



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

 Г.Р. Харинова



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 8 часов)

рецептур	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-я неделя														
1 день														
ТН	Котлеты из мяса птицы	90	10,20	12,83	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
22 Сбор. ред. На прод. ил. для обуч. Во из образ. учр. Дел. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	180,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	6,62	0,86
176 Сбор. ред. На прод. ил. для обуч. Во из образ. учр. Дел. 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
из состав. и калорийность, российские продукты питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дел. *	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
из состав. и калорийность, российские продукты питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дел. *	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:	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. ред. На прод. ил. для обуч. Во из образ. учр. Дел. 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,08	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,88	2,65
177 Сбор. ред. На прод. ил. для обуч. Во из образ. учр. Дел. 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
из 10 стр. 202, Хим. Состав и калорийность основных продуктов питания Дел. * 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
из состав. и калорийность, российские продукты питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дел. *	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
из состав. и калорийность, российские продукты питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дел. *	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	15,97	16,95	44,41	370,53	0,11	2,53	16,00	4,54	57,75	112,61	28,54	5,27
3 день														
ТН	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0,00	2,61	61,61	154,15	22,03	3,06
из 201 Сбор. ред. На прод. ил. для обуч. Во из образ. учр. Дел. 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,69	256,80	0,25	0,00	0,00	0,46	28,79	248,82	168,62	5,65
из 243 Сбор. ред. На прод. ил. для обуч. Во из образ. учр. Дел. 2017	Компот 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
из состав. и калорийность, российские продукты питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дел. *	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:	600	16,45	17,91	87,52	569,59	0,33	1,65	0,00	3,88	128,58	456,41	217,51	10,16
4 день														
Дел. Сбор. ред. На прод. ил. для обуч. Во из образ. учр. Дел. 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	5,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
ТН	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
табл. 9 стр. 138, Хим. Состав и калорийность основных продуктов питания Дел. * 2012	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	182,80	0,05	0,00	0,00	1,46	10,40	33,60	12,00	0,56
из состав. и калорийность, российские продукты питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дел. *	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
из состав. и калорийность, российские продукты питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дел. *	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:	645	9,38	11,25	84,27	477,95	0,16	11,10	8,98	4,32	86,78	139,94	43,63	2,63

	5 день													
№279,331 Сбор.рек. На продукты для питания детей в доме образцов участка Днев. 2007	Тфтели 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	0,84
№281 Сбор.рек. На продукты для общ. Во всех образцах Днев. 2007	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
№377 Сбор.рек. На продукты для общ. Во всех образцах Днев. 2007	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 Днев. *	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 Днев. *	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													
№32,105 Сбор.рек. На продукты для общ. Во всех образцах Днев. 2007	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
УТК	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	28,77	21,08	13,14	0,47
ТТХ	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Днев. *	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	416,95	2720,94	1,14	30,45	141,18	21,89	606,38	1298,61	455,33	27,18

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Мд, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
ТП	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	196,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№182 Сбор.рек. На продукты для общ. Во всех образцах Днев. 2007	Каша пшеничная молочная	200	5,58	8,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№376 Сбор.рек. На продукты для общ. Во всех образцах Днев. 2007	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,96	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Днев. *	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 Днев. *	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													
№18,105 Сбор.рек. На продукты для общ. Во всех образцах Днев. 2007	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,48	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
№342 Сбор.рек. На продукты для общ. Во всех образцах Днев. 2007	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	0,01	0,90	0,00	0,06	13,88	4,40	5,14	0,92
табл. 10 стр.180, Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Днев. *	Вафли	30	7,37	10,43	4,86	110,08	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. 144, 2012 Днев. *	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

	3 день													
128 Сбор рач. На проезд для обуч. по курсу общ. уроков Дале 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312 Сбор рач. На проезд для обуч. по курсу общ. уроков Дале 2017	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
Итого:	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,95	0,37
Итого:	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
Итого:	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:	Итого:	620	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44

	4 день													
163 Сбор рач. На проезд для обуч. по курсу общ. уроков Дале 2017	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
348 Сбор рач. На проезд для обуч. по курсу общ. уроков Дале 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,83	78,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,46
Итого:	Печенье	40	2,99	3,78	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
Итого:	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
Итого:	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:	Итого:	540	13,40	10,81	82,26	494,65	0,36	6,53	3,98	5,25	100,70	197,91	79,38	4,20

	5 день													
143,345 Сбор рач. На проезд для обуч. по курсу общ. уроков Дале 2017	Овощи тушенные с мясом	50/150	12,48	15,66	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
317 Сбор рач. На проезд для обуч. по курсу общ. уроков Дале 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	3,98	2,16	0,33
Итого:	Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,60	25,20	9,00	0,42
Итого:	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:	Итого:	450	16,13	18,76	59,34	474,52	0,19	20,80	39,00	6,07	85,00	207,79	60,25	3,76

	6 день													
1987 Сбор рач. На проезд для обуч. по курсу общ. уроков Дале 2017	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,66	4,68	16,90	140,20	0,06	0,84	15,68	1,51	32,53	62,65	17,65	0,60
19942 Сбор рач. На проезд для обуч. по курсу общ. уроков Дале 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,80	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Итого:	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:	Итого:	490	6,82	5,20	46,68	274,20	0,12	1,74	15,68	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
Итого за 6 дней 2 недели:		3045	83,98	87,46	376,96	2623,35	1,36	73,40	133,84	24,15	512,53	1209,05	387,93	21,90
ВСЕГО за 12 дней:		6140	166,23	177,07	792,91	5344,30	2,50	103,85	275,02	46,04	1118,91	2507,66	843,26	49,07
В среднем на 1 учащегося в день:		512	14,02	14,76	66,08	445,36	0,21	8,65	22,92	3,84	93,24	208,97	70,27	4,09