



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

[Signature]



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

[Signature]
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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

СЕЗОН (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ)														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод г, 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	Котлетки из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	14,57	19,98	35,68	381,45	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
№349 Сбор рпц. На про-чно для обр-ч. Во все образ-ч.рече-днем 2017	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	0,63
Хим.соста 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
Днем +	Итого:	443	17,33	20,62	68,32	529,05	0,18	100,62	42,84	3,86	67,50	143,23	51,14	3,76

2 День														
№ 260 Сбор рпц. На про-чно для обр-ч. Во все образ-ч.рече-днем -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	17,62	2,45
№ 171 Сбор рпц. На про-чно для обр-ч. Во все образ-ч.рече-днем 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
№ 177 Сбор рпц. На про-чно для обр-ч. Во все образ-ч.рече-днем 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	3,86	2,16	0,33
Хим.соста 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
Днем +	Итого:	490	16,45	14,74	84,75	562,02	0,32	2,77	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17

3 День														
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	60/150/3	12,22	20,26	29,67	350,25	0,20	18,78	42,84	1,89	69,58	144,22	40,23	1,86
№349 Сбор рпц. На про-чно для обр-ч. Во все образ-ч.рече-днем 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.соста 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
Днем +	Итого:	473	17,14	20,95	78,35	512,95	0,30	19,51	42,84	3,15	116,46	232,16	75,99	4,02

4 день																
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/3	10,53	10,40	38,37	311,25	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01		
№ 376 Сборщик. На про-м для сб-ч.	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		
Во все образ. уч-м. Д-м 2012																
Умк. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 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		
Д-м *																
Умк. 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		
Д-м *																
Итого:		473	14,86	11,02	76,02	481,15	0,20	0,91	65,30	2,58	340,25	319,79	61,46	2,78		
5 день																
ТТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55		
ТТК	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		
Умк. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
Д-м *																
Итого:		440	18,71	17,48	75,91	532,70	0,24	12,53	16,30	4,31	78,97	237,25	57,86	6,87		
6 день																
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным расфасованными 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		
№ 377 Сборщик. На про-м для сб-ч.	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		
Во все образ. уч-м. Д-м 2012																
Умк. 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		
Д-м *																
Итого:		458	15,03	12,79	65,15	405,02	0,13	2,53	15,90	4,39	62,95	238,20	61,21	3,04		
Итого за 6 дней 1 недели:		2777	99,52	97,60	448,49	3082,89	1,36	138,87	183,18	21,52	767,51	1569,76	486,26	29,46		
В среднем на 1 учащегося в день, за первую неделю:		463	16,59	16,27	74,75	513,82	0,23	23,14	30,53	3,59	127,92	261,63	81,04	4,91		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 день														
ТТК	Сырники из творога с нашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/3	16,00	16,68	42,95	373,20	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
№ 376 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во все образ-учреж. Денн. 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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Денн +		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 134, 2012	Хлеб ржаной	Итого: 498	20,12	17,33	79,56	545,55	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99

2 день														
№ 229 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во все образ-учреж. Денн. 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
№ 312 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во все образ-учреж. Денн. 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	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
№ 342 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во все образ-учреж. Денн. 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.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
Денн +		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 134, 2012	Хлеб ржаной	Итого: 513	16,55	13,10	68,81	459,95	0,29	22,79	13,82	3,55	135,11	318,29	99,72	4,29

3 день														
№ 265 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во все образ-учреж. Денн. 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	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
№ 376 Сбор реч. На про-но для обр-ч. Во все образ-учреж. Денн. 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	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Денн +		20	1,32	0,24	7,92	39,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	8,40	0,78
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012	Хлеб ржаной	Итого: 445	19,24	20,01	69,98	546,77	0,10	0,30	0,00	4,78	111,08	225,28	54,88	3,96

4 День														
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	14,67	19,98	35,68	381,45	0,12	0,62	42,84	2,68	37,46	94,79	33,60	1,95
№ 376 Сбор рпц. на продажу для общ. Во все образ-учреж.Днем 2012	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
Упаковка и маркировка 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
Днем +	Итого:	443	16,89	20,43	59,98	495,05	0,17	50,65	42,84	3,29	60,11	143,44	49,95	3,54

119.														
№ 143, 241 Сбор рпц. На продажу для общ. Во всех образ., учрежд. -днем 2012	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор рпц. На продажу для общ. Во всех образ., учрежд. -днем 2012	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,1	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Упаковка и маркировка 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
Упаковка и маркировка 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
Днем +	Итого:	460	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	136,03	236,57	75,45	4,39
6 День														
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	60/150/3	10,14	15,01	48,06	400,60	0,25	0,21	22,28	2,37	39,51	293,86	156,92	6,07
№ 376 Сбор рпц. На продажу для общ. Во всех образ., учрежд. -днем 2012	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Упаковка и маркировка 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
Упаковка и маркировка 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
Днем +	Итого:	473	14,47	15,63	84,71	570,50	0,34	0,24	22,28	3,12	65,16	361,16	176,62	7,83
Итого за 6 дней 2 недели:		2832	104,65	102,87	431,04	3112,02	1,32	144,52	185,46	23,40	879,37	1625,18	523,82	27,00
В среднем на 1 учащегося в день за вторую неделю:		472	17,44	17,14	71,84	518,67	0,22	24,09	30,91	3,90	146,56	270,86	87,30	4,50