

Содержание  
Муниципальное образовательное учреждение  
«Городской центр образования «Солнечный берег»

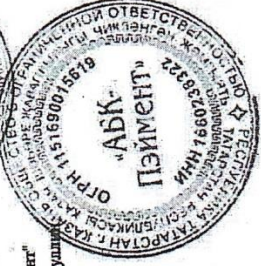
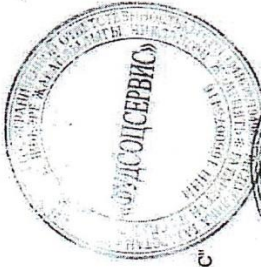
*Маскина Л. Р.*

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
*[Подпись]*

Э. Р. Харламова

Директор ООО «АБК-Пэймент»  
*[Подпись]*

Р. Р. Рахматуллин



### 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**

(Общественно-образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Углевод															
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно	Капорино	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	
<b>1-ая неделя</b>																		
<b>1 день</b>																		
	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				
	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				
	№ 203 Сбор реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образов. учрежд.-Днем 2017	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				
	№ 276 Сбор реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образов. учрежд.-Днем 2017	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 пшеничный	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				
	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				
	Хлеб пшеничный	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				
	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				
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>18,81</b>	<b>17,65</b>	<b>73,55</b>	<b>513,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,97</b>	<b>66,26</b>	<b>3,84</b>	<b>80,97</b>	<b>169,55</b>	<b>40,94</b>	<b>3,39</b>				
<b>2 день</b>																		
	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65				
	№ 113 Сбор реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образов. учрежд.-Днем 2017	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				
	№ 377 Сбор реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образов. учрежд.-Днем 2017	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 пшеничный	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				
	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				
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>8,60</b>	<b>6,52</b>	<b>39,53</b>	<b>260,47</b>	<b>0,11</b>	<b>2,53</b>	<b>14,50</b>	<b>3,11</b>	<b>55,50</b>	<b>99,76</b>	<b>27,04</b>	<b>3,98</b>				
<b>3 день</b>																		
	Шушпа с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43				
	№ 260 Сбор реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образов. учрежд.-Днем 2017	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				
	№ 349 Сбор реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образов. учрежд.-Днем 2017	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				
	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				
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>7,13</b>	<b>3,53</b>	<b>46,87</b>	<b>261,23</b>	<b>0,19</b>	<b>12,78</b>	<b>0,00</b>	<b>2,11</b>	<b>69,71</b>	<b>154,08</b>	<b>61,23</b>	<b>2,88</b>				
<b>4 день</b>																		
	Суп крестьянский с крутой (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				
	№ 261 Сбор реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образов. учрежд.-Днем 2017	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78				
	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				
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>6,42</b>	<b>7,49</b>	<b>55,03</b>	<b>315,15</b>	<b>0,11</b>	<b>11,10</b>	<b>8,98</b>	<b>2,84</b>	<b>70,38</b>	<b>106,34</b>	<b>31,63</b>	<b>2,07</b>				
<b>5 день</b>																		
	Тертель 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				
	№ 279,321 Сбор реч. На прод.-мо для питания детей в дошкольных учреждениях.-Днем 2017	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				
	№ 203 Сбор реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образов. учрежд.-Днем 2017	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				
	№ 377 Сбор реч. На прод.-мо для обуч. Во всех образов. учрежд.-Днем 2017	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 пшеничный	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				
	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				
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,64</b>	<b>15,89</b>	<b>66,28</b>	<b>426,51</b>	<b>0,19</b>	<b>3,17</b>	<b>42,94</b>	<b>1,00</b>	<b>161,66</b>	<b>265,51</b>	<b>63,38</b>	<b>2,68</b>				

№ 42,105 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. во всек обрац.учреж.Дели 2017	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
№ 341 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 2017	Компот из яблок и урюка	200	0,55	0,07	18,89	78,30	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
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
Дели +	Итого:	485	5,80	7,15	38,00	249,36	0,11	10,75	7,00	2,84	82,40	127,78	47,32	2,62
Итого за 6 дней 1 недели:		2975	62,38	58,23	319,25	2026,62	0,92	41,28	139,68	15,74	620,61	923,02	271,52	17,62

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
	<b>1 день</b>													
№ 112 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 2017	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
№ 378 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 2017	Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,98	39,86	1,31
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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
Дели +	Итого:	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
№ 378 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 2017	Хлеб пшеничный	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
Дели +	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

№ 105 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 2017	2 день	Ши из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07
№ 312 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 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	0,92	
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	
Дели +	Итого:	485	6,18	6,48	33,95	226,88	0,11	16,75	5,00	2,78	74,61	109,37	40,08	2,77	

№ 231 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 2017	3 день	Рыба, тушеная 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 рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 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	
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 +	Итого:	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	
№ 105 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 2017	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	
Дели +	Итого:	520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44	

№ 102 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 2017	4 день	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
№ 341 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48	
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 +	Итого:	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	
№ 102 Сбор рещ. На пров.-мо для общ. Во всек обрац.учреж.Дели 2017	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	
Дели +	Итого:	500	10,44	7,05	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64	

№ 103,211 Сборщик. На прочное для общ. во всех образовательных учреждениях. Длительность 2017	5 День	Овощи тушеные 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
№ 377 Сборщик. На прочное для общ. во всех образовательных учреждениях. Длительность 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 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
Длительность 2017	Итого:		420	13,91	15,94	37,41	352,42	0,15	20,80	39,00	4,96	78,20	182,59	51,25	3,34
Акт обследования от 16.02.2019	6 День	Солянка по-домашнему со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№342 Сборщик. На прочное для общ. во всех образовательных учреждениях. Длительность 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	0,92
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Длительность 2017		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:		490	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
	Итого за 6 дней 2 недели:		2945	75,84	75,62	311,53	2268,24	1,26	73,40	130,34	20,12	491,22	1139,65	365,17	19,71
	ВСЕГО за 12 дней:		5920	138,22	133,85	630,78	4294,87	2,18	114,68	270,02	35,86	1011,83	2062,66	636,69	37,33
	В среднем на 1 учащегося в день:		493	11,52	11,15	52,56	357,91	0,18	9,56	22,50	2,99	84,32	171,89	53,06	3,11