



Составлено
Руководителем образовательного учреждения

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
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

25%25%20%

	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 мажоронными изюминками отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,38	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,53	38,18	2,08	
	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	
Итого:	Хлеб ржаной	25	2,31	0,42	15,85	69,39	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37	
		Итого:	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

по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана 2017														
по плану образовательного плана														

№ 173 Сбор яиц. На производство для общ. во всех образ-циях. Даты 2017		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	12,32	79,52	2,58	367,14			
Итого:		603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14			
Дополн. 1														
3 день														
№ 200 Сбор яиц. На производство для общ. во всех образ-циях. Даты 2017		50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
Итого:		180	4,52	3,75	47,86	250,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 302 Сбор яиц. На производство для общ. во всех образ-циях. Даты 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
Итого:		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
№ 377 Сбор яиц. На производство для общ. во всех образ-циях. Даты 2017		40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,00	60,00	18,80	1,56
Итого:		40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,00	60,00	18,80	1,56
Дополн. 2														
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
Дополн. 3														

4 день														
ТТХ	Птица запеченная	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.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд. -Дети- 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,06	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
ТТХ Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 168, 2012 Дети +	Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	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
№ 349 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд. -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 Дети +	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	17,88	19,31	72,87	543,25	0,29	25,51	59,80	2,13	149,50	417,64	103,03	6,04

20%

5 день														
№ 35 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд. -Дети- 2017	Сыр горгонцоло	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
№ 279,311 Сбор.рек. На прод.мат. для питания детей в детск.образоват.учрежд. -Дети- 2017	Тартелли 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.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд. -Дети- 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,38	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТТХ	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дети +	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	266,81	75,76	4,62

20%

6 день														
№ 47 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд. -Дети- 2017	Салат из свежей капусты с морковью	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
ТТХ	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	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
№ 177 Сбор.рек. На прод.мат. для обуч. Во всех образоват.учрежд. -Дети- 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	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
Итого:		578	18,10	17,48	80,29	535,15	0,19	25,32	15,90	15,85	102,04	305,94	90,73	4,44
Итого за 6 дней 2 недели:		3457	115,83	118,33	505,00	3537,97	1,61	75,28	262,74	35,17	1097,62	2246,36	691,95	36,62
ВСЕГО за 12 дней:		6956	238,04	236,82	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	357,45	112,54	5,96

20%

20-25%