



[Handwritten signature]

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»
[Handwritten signature]
Э.Р. Харламова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 День														
ТРК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 376 Сбор реч. На прод-ию для общ. 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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012	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	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Дети +	Итого:	485	18,81	17,65	73,55	513,90	0,20	0,97	66,26	3,84	80,97	169,55	40,94	3,39
2 День														
№ 113 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	62,80	12,68	2,65
№ 377 Сбор реч. На прод-ию для общ. 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
табл 10 стр.202.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012	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	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Дети +	Итого:	530	15,97	16,95	44,41	370,53	0,11	2,53	16,00	4,54	57,75	112,51	28,54	5,27
3 День														
ТРК	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор реч. На прод-ию для общ. 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	5,65
№349 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж.-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	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Дети +	Итого:	500	16,45	17,91	87,52	559,59	0,33	1,65	0,00	3,88	128,58	456,41	217,51	10,16
4 День														
№38 Сбор реч. На прод-ию для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
ТРК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
табл 6 стр. 136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012	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	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Дети +	Итого:	545	9,38	11,25	84,27	477,95	0,16	11,10	8,98	4,32	80,78	139,94	43,63	2,63

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
5 День	Тертые 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
	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71
	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
	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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	520	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68	
6 День	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
	Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	515	8,02	9,97	59,93	372,46	0,15	11,05	7,00	4,32	96,65	154,70	61,34	3,06
Итого за 6 дней 1 недели:	3095	84,25	89,61	415,95	2720,94	1,14	30,45	141,18	21,89	606,38	1298,61	455,33	27,18	

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, 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													
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
	Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
	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 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
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Итого:	530	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84	
2 День	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
	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
	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	515	12,74	17,70	38,86	341,72	0,11	16,75	8,50	4,22	77,73	119,97	41,84	3,97

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 87.105 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всек образ ур-ж-Дели 2017	ТТК													
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
	Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
	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 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
№ 376 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всек образ ур-ж-Дели 2017	ТТК													
	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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	530	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
№ 342 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всек образ ур-ж-Дели 2017	ТТК													
	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
	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	515	12,74	17,70	38,86	341,72	0,11	16,75	8,50	4,22	77,73	119,97	41,84	3,97

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 79.331 Сбор рец. На прод-но для питания детей в дошк образован-и Учрежд-Дели 2017	ТТК													
	Тертые 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
	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71
	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
	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
№ 377 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всек образ ур-ж-Дели 2017	ТТК													
	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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	520	15,64	15,89	66,28	426,51	0,19	3,17	42,94	1,00	161,66	265,51	63,38	2,68
	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
№ 82.105 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всек образ ур-ж-Дели 2017	ТТК													
	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
	Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	515	8,02	9,97	59,93	372,46	0,15	11,05	7,00	4,32	96,65	154,70	61,34	3,06
№ 376 Сбор рец. На прод-но для об-ч. Во всек образ ур-ж-Дели 2017	ТТК													
	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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	530	18,69	20,02	73,48	534,60	0,30	0,97	46,26	3,24	83,20	244,85	72,18	3,84
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99