

Согласовано
Директор
МБОУ Курчакинская СОШ
Р.Р. Шейдуллин



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Э.Р. Карламова

Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р. Рахметуллин



Примерное цикличное 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

(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
ТТК	Зеленый горошек и/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учрежд-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
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 гл +	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
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 гл +	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
	Итого:	550	22,34	22,05	98,93	653,34	0,30	6,06	66,26	5,63	117,13	243,17	73,77	4,76
2 день														
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 гл +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учрежд-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72
219 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учрежд-Дели -2017	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учрежд-Дели 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
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 гл +	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:	573	17,26	17,49	73,94	517,60	0,22	11,02	70,82	1,15	230,66	317,86	74,49	5,15
3 день														
15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учрежд-Дели -2017	Сыр порционный	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
260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учрежд-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,81	21,81	154,15	22,03	3,06
302 С*ор.рец. На прод-ию для обуч. всех образ.учрежд-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66
377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 гл +	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
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 гл +	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:	563	21,84	23,03	93,84	699,45	0,37	3,02	33,00	3,95	180,17	540,83	219,91	10,90

25%

20%

25%

4 день															
1372 Сбор.рец. На прод-ию для уч. Во всех образ.учреж-Дети - 17	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,15	58,28	2,79	97,85	201,45	55,72	2,61	
1376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. в всех образ.учреж-Дети 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,88	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48	
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 глн +	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	
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 глн +	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	21,50	23,16	98,72	668,20	0,38	32,83	58,28	6,26	160,56	310,48	97,02	5,91	

25%

5 день															
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 глн +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
1390,391,392 Сбор.рец. На прод-ию и обуч. Во всех образ.учреж-Дети 17	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	19,54	21,05	40,80	374,45	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64	
1376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. в 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	
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 глн +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 глн +	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:	550	23,51	21,99	92,17	674,25	0,30	10,44	43,01	2,49	73,53	249,84	72,36	6,50	

25%

6 день															
1234, 304 Сбор.рец. На прод-ию для уч. Во всех образ.учреж-Дети 2015	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,28	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79	
К	Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33	
1377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. в 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	
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 глн +	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	
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 глн +	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:	563	22,68	22,94	98,34	650,52	0,23	12,88	58,28	11,41	110,83	264,34	77,35	4,34	
	Итого за 6 дней 1 недели:	3392	129,14	130,65	555,94	3863,36	1,80	76,26	329,61	30,89	872,88	1926,32	614,90	36,58	

25%

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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы	100	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
182 Сбор.рец. На прод-но для обуч. о всех образ.учреж-Дети 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,60	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
1376 Сбор.рец. На прод-но для обуч. о 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
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 глн +	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
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 глн +	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:	550	21,37	22,46	94,69	624,60	0,36	52,14	64,26	3,46	210,18	328,11	85,47	4,28
2 день														
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 164, 2012 глн +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
265 Сбор.рец. На прод-но для обуч. о всех образ.учреж-Дети -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
376 Сбор.рец. На прод-но для обуч. о 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	2,90	1,40	0,27
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 глн +	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
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 глн +	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:	550	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99
3 день														
229 Сбор.рец. На прод-но для обуч. о всех образ.учреж-Дети 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312 Сбор.рец. На прод-но для обуч. о 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
321 Сбор.рец. На прод-но для обуч. о всех образ.учреж-Дети -2017	Капуста тушенная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
342 Сбор.рец. На прод-но для обуч. о 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	0,82
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 глн +	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
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 глн +	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:	590	18,88	18,04	77,58	549,30	0,33	35,00	5,82	4,43	139,75	355,07	115,60	4,89

25%

25%

20%

4 день														
	Тесто из курицы с гречневой крошкой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	116,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,66	82,90	26,56	1,04
203 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дети 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	206,00	0,06	0,00	0,00	1,04	14,60	49,90	11,40	1,12
382 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дети 2017	Каша с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 глн *	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
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 глн *	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:	550	18,31	18,83	74,67	558,01	0,27	1,86	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00

20%

5 день														
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 глн *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
143,241 Сбор.рек. На прод-ию и обуч. во всех образ.учреж-Дети 17	Овощи тушенные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
349 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. во всех образ.учреж-Дети 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
м.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 глн *	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
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 глн *	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	17,57	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	122,03	247,57	84,45	6,59

20%

6 день														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком в/с	100	1,60	2,71	12,42	77,50	0,04	6,16	0,00	1,74	29,98	47,88	26,03	0,94
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	16,12	21,02	44,63	406,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
177 Сбор.рек. На прод-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
м.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 глн *	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:	558	21,79	24,11	90,96	662,48	0,36	9,68	71,98	3,89	93,62	417,42	196,90	8,67
	Итого за 6 дней 2 недели:	3358	121,08	125,07	508,42	3638,79	1,74	140,52	235,08	26,13	828,06	2030,63	649,66	36,42
	ВСЕГО за 12 дней:	6750	250,23	255,72	1064,36	7502,15	3,55	216,77	564,89	67,02	1700,95	3966,95	1264,55	72,98
	В среднем на 1 учащегося в день:	563	20,85	21,31	88,70	625,18	0,30	18,06	47,06	4,75	141,75	329,75	105,38	6,08

25%

20-25%