

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

_____ Э.Р. Харламова

Примерное циклическое десятидневное 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 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 |
|--|---|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 90/180/3 | 20,51 | 22,91 | 52,13 | 497,16 | 0,16 | 0,94 | 58,26 | 3,48 | 61,98 | 130,59 | 29,06 | 2,29 |
| №349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 134 , 2012 Дели + | 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 | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 10,15 | 52,50 | 16,45 | 1,37 |
| | Итого: | 538 | 25,77 | 23,66 | 102,79 | 729,76 | 0,27 | 1,66 | 58,26 | 4,81 | 110,31 | 226,03 | 67,17 | 4,65 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 200/3 | 6,02 | 6,10 | 33,38 | 213,80 | 0,10 | 0,96 | 26,80 | 0,11 | 131,70 | 154,62 | 37,22 | 0,80 |
| № 219 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 144 , 2012 Дели + | 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: | 493 | 17,46 | 17,30 | 67,47 | 490,00 | 0,20 | 1,12 | 72,30 | 0,96 | 227,76 | 322,23 | 69,21 | 3,03 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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 |
| № 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,55 | 4,93 | 47,71 | 276,60 | 0,25 | 0,00 | 12,00 | 0,51 | 29,51 | 249,72 | 168,62 | 5,66 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + | 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 Дели + | 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 | 19,97 | 20,45 | 98,76 | 688,62 | 0,38 | 2,95 | 12,00 | 4,02 | 82,17 | 487,33 | 215,81 | 10,94 |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| ТТК | Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным | 90/200/3 | 17,98 | 27,66 | 38,87 | 485,60 | 0,29 | 25,86 | 88,26 | 2,79 | 104,47 | 204,83 | 57,08 | 2,69 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + | 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 Дели + | 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: | 553 | 22,35 | 28,32 | 76,49 | 660,20 | 0,38 | 26,89 | 88,26 | 3,56 | 131,72 | 273,23 | 77,68 | 4,67 |

| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд Дели 2017 | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 7,284 | 11,940 | 8,360 | 124 | 0,048 | 0,276 | 29,620 | 0,421 | 20,726 | 80,202 | 15,521 | 0,640 |
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47 | 0,022 | 0 | 0 | 0,220 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | 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: | 530 | 16,25 | 16,01 | 70,10 | 444,99 | 0,21 | 1,17 | 42,94 | 1,13 | 162,26 | 279,35 | 67,32 | 3,01 |

| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| № 234, 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 |
| ТТК | Квашеная капуста (доп. гарнир) | 50 | 0,85 | 2,50 | 4,23 | 42,85 | 0,01 | 9,91 | 0,00 | 7,70 | 26,12 | 16,98 | 8,01 | 0,33 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + | 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 Дели + | 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: | 563 | 22,68 | 22,95 | 98,34 | 650,52 | 0,23 | 12,87 | 58,26 | 11,41 | 110,83 | 264,33 | 77,34 | 4,34 |
| | Итого за 6 дней 1 недели: | 3227 | 124,49 | 128,69 | 513,95 | 3664,09 | 1,67 | 46,66 | 332,02 | 25,88 | 825,04 | 1852,50 | 574,54 | 30,64 |

| № 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 | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--|--|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Сосиски отварные | 100 | 11,02 | 23,84 | 0,36 | 262,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 34,60 | 159,00 | 20,00 | 1,78 |
| № 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,43 | 4,46 | 36,91 | 219,00 | 0,19 | 1,17 | 18,00 | 0,11 | 135,70 | 181,37 | 47,60 | 1,21 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 | 3,65 | 2,25 | 0,42 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели + | 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 Дели + | 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: | | 550 | 22,19 | 33,37 | 81,26 | 688,60 | 0,45 | 51,20 | 18,00 | 1,34 | 196,95 | 402,02 | 86,75 | 4,80 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + | 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 Дели + | 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 | 22,54 | 23,66 | 83,52 | 656,20 | 0,15 | 2,34 | 0,00 | 5,89 | 45,69 | 346,50 | 82,05 | 5,79 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| № 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,17 | 21,79 | 0,00 | 0,22 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| №342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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 134 , 2012 Дели + | 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 Дели + | 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 | 18,51 | 11,59 | 76,83 | 494,00 | 0,33 | 26,42 | 5,82 | 3,71 | 114,92 | 350,00 | 109,97 | 4,87 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Тефтели 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,56 | 0,84 | 42,50 | 208 | 0,08 | 0 | 0 | 1,04 | 14,60 | 49,6 | 11,4 | 1,12 |
| № 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 7,60 | 78,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 151,92 | 124,56 | 21,34 | 0,45 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели + | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47 | 0,022 | 0 | 0 | 0,220 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | 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: | 550 | 18,31 | 18,83 | 74,07 | 558,01 | 0,27 | 1,86 | 54,02 | 2,14 | 200,90 | 324,96 | 76,20 | 4,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Овощи тушеные с мясом | 50/200 | 17,47 | 16,60 | 17,31 | 292,17 | 0,16 | 25,27 | 52,00 | 4,17 | 78,34 | 201,58 | 47,35 | 2,35 |
| №349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 134 , 2012 Дели + | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47 | 0,022 | 0 | 0 | 0,220 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | 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 | 21,63 | 17,21 | 61,06 | 491,37 | 0,25 | 26,00 | 52,00 | 5,32 | 123,22 | 283,02 | 81,71 | 4,40 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлеты "Аппетитные" с томатным соусом | 75/40 | 11,22 | 11,81 | 14,16 | 208,30 | 0,11 | 1,29 | 14,78 | 27,01 | 31,78 | 100,31 | 24,41 | 2,55 |
| № 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,52 | 2,75 | 47,66 | 256,80 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 28,79 | 248,82 | 168,62 | 5,65 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0,022 | 0,000 | 0,000 | 0,220 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 10,15 | 52,50 | 16,45 | 1,37 |
| | Итого: | 550 | 25,68 | 15,15 | 95,68 | 622,72 | 0,44 | 3,32 | 14,78 | 28,21 | 87,97 | 418,59 | 214,44 | 10,12 |
| | Итого за 6 дней 2 недели: | 3200 | 128,857 | 119,816 | 472,413 | 3510,897 | 1,89145 | 111,14 | 144,615 | 46,601 | 769,642 | 2125,0935 | 651,12 | 33,9799 |
| | ВСЕГО за 12 дней: | 6427 | 253,348 | 248,503 | 986,358 | 7174,987 | 3,55925 | 157,8 | 476,635 | 72,4815 | 1594,677 | 3977,5888 | 1225,656 | 64,617 |
| | В среднем на 1 учащегося в день: | 536 | 21,11 | 20,71 | 82,20 | 597,92 | 0,30 | 13,15 | 39,72 | 6,04 | 132,89 | 331,47 | 102,14 | 5,38 |