



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

С. М. Галимуллин

Разработано в течение
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)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТБ	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
ТТХ	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	80,22	123,75	27,34	2,12
№149 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Квиноа из сухофруктов (75С)	200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Унк.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,26	5,00	16,25	3,50	0,28
Унк.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,08	252,97	92,78	5,30

25%

2 день														
Унк.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТБ	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	274,84	47,35	1,13
№ 176 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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
Унк.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	573	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76

20%

3 день														
№ 15 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -2017	Сыр порционно	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
№ 160 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дети -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 202 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,85
№ 177 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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
Унк.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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
Унк.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	16,80	1,56
	Итого:	560	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	538,93	219,91	10,90

25%

4 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 148, 2012 Дели +	Свежая отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	46,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	28,00	1,70
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,28	18,58	34,25	348,45	0,23	19,10	54,28	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
№ 376 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	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 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,94	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 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:	603	18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	54,28	3,48	185,53	286,18	91,67	5,84

20%

5 день														
№ 35 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Сыр порционно	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
№279,331 Сбор.рек. На пред-ию для питания детей в дошко образоват.учреж. Дели 2017	Тестовый мясной в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,38	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,84
№ 203 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,87	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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	1,58
	Итого:	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62

20%

6 день														
№ 47 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Салат из свежей калусты с морковью	100	1,75	4,33	6,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
№ 234, 304 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2015	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,85	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,16	1,79
№ 377 Сбор.рек. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	593	21,96	22,15	91,94	647,50	0,23	25,76	58,26	14,70	144,90	280,60	89,96	4,69
	Итого за 6 дней 1 недели:	3469	120,37	124,25	516,30	3646,63	1,65	78,42	309,92	31,87	1064,86	1949,24	641,93	36,11

29%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, 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														
№ 131 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	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
№ 136 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
№ 137 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
№ 138 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	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	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 день														
№ 139 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 205 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,06	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
№ 137 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
№ 138 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,80	91,05	7,99
3 день														
№ 229 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
№ 332 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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 пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
№ 137 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
№ 138 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	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:	560	17,81	18,49	75,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

25%

25%

25%

4 день														
ТК	Тефтели куриные с гречневой крупой в сытном-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,82	0,46	61,66	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,80	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 376 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Чай "Витаминный" с лимоником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,85	2,25	0,42
Имм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 5 стр 134, 2012 Дели *	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
Имм. 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:	560	18,19	17,48	74,33	526,71	0,29	50,58	59,24	3,14	158,48	303,32	101,83	5,48

20%

5 день														
Имм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143, 241 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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	38,69	2,23
№ 340 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,60	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Имм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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
Имм. 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:	560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,59

20%

6 день														
№ 47 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,76	154,60	6,23
№ 377 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 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
Имм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	25	1,55	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	563	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	25,32	71,98	13,27	95,39	399,96	188,64	8,16
	Итого за 6 дней 2 недели:	3376	118,4674	119,07	486,57	3550,223	1,6388	196,39	238,5192	35,25	894,023	2047,2069	655,9688	36,678
	ВСЕГО за 12 дней:	6845	238,83723	243,31	1002,9	7196,853	3,2879	274,81	548,4382	67,123	1968,878	3996,4443	1297,902	72,79
	В среднем на 1 учащегося в день:	570	19,90	20,28	83,57	599,74	0,27	22,90	45,70	6,59	164,07	333,04	108,16	6,07

20%

20-25%