

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Е.Х. Хасанов



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

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)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод н, 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														
ТК	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
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	23,20	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч.	Комлот из сухofруктов (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	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Дели +														
Итого:		593	21,39	23,71	91,68	710,39	0,23	5,60	23,90	6,14	98,02	268,10	102,47	5,17

25%

2-й день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Пирожки и яблочки 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
Дели +														
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 379 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч.	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +														
Итого:		603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02

25%

3-й день														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч.	Сыр порционным	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
№ 260 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч.	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
№ 302 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч.	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для обуч.	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 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
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +														
Итого:		550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

25%

ТК	4 День	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
Птица запеченная														
№ 312 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 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
ТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дети +	Свекла отварная дольками (доп. гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№ 349 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.-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 Дети +	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	17,88	19,31	72,87	543,25	0,29	25,51	59,80	2,13	149,50	417,64	103,03	6,04

20%

ТК	5 День	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
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Сыр порционным													
№ 279,331 Сбор. реч. На прод.-ию для питания детей в дошкол образоват учрежд.-Дети 2017	Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,08	11,94	8,36	124,00	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 203 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 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
ТК	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
Хим. 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	18,80	1,56
Итого:		550	18,25	19,27	80,42	565,63	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
6 День														
№ 47 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатый, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ.учрежд.-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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:		578	18,10	17,48	77,29	535,15	0,19	25,32	15,90	15,85	102,04	305,94	90,73	4,44
Итого за 6 дней 1 недели:		3427	119,93	123,52	507,21	3680,78	1,57	75,28	250,74	33,06	1091,62	2224,36	681,05	36,19

20%

20%

4 день		100	1,73	3,09	16,63	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
ТК	Салат из моркови													
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	23,20	43,27	463,24	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№ 376 Сбор. реч. На прод-ие для общ-ва всех образ.учреж-Дени 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 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дени +														
Итого:		588	21,41	23,65	96,09	658,54	0,21	53,89	23,90	18,81	80,11	249,05	90,57	4,32

20%

5 день		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Плоды и ягоды свежие (апельсин)													
№ 143, 241 Сбор. реч. На прод-ие для общ-ва всех образ.учреж-Дени 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
№ 349 Сбор. реч. На прод-ие для общ-ва всех образ.учреж-Дени 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 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дени +														
Итого:		560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69

20%

6 день		100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
№ 47 Сбор. реч. На прод-ие для общ-ва всех образ.учреж-Дени 2017	Салат из свежей капусты с морковью													
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	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор. реч. На прод-ие для общ-ва всех образ.учреж-Дени 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	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Дени +														
Итого:		553	18,67	19,24	71,90	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	186,64	8,16
Итого за 6 дней 2 недели:		3409	122,219	123,09	505,3	3640,553	1,5686	249,7	203,1792	50,917	823,644	2004,9389	648,7148	33,625
ВСЕГО за 12 дней:		6836	242,14483	246,61	1012,5	7321,333	3,1394	324,98	453,9192	83,978	1915,26	4229,2976	1329,764	69,818
В среднем на 1 учащегося в день:		570	20,18	20,55	84,38	610,11	0,26	27,08	37,83	7,00	159,60	352,44	110,81	5,82

20-25%