

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



И.И. Мухоморова



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

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
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	16,10	8,55	41,65	308,10	0,18	0,54	20,28	41,78	46,34	84,27	21,94	3,02
№349 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-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
№421 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сдоба обыкновенная	60	1,84	2,36	8,16	77,00	0,07		13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	62,50	16,45	1,37
Итого:		508	20,71	11,42	85,69	647,20	0,32	1,27	33,28	43,47	99,67	197,21	70,35	5,74
2 день														
№ 175 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,66	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72
№ 219 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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.рек. На прод.ию для обуч. Во 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
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	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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:		503	19,14	17,33	78,90	541,10	0,22	1,02	70,82	1,28	220,66	326,36	69,69	3,28
3 день														
№ 360 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,62	4,71
№ 377 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
ТТК	Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,91	78,33	0,06	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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:		550	20,87	20,83	91,92	633,85	0,37	3,02	23,00	5,95	180,55	520,46	202,71	10,38

4 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	60/150/3	13,64	12,05	28,51	283,80	0,27	19,23	42,78	41,19	77,09	136,23	42,09	3,23
№ 376 Сбор.рек. На прод.цно для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.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	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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:		473	18,01	12,71	66,13	458,40	0,36	20,26	42,78	41,96	104,34	204,63	62,69	5,21
5 день														
№279,331 Сбор.рек. На прод.цно для питания детей в дошк образоват.учрежд. Дети 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,840
№ 202 Сбор.рек. На прод.цно для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,86	0,669	31,920	156	0,057	0,000	0,000	0,7725	11,192	37,168	8,819	0,852
№ 376 Сбор.рек. На прод.цно для обуч. Во всех образов.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 Дети +	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 Дети +	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:		500	16,51	13,15	72,01	426,69	0,18	0,31	29,62	1,83	55,57	178,17	42,44	3,15
6 день														
№ 234, 304 Сбор.рек. На прод.цно для обуч. Во всех образов.учрежд.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	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
№ 377 Сбор.рек. На прод.цно для обуч. Во всех образов.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 Дети +	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 Дети +	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:		503	21,17	17,82	90,15	587,87	0,20	2,97	58,26	3,57	81,81	232,36	64,64	3,62
Итого за 6 дней 1 недели:		3037	116,42	93,25	484,80	3195,11	1,65	28,84	257,76	98,06	742,59	1659,18	512,51	31,38

№ 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
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сосиски отварные с кашей молочной пшенной	90/180	17,49	17,51	34,12	384,10	0,23	2,41	69,80	0,94	165,63	391,63	67,48	2,17
№ 376 Сбор.рек. На предч.но для обуч. Во 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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 Дети +	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:		520	21,22	18,12	68,26	544,70	0,31	52,44	69,80	1,77	192,28	453,28	86,63	3,97
2 день														
№ 365 Сбор.рек. На предч.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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	29,33	176,23	40,58	2,64
ТТК	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,74	40,85	0,03	1,88	0,00	6,70	12,88	26,38	18,02	0,33
№ 376 Сбор.рек. На предч.но для обуч. Во 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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 Дети +	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:		500	20,13	20,14	77,21	595,67	0,14	1,98	0,00	11,57	65,86	263,41	76,91	4,63
3 день														
№ 329 Сбор.рек. На предч.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,65	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	182,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На предч.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07
№ 342 Сбор.рек. На предч.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,80	74,80	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 134, 2012 Дети +	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 Дети +	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:		500	16,61	9,80	62,20	418,00	0,29	23,32	28,32	3,42	107,59	313,72	99,34	4,23

4 день														
ТТК	Тфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.рек. На прод.учрежд.Дети 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,77	11,19	37,17	8,62	0,85
№ 379 Сбор.рек. На прод.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	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дети +	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
Дети +	Итого:	550	12,40	6,40	73,50	420,71	0,20	0,31	29,62	1,87	56,52	190,77	53,48	3,55
5 день														
№ 143,241 Сбор.рек. На прод.учрежд.Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	60/150	12,48	15,68	18,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№349 Сбор.рек. На прод.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
№410 Сбор.рек. На прод.учрежд.Дети 2017	Ватрушка с повидлом	50	2,97	1,99	21,20	121,33	0,05	0,05	12,00	0,57	10,40	28,53	11,60	0,72
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дети +	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
Дети +	Итого:	550	19,61	18,28	84,29	592,03	0,26	19,54	51,00	6,39	114,43	258,60	85,65	5,00
6 день														
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	50/150/2	10,96	11,78	47,23	346,20	0,28	0,23	3,45	18,34	41,84	289,01	153,72	6,35
№ 377 Сбор.рек. На прод.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 144, 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
Дети +	Итого:	432	13,05	12,15	69,26	446,92	0,33	2,26	3,45	18,77	63,79	317,97	169,98	7,85
Итого за 6 дней 2 недели:		3052	103,02	84,8908	434,727	3018,03	1,51605	99,8435	182,19	43,779	600,4652	1797,7589	571,9838	29,237
ВСЕГО за 12 дней:		6089	219,436	178,145	919,525	6213,14	3,16978	128,686	438,95	141,837	1343,058	3456,9404	1084,496	60,6192
В среднем на 1 учащегося в день:		507	18,29	14,85	76,63	517,76	0,26	10,72	36,66	11,82	111,92	288,08	90,37	5,05