

Согласовано
Руководитель



С. Г. Габеев

Разработана и утверждена
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э. Р. Харламова

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
(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (зимне-весенний)

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/190/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Икра кабачковая (доп гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,06	0,37
№349 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	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
№349 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	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
№349 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	558	21,76	21,89	91,21	704,54	0,21	3,56	23,90	13,35	122,04	266,97	81,69	4,60
2 день														
№ 13 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	Сыр порцелано	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.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	Гуаш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,01	61,61	154,16	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,82	5,65
№ 277 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	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
№349 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	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
№349 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	639,93	219,91	10,90
3 день														
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,76
№ 312 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	164,50	0,17	21,78	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. В, стр. 168, 2012 Дополн. к	Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,60	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№349 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	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
№349 Сбор.рек. На пред.ин. для обуч. Во всех образов.учреж.Дополн.Дополн. к	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	553	18,49	19,29	76,96	670,30	0,32	29,14	51,80	2,15	156,41	434,35	108,58	6,24

25%

25%

20%

4 день														
Указ. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 144, 2012 Дети *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	8,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ПХ	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	16,33	59,51	459,80	0,13	1,02	50,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 375 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образовательных учреждениях Дети 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	96,0	14,0	0,1
Указ. 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	18,80	1,56
	Итого:	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,68	367,14	436,94	89,16	5,02

25%

5 день														
ПХ	Салат из свеклы с капустой	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
ПХ	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,09	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,85
ПХ	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
Указ. 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	0,90	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Указ. 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	18,80	1,56
	Итого:	570	22,30	22,88	92,26	674,10	0,32	32,34	16,30	20,16	140,81	324,70	81,27	8,99

25%

6 день														
ПХ	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/180/3	13,99	14,60	45,33	387,50	0,08	0,55	15,90	3,99	42,53	202,35	48,20	1,63
ПХ	Кукуруза м/с (доп. гарнир)	60	0,46	2,45	2,41	26,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
№ 377 Сбор.рек. На питание для обуч. Во всех образовательных учреждениях Дети 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
Указ. 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	18,80	1,56
	Итого:	568	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	5,41	72,98	283,65	75,01	3,72
	Итого за 6 дней 1 недели:	3392	124,07	125,35	519,74	3793,10	1,67	85,75	208,42	47,55	1078,83	2275,55	665,51	39,36
	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	565	20,68	20,89	86,62	632,18	0,28	14,29	34,74	7,93	179,80	379,26	110,92	6,56

20%

20-25%

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 день														
ТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,46	1,83	236,96	305,69	54,70	1,28
№ 376 Сбор. рец. На период для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	165/10/5	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 Делю *	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 Делю *	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:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,46	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 день														
№ 229 Сбор. рец. На период для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Рыба, тушенная в томате с овсянкой	50/50	9,06	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На период для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор. рец. На период для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,00	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,86	4,40	5,14	0,92
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делю *	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 Делю *	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:	555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	108,97	4,87
3 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Делю *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор. рец. На период для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 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 период для обуч. Во всех образ. учрежд. Делю 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 Делю *	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 Делю *	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:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,16	12,34	0,00	6,09	61,69	367,60	91,05	7,99

25%

20%

25%

4 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/190/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Салат из зеленого горошка к/с (дол гарнир)	40	1,19	1,14	11,30	40,11	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	6,32	0,27
№ 376 Сбор. рецеп. На производство для обуч. Во всех образ. учреждениях 2017	Чай "Витаминный" с цитронником	185/10/6	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Дим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн.	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн.	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:	653	18,46	17,55	79,92	536,10	0,22	54,93	23,90	6,65	67,93	236,51	66,35	4,21
5 день														
Дим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дополн.	Фрукты и ягоды свежие (ябл-син)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 143, 241 Сбор. рецеп. На производство для обуч. Во всех образ. учреждениях 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,60	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	146,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. рецеп. На производство для обуч. Во всех образ. учреждениях 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	0,87
Дим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн.	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
Дим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн.	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:	660	18,30	17,77	76,11	637,20	0,26	79,48	39,00	6,13	170,03	289,57	88,45	4,59
6 день														
ТТК	Свежая отварная дольки с маслом растительным	100	1,80	3,10	9,80	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	26,00	1,70
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	71,86	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 376 Сбор. рецеп. На производство для обуч. Во всех образ. учреждениях 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,91	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Дим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн.	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	18,68	19,31	74,34	551,26	0,32	10,42	71,86	3,50	104,79	412,08	193,75	9,17
	Итого за 6 дней 2 недели:	3374	119,28	117,06	491,67	3501,26	1,67	234,84	203,18	28,98	820,87	2004,50	629,61	34,62
	В среднем на 1 учащегося в день, за вторую неделю:	562	19,88	19,51	81,93	583,54	0,26	39,14	33,86	4,83	136,81	334,08	104,93	5,75
	ВСЕГО за 12 дней:	6766	243,34	242,42	1011,31	7294,36	3,25	320,59	411,60	76,54	1899,70	4280,06	1296,12	73,88
	В среднем на 1 учащегося в день:	564	20,28	20,20	84,28	607,86	0,27	26,72	34,30	6,38	158,31	356,67	107,93	6,16

20%

20%

20%

20-25%