



Согласовано
Руководителем образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р.Харьмова

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
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	1-ая неделя											Fe, мг	
		Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг		Мв, мг
2 день														
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 7/9 Сбор.реч. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд-ниях 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
№ 1/4 Сбор.реч. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд-ниях 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
Дополн. *	Итого:	445	15,70	14,89	57,28	444,55	0,21	2,18	85,30	2,25	449,08	387,49	69,86	2,31
2 день														
№ 1/3 Сбор.реч. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд-ниях 2017	Суп-папша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
ТК	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
№ 1/4 Сбор.реч. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд-ниях 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
Дополн. *	Итого:	500	7,97	6,63	44,96	295,45	0,13	3,67	14,50	3,16	57,82	104,85	34,56	4,70
3 день														
ТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 1/2 Сбор.реч. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд-ниях 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 1/4 Сбор.реч. На пред-ие для обуч. Во всех образ.учрежд-ниях 2017	Компот из урожая (75С)	200	0,55	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Дополн. *	Итого:	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
Дополн. *	Итого:	483	16,03	19,10	58,93	478,25	0,27	20,04	59,80	2,25	120,64	371,40	83,43	4,44

4 ДЕНЬ													
№ 15 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели -2017	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
Сыр порционно	250/20	11,09	6,02	16,64	177,92	0,24	5,93	0,00	2,53	45,24	133,93	41,51	2,52
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	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
Чай с сахаром	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
Хлеб пшеничный	Итого:	510	8,94	41,41	322,75	0,28	6,03	21,00	2,90	162,19	216,23	52,61	3,18

5 ДЕНЬ													
№ 16 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели -2017	75/150/3	11,43	11,01	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	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
Компот из сухофруктов (75С)	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
Хлеб ржаной	Итого:	458	11,46	65,20	428,95	0,17	1,22	23,90	5,73	72,58	216,07	69,74	3,91

6 ДЕНЬ													
№ 17 Сбор. рещ. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели -2017	250/20	7,42	7,04	16,94	172,80	0,16	12,62	6,52	1,40	40,61	115,65	35,92	2,13
Шуфта с картофелем и овощами, с мясом индейки	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
Чай с сахаром, с лимоном	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Хлеб ржаной	Итого:	520	10,83	46,89	313,12	0,25	14,65	6,52	2,11	68,36	194,61	61,58	4,41
	Итого за 6 дней 1 недели:	2916	80,67	68,69	2283,07	1,30	47,78	211,02	18,38	930,65	1490,64	371,77	22,96

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/3	16,00	16,68	42,95	373,20	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	47,35	1,13
№ 176 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели 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	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	0,33
Дели *	Итого:	473	18,52	17,01	70,14	497,90	0,16	51,05	67,52	2,36	364,19	53,80	1,87
2 день													
Лит. приработки от 19.02.2019	Соленика по-домашнему со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	17,65	0,60
№ 142 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	14,10	1,17
Дели *	Итого:	490	10,43	11,17	37,33	318,83	0,12	1,74	15,88	2,11	112,05	36,89	2,69
3 день													
№ 265 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	176,23	40,58	2,64
№ 176 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	14,10	1,17
Дели *	Итого:	430	18,00	19,93	61,64	507,82	0,09	0,30	0,00	4,65	224,03	56,08	4,08
4 день													
ТТК	Борщ из свежей капусты с картошкой, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	8,88	13,03	15,27	222,85	0,07	11,23	29,90	2,54	112,75	34,24	1,81
№ 142 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образц.учрежд-Дели 2017	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	21,34	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	14,10	1,17
Дели *	Итого:	512	12,44	16,93	34,75	360,95	0,18	12,81	54,30	2,96	242,16	69,68	3,42

5 День														
№ 103, 241 Сбор рец. На производство обуч. Во всех образующихся-Дети 2017	Овощи тушеные с мясом.	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 149 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образующихся-Дети 2017 Мяс состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 344, 2012	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
№ 177 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образующихся-Дети 2017 Мяс состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 344, 2012	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:	430	15,12	16,13	53,25	423,70	0,19	19,49	39,00	5,60	130,03	217,07	71,25	4,06
6 День														
№ 17 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образующихся-Дети 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТТК	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,67	9,17	12,50	166,59	0,11	8,53	14,40	2,52	42,68	108,51	32,16	1,29
№ 177 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образующихся-Дети 2017 Мяс состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 344, 2012	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
	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:	612	10,51	13,88	43,16	357,85	0,19	33,35	14,40	14,13	97,93	195,21	68,54	3,41
	Итого за 6 дней 2 недели:	2947	85,01	95,05	300,25	2467,04	0,93	118,74	191,10	31,80	998,39	1329,37	386,23	19,54
	ВСЕГО за 12 дней:	5863	165,67	163,74	614,92	4750,11	2,23	166,53	402,12	50,18	1929,04	2820,00	728,01	42,50
	В среднем на 1 учащегося в день:	489	13,81	13,65	51,24	395,84	0,19	13,88	33,51	4,18	160,75	235,00	60,67	3,54