



Директор образовательного учреждения

Директор



Р. Работалко А. Утывакиено
Директор ООО «УДСОЦСЕРВИС»
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 решением, утвержденным до 8 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	С, мг	А, мг				
1-ая неделя													
1 день													
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,05	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	23,99	44,53	30,39	1,07
ТТК	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	60,22	123,75	27,34	2,12
№349 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во все образ.уровн.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети *	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	130,09	252,97	92,78	5,30

2 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 154, 2012 Дети *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	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	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во все образ.уровн.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети *	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	573	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	249,41	333,74	71,85	4,76

3 день													
№ 35 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во все образ.уровн.-Дети -2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во все образ.уровн.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор.рек. На прод.-мо для обуч. Во все образ.уровн.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,03	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.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	4,00	13,00	2,80	0,22
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	11,60	60,00	18,60	1,56
	Итого:	550	21,37	21,90	93,39	649,04	0,37	3,02	21,00	219,45	539,93	219,91	10,90

4 день														
ТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012.Дели +,	Салат отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
		90/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
		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
		Чай с сахаром, с яблоком	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
ТК 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	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84

5 день															
№ 15 Сбор.рек. На проч.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017 №275-333.Сбор.рек. На проч.мо для питания детей в дошко образоват.учрежд. 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	
		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	
		200	7,36	6,02	35,28	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
		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
ТК 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	1,56	
		Итого:	550	18,25	19,27	80,42	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62	

6 день														
№ 47 Сбор.рек. На проч.мо 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
		90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	63,86	163,90	44,18	1,79
		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
		Чай с сахаром, с лимонном	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50
ТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012. Дели +	Хлеб ржаной	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	119,92	124,29	515,90	3616,02	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,86	1949,24	641,93

№ 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	Мд, мг	Фр, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочно-й 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
№ 276 Сбор.рек. На проезде для обуч. Во все образ.уровне-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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Дети *	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	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 141, 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	18,90	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														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 164, 2012 Дети *	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ТТК	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/200	20,36	24,04	51,54	519,63	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 276 Сбор.рек. На проезде для обуч. Во все образ.уровне-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 144, 2012 Дети *	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:	580	22,81	24,15	93,03	666,03	0,16	12,34	0,00	5,87	57,69	344,50	88,25	7,77
3 день														
№ 228 Сбор.рек. На проезде для обуч. Во все образ.уровне-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
№ 312 Сбор.рек. На проезде для обуч. Во все образ.уровне-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.рек. На проезде для обуч. Во все образ.уровне-дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	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 Дети *	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 Дети *	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,90	1,56
	Итого:	550	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

4 день														
ТТК	Твердые куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор реч. На проезд для обуч. Во всех образц.урек.Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,46	49,56	28,16	1,47
№ 376 Сбор реч. На проезд для обуч. Во всех образц.урек.Дели 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	3,85	2,25	0,42
Хим.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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели *	Хлеб ржаной	30	1,88	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

5 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 154, 2012 Дели *	Глоды 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
№ 243,241 Сбор реч. На проезд для обуч. Во всех образц.урек.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	39,69	2,23
№ 248 Сбор реч. На проезд для обуч. Во всех образц.урек.Дели 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 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
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	46,00	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

6 День														
№ 47 Сбор реч. На проезд для обуч. Во всех образц.урек.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
ТТК	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	154,80	6,23
№ 377 Сбор реч. На проезд для обуч. Во всех образц.урек.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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 141, 2012 Дели *	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
	Итого:	553	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16
	Итого за 6 дней 2 недели:	3356	118,33573	119,158	486,281	3513,053	1,61675	196,393	238,5192	35,0304	880,023	2034,2069	853,1688	36,4578
	ВСЕГО за 12 дней:	6825	238,25557	243,447	1002,18	7129,07	3,26585	274,808	548,4392	66,9025	1964,878	3983,4443	1295,102	72,5698
	В среднем на 1 учащегося в день:	569	19,85	20,29	83,51	594,09	0,27	22,90	45,70	5,58	163,74	331,95	107,93	6,05