



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено
Директор ООО "Фудисервис"
Э.Р. Харламова



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	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
ТТК	1 День	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
№ 203 Сбор рец. На прод.-мо для общ. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	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
№ 376 Сбор рец. На прод.-мо для общ. Во всех образц. учрежд.-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 134, 2012	Чай с сахаром	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
Дети +	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
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
Дети +	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 рец. На прод.-мо для общ. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	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
№ 377 Сбор рец. На прод.-мо для общ. Во всех образц. 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 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
Дети +	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	500	8,60	6,52	39,53	260,47	0,11	2,53	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,38
3 День														
ТТК	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор рец. На прод.-мо для общ. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	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
№ 349 Сбор рец. На прод.-мо для общ. Во всех образц. 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	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
Дети +	Итого:	480	16,45	17,91	87,62	559,59	0,33	1,65	0,00	3,88	128,58	456,41	217,51	10,16
4 День														
№ 318 Сбор рец. На прод.-мо для общ. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	Суп крестьянский с крупой (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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
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
Дети +	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	505	6,42	7,49	55,03	316,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07
5 День														
№ 279/331 Сбор рец. На прод.-мо для питания детей в дош. образоват. учрежд.-Дети 2017	Тефтели 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
№ 203 Сбор рец. На прод.-мо для общ. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	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. реч. На прод.-но для общ. Во всек образ.учреж.-Делм 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 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
Делм +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Делм +	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
№ 378 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всек образ.учреж.-Делм 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Компот из изюма 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
Делм +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Делм +	Итого:	2975	71,70	72,60	359,30	2324,98	1,06	30,15	139,68	17,50	579,48	1225,34	427,81	24,90
Итого за 6 дней 1 недели:	Итого за 6 дней 1 недели:	2975	71,70	72,60	359,30	2324,98	1,06	30,15	139,68	17,50	579,48	1225,34	427,81	24,90
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г	Калорийно, стб, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя	1 день	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
ТТК	Котлета из мяса птицы	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 182 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всек образ.учреж.-Делм 2017	Каша пшеничная молочная	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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всек образ.учреж.-Делм 2017	Чай с сахаром	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 134, 2012	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
Делм +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Делм +	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
№ 379 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всек образ.учреж.-Делм 2017	2 день	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	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
Делм +	Компот из свежих яблок (75С)	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
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
Делм +	Итого:	485	5,37	7,27	33,98	231,66	0,11	16,75	7,00	2,79	75,48	107,22	40,34	2,69
Итого:	Итого:	485	5,37	7,27	33,98	231,66	0,11	16,75	7,00	2,79	75,48	107,22	40,34	2,69
№ 380 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всек образ.учреж.-Делм 2017	3 день	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Рыба, тушеная в томате с овощами	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
Делм +	Пюре картофельное	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Делм +	Итого:	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +	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 Дени +	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	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														
№ 102 Сбор реч. На про-мо для обр-н. Во всек образ урже-дени 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
№ 341 Сбор реч. На про-мо для обр-н. Во всек образ урже-дени 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 Дени +	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 Дени +	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:		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

5 ДЕНЬ														
№ 143,241 Сбор реч. На про-мо для обр-н. Во всек образ урже-дени 2017	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 Сбор реч. На про-мо для обр-н. Во всек образ урже-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 Дени +	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:		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
6 ДЕНЬ														
№ 377 Сбор реч. На про-мо для обр-н. Во всек образ урже-дени 2017	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№ 372 Сбор реч. На про-мо для обр-н. Во всек образ урже-дени 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 Дени +	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	6,82	5,20	46,68	274,20	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
Итого за 6 дней 2 недели:		2945	71,43	70,45	320,91	2228,39	1,26	73,40	132,34	20,13	492,08	1137,50	365,43	19,63
ВСЕГО за 12 дней:		5920	143,13	143,05	680,80	4553,37	2,32	103,55	272,02	37,64	1071,56	2362,84	793,24	44,53
В среднем на 1 учащегося в день:		493	11,93	11,92	56,73	379,45	0,19	8,63	22,67	3,14	89,30	196,90	66,10	3,71