

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Зам. Д. Халимова

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

Э.Р. Халимова



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

(Общественные организации с режимом обучения до 5 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 день														
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/3	13,63	13,84	32,28	317,70	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор. рец. На полдню для обучающихся всех образ. учреждений. Дели 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
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели 1	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:		443	15,68	14,22	54,18	417,10	0,16	0,91	65,30	2,25	334,25	300,29	57,26	2,45
2 день														
№ 179 Сбор. рец. На полдню для обучающихся всех образ. учреждений. Дели 2012	Тестеры мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 201 Сбор. рец. На полдню для обучающихся всех образ. учреждений. Дели 2012	Макаронные изделия отварные	150	5,08	2,36	31,95	169,50	0,00	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,82	0,86
№ 177 Сбор. рец. На полдню для обучающихся всех образ. учреждений. Дели 2012	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
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели 1	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	16,26	17,17	64,85	480,10	0,16	4,71	33,52	4,28	53,68	184,31	52,93	3,86
3 день														
ТК	Фрикадельки из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор. рец. На полдню для обучающихся всех образ. учреждений. Дели 2012	Пюре картофельное	150	3,05	4,08	20,42	130,55	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 376 Сбор. рец. На полдню для обучающихся всех образ. учреждений. Дели 2012	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,05	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели 1	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
Итого:		480	12,69	12,18	50,26	387,47	0,22	25,15	32,40	1,55	78,58	149,90	44,49	4,61
4 день														
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели 1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/2	14,54	16,34	47,32	393,79	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 379 Сбор. рец. На полдню для обучающихся всех образ. учреждений. Дели 2012	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели 1	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:		557	20,09	19,78	84,95	600,79	0,46	11,48	34,56	3,17	187,79	452,04	192,66	9,81
5 день														
ТК	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	32,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,16
№ 379 Сбор. рец. На полдню для обучающихся всех образ. учреждений. Дели 2012	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,45	0,70
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели 1	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:		440	18,65	20,05	72,17	536,76	0,23	20,15	32,01	4,14	118,97	208,53	57,59	4,32

	6 день															
ТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/2	13,04	13,73	45,06	348,34	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,61	48,30	1,72		
№ 177 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 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		
№ 177 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 2017	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		
Итого:		487	15,43	13,99	69,97	460,16	0,11	2,27	15,90	4,47	54,22	220,27	54,66	2,38		
Итого за 6 дней 1 недели:		2687	98,80	97,39	396,37	2882,37	1,34	64,66	263,70	19,86	627,47	1515,33	459,59	27,42		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
ТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/2	11,06	16,33	41,34	318,20	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
№ 149 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 149 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 2017	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:		457	14,60	16,78	65,25	470,50	0,35	1,51	80,55	3,53	107,55	349,85	187,68	7,65

	2 день													
№ 152 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,98	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
ТК	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом	75/150/20	11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	80,01	216,45	58,52	2,19
№ 176 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 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
№ 176 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 2017	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:		535	14,55	14,98	57,81	435,40	0,26	22,96	33,16	6,03	120,94	288,63	86,44	4,42

	3 день													
№ 165 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 2017	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
№ 177 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 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
№ 177 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 2017	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:		430	18,43	18,85	61,58	478,97	0,09	2,30	0,00	4,65	111,28	225,19	56,84	4,14

	4 день													
№ 179,333 Сбор рец. На период для питания детей в детских образоват. учрежд. Делю 2017	Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 103 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,08	2,36	31,95	169,50	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	9,82	0,86
№ 149 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 149 Сбор рец. На период для обучения всех образ. учрежд. Делю 2017	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	15,01	14,75	74,22	445,69	0,17	1,00	49,62	2,17	74,60	187,31	55,70	3,34

	5 день													
И 293 Сбор рец. На прод.мю для обуч. о всех образ.учреж. Дели 2017	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	52,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
И 199 Сбор рец. На прод.мю для обуч. о всех образ.учреж. Дели 2017	Гороховое пюре	160	6,21	1,68	41,90	216,80	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
И 342 Сбор рец. На прод.мю для обуч. о всех образ.учреж. Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	12,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,86	4,40	5,14	0,92
И 342 Сбор рец. На прод.мю для обуч. о всех образ.учреж. Дели 2017 им.костя и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 [дел.н]	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,93	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:	510	18,93	19,41	74,62	569,70	0,70	2,26	53,60	1,79	174,87	505,29	108,01	7,95
	6 день													
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	75/150	15,42	16,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
И 377 Сбор рец. На прод.мю для обуч. о всех образ.учреж. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,62	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,26	3,96	2,16	0,33
И 342 Сбор рец. На прод.мю для обуч. о всех образ.учреж. Дели 2017 им.костя и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144 , 2012 [дел.н]	Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	455	17,51	19,29	64,49	480,09	0,24	21,30	60,76	5,48	103,03	197,66	55,99	3,69
	Итого за 6 дней 2 недели:	2867	99,03	104,06	397,98	2880,35	1,81	51,32	277,69	23,65	691,66	1753,93	550,66	31,19
	ВСЕГО за 12 дней:	6754	197,83	201,45	794,35	6762,72	3,15	115,98	641,39	43,51	1519,13	3269,26	1010,25	58,61
	В среднем на 1 учащегося в день:	480	16,49	16,79	66,20	480,23	0,26	9,66	45,12	3,63	126,59	272,44	84,19	4,88