012 Дельн *	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
Хлеб пшеничный													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144., 2012 Дельн *	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
Хлеб ржаной													
Итого:	530	15,87	11,00	71,11	451,75	0,27	19,30	15,90	4,70	96,89	272,67	78,49	4,41
6 ДЕНЬ													
ТТК	60/150/3	12,85	13,21	42,44	341,76	0,25	1,38	66,84	1,27	35,76	302,99	150,99	5,95
Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным													
№ 277 Сбор. рещ. На пред.числ. для обл. Во всег. образ. Учен. Дельн. 2017	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
Чай с сахаром, с лимонном													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144., 2012 Дельн *	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
Хлеб ржаной													
Итого:	443	14,94	13,59	64,47	442,48	0,30	3,41	66,84	1,70	57,71	351,95	167,25	7,46
Итого за 6 дней 2 недели:	2803	104,58	93,37	412,95	2924,52	1,27	96,03	208,02	23,10	789,89	1562,94	490,25	26,92
Итого в среднем в день, на 1 учащегося за 2 недели:	467	17,43	15,56	68,82	487,42	0,21	16,01	34,67	3,85	131,65	260,49	81,71	4,49