

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
Э.Р. Хартамова

## 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 5 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
															<b>1-ая неделя</b>
<b>1 День</b>															
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12	
№349 Сбор. рец. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-учреж-деин 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. рец. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-учреж-деин 2017	Салоба обыкновенная	60	1,64	2,36	8,15	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	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,83</b>	<b>22,05</b>	<b>93,78</b>	<b>646,20</b>	<b>0,31</b>	<b>1,66</b>	<b>79,26</b>	<b>5,17</b>	<b>116,45</b>	<b>251,69</b>	<b>80,45</b>	<b>5,24</b>	

<b>2 День</b>															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012	Глоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 175 Сбор. рец. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-учреж-деин 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72	
№ 219 Сбор. рец. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-учреж-деин 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 про-чно для обр-ч. Во всех образ-учреж-деин 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	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	
<b>Итого:</b>		<b>573</b>	<b>17,26</b>	<b>17,49</b>	<b>73,94</b>	<b>517,60</b>	<b>0,22</b>	<b>11,02</b>	<b>70,82</b>	<b>1,15</b>	<b>230,66</b>	<b>317,86</b>	<b>74,49</b>	<b>5,15</b>	

<b>3 День</b>															
№ 260 Сбор. рец. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-учреж-деин 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 про-чно для обр-ч. Во всех образ-учреж-деин 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 про-чно для обр-ч. Во всех образ-учреж-деин 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	
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>21,65</b>	<b>23,46</b>	<b>99,91</b>	<b>696,45</b>	<b>0,41</b>	<b>3,02</b>	<b>35,00</b>	<b>6,06</b>	<b>186,07</b>	<b>562,83</b>	<b>230,81</b>	<b>11,33</b>	

<b>4 День</b>															
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 52 Сбор. реч. На прод.-ню для общ-ч. Во всех образ. учрежд-деи 2017	Салат из свежеты отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,15	58,26	2,79	97,85	201,45	55,72	2,61
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ню для общ-ч. Во всех образ. учрежд-деи 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	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	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:		603	21,50	23,15	98,72	668,20	0,38	32,83	58,26	6,26	160,56	310,48	97,02	5,92

<b>5 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 279/331 Сбор. реч. На прод.-ню для питания детей в дошн. образоваат. учрежд-деи 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	0,640
№ 203 Сбор. реч. На прод.-ню для общ-ч. Во всех образ. учрежд-деи 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,803	36,304	188	0,068	0,000	0,000	0,927	13,430	44,601	10,343	1,022
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ню для общ-ч. Во всех образ. учрежд-деи 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	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:		630	17,19	17,64	73,95	517,75	0,21	10,31	29,62	2,11	72,71	198,60	55,06	5,69
<b>6 День</b>														
№ 234, 304 Сбор. реч. На прод.-ню для общ-ч. Во всех образ. учрежд-деи 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. гвардир)	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. реч. На прод.-ню для общ-ч. Во всех образ. учрежд-деи 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	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:		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:		3499	122,11	126,74	538,65	3696,72	1,77	71,71	331,22	32,16	877,27	1905,80	615,17	37,66



№ 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	
<b>2-я неделя</b>															
<b>1 День</b>															
ТТК		Птица запеченная	100	9,93	11,02	0,06	144,80	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 182 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. 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.-но для обрч. 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
ТТК		Пшеница с сахаром	60	3,95	4,06	26,22	141,50	0,57	0,00	7,00	1,63	11,20	38,30	14,20	0,70
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
Дели +		Итого:	590	23,53	19,99	87,50	618,90	0,87	52,56	78,60	3,19	213,05	486,72	102,79	4,58
<b>2 День</b>															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 164, 2012		Дели +	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. 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.-но для обрч. 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 +	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 +	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
Дели +		Итого:	550	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99
<b>3 День</b>															
№ 229 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. 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.-но для обрч. 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
№ 321 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017		Кабуста тушеная (гол. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№342 Сбор.рец. На прод.-но для обрч. 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 +	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 +	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
Дели +		Итого:	590	18,88	18,04	77,58	549,30	0,33	35,00	5,82	4,43	139,75	355,07	115,60	4,89

		4 День													
ТТК	Тертые 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. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-дети 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	
№ 262 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-дети 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	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	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	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,31</b>	<b>18,83</b>	<b>74,07</b>	<b>558,01</b>	<b>0,27</b>	<b>1,86</b>	<b>54,02</b>	<b>2,14</b>	<b>200,90</b>	<b>324,96</b>	<b>76,20</b>	<b>4,00</b>	
		5 День													
№ 143, 241 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-дети 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	
№ 249 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.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	
№ 210 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.учреж.-дети 2017	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	31,80	182,00	0,08	0,08	18,00	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,90</b>	<b>22,49</b>	<b>96,23</b>	<b>707,75</b>	<b>0,32</b>	<b>19,57</b>	<b>57,00</b>	<b>6,98</b>	<b>125,53</b>	<b>297,62</b>	<b>98,25</b>	<b>5,92</b>	
		6 День													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Глоды и яблоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК	Котлеты "Лепетитыне" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	16,12	16,75	44,63	406,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23	
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образц.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	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>18,61</b>	<b>17,53</b>	<b>76,46</b>	<b>554,48</b>	<b>0,34</b>	<b>13,52</b>	<b>71,98</b>	<b>2,35</b>	<b>79,54</b>	<b>380,74</b>	<b>179,86</b>	<b>9,93</b>	
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3388</b>	<b>125,164</b>	<b>120,936</b>	<b>505,154</b>	<b>3691,64</b>	<b>2,32187</b>	<b>134,857</b>	<b>267,4192</b>	<b>25,1825</b>	<b>820,4583</b>	<b>2212,6127</b>	<b>663,7445</b>	<b>37,3021</b>	
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6887</b>	<b>247,278</b>	<b>247,674</b>	<b>1043,8</b>	<b>7388,36</b>	<b>4,089</b>	<b>206,57</b>	<b>598,6392</b>	<b>57,3375</b>	<b>1697,729</b>	<b>4118,4078</b>	<b>1278,915</b>	<b>74,9662</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>574</b>	<b>20,61</b>	<b>20,64</b>	<b>86,98</b>	<b>615,70</b>	<b>0,34</b>	<b>17,21</b>	<b>49,89</b>	<b>4,78</b>	<b>141,48</b>	<b>343,20</b>	<b>106,58</b>	<b>6,25</b>	