



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Д.Р. Халимова



01.02.25

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Б, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 День													
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/3	15,88	17,78	45,75	374,10	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
	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 про-гно для обу- Во всех образ.учреж.-Дети 2012 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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:	473	18,52	18,23	79,67	526,30	0,21	1,66	66,26	4,27	101,10	192,19	58,90	3,96

	2 День													
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.рец. На про-гно для обу- Во всех образ.учреж.-Дети 2012 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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
	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:	473	17,75	17,21	63,08	476,20	0,18	1,05	59,52	2,24	233,41	322,74	62,85	2,56

	3 День													
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
№ 171 Сбор.рец. На про-гно для обу- Во всех образ.учреж.-Дети 2012 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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 про-гно для обу- Во всех образ.учреж.-Дети 2012 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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
	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 Дети +	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:	500	17,32	16,66	81,49	532,11	0,31	2,95	0,00	3,66	111,75	423,46	181,61	9,49

ТРК	4 ДЕНЬ	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	
№ 376 Сбор.рек. На прод.-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2012	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	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 134, 2012	Чай с сахаром, с яблоком	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 +	Хлеб пшеничный	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	493	16,89	19,16	66,96	499,55	0,31	20,13	54,26	3,38	140,53	234,18	65,67	4,14

№279,331 Сбор.рек. На прод.-ию для питания детей в дошк.образоват.учрежд.-Дети 2012	5 ДЕНЬ	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.-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2012	Тедфтели мясные в сметанно-томатном соусе	180/2	6,81	2,25	38,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	45,20	10,34	1,03	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	
Дети +	Напиток из свежих фруктов (75С)	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	512	16,41	14,72	80,03	487,65	0,19	3,45	37,62	1,92	60,00	177,45	47,75	3,72
№ 234, 304 Сбор.рек. На прод.-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2015	6 ДЕНЬ	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.рек. На прод.-ию для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	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	Чай с сахаром, с лимоном	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 +	Хлеб пшеничный	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	493	20,41	17,74	85,23	564,37	0,19	2,97	58,26	3,46	109,81	225,86	63,24	3,51
Итого за 6 дней 1 недели:	Итого:	2944	107,31	103,72	456,46	3086,18	1,39	32,20	275,92	18,92	756,60	1575,89	480,01	27,38	

№ 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
	2-ая 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
	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
	№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. Во все образ.учреж.-Дели 2017													
	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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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
	Хим.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012													
	Дели +													
	Итого:	533	21,64	21,82	82,11	603,20	0,22	51,24	62,48	2,66	266,61	367,34	73,94	3,09
	2 День													
ТТК	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
	№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. Во все образ.учреж.-Дели 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012													
	Дели +													
	Итого:	450	19,91	19,01	71,28	524,65	0,11	0,30	0,00	4,87	112,98	237,03	58,88	4,30
	3 День													
№ 229 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. Во все образ.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушенная 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.-но для обрч. Во все образ.учреж.-Дели 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.-но для обрч. Во все образ.учреж.-Дели 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.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														
Дели +														
	Итого:	500	14,87	12,37	58,11	403,70	0,28	26,42	5,82	3,24	136,02	315,50	101,07	4,15

