



Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
  
Э.Р. Храмцова

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения  
  


## 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)

сезон (зимне-весенний)

25%

25%

20%

№ 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	Мд, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
		Итого:	558	21,78	22,08	89,94	659,94	0,20	102,83	23,90	13,60	111,20	236,97	67,57
ТТК	Упра кабачковая (доп гарнир)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
№349 Сбор.лец. На пред.не для общ. Во все образ.учреж.-Дети 2017	Напиток из шиповника (75С)	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
Зим.состав и калорийность расписаны в продуктах питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	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
Зим.состав и калорийность расписаны в продуктах питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	558	21,78	22,08	89,94	0,20	102,83	23,90	13,60	111,20	236,97	67,57	4,47
<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор.лец. На пред.не для общ. Во все образ.учреж.-Дети 2017	Сыр порционный	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
		Итого:	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03
№ 260 Сбор.лец. На пред.не для общ. Во все образ.учреж.-Дети 2017	Гуляш из говядины	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 302 Сбор.лец. На пред.не для общ. Во все образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассычатая	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
№ 377 Сбор.лец. На пред.не для общ. Во все образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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
Зим.состав и калорийность расписаны в продуктах питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	16,80	1,56
Зим.состав и калорийность расписаны в продуктах питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	0,37	3,02	21,00	3,32	219,45	639,93	219,91	10,90
<b>3 День</b>														
<b>ТТК</b>														
№ 312 Сбор.лец. На пред.не для общ. Во все образ.учреж.-Дети 2017	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
		Итого:	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30
№ 319 Сбор.лец. На пред.не для общ. Во все образ.учреж.-Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТТК Зим.состав и калорийность расписаны в продуктах питания табл 6, стр 168, 2012	Свекла отварная дольками (доп гарнир)	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.лец. На пред.не для общ. Во все образ.учреж.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	16,80	1,56
Зим.состав и калорийность расписаны в продуктах питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	Итого:	553	18,49	19,29	76,96	0,32	29,14	51,80	2,15	156,41	434,35	108,58	6,24

4 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дополн *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	213,76	274,94	47,35	1,13	
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1	
Кофейный напиток с молоком	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хлеб ржаной	Итого: 603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	367,14	435,94	89,15	5,02	25%

5 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дополн *	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67	
Салат из квашеной капусты	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	54,30	204,20	44,48	5,55	
Жаркое по - домашнему с индейкой	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88	
Напиток из свежих фруктов (75С)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хлеб ржаной	Итого: 570	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	140,81	324,70	91,27	8,99	25%

6. день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дополн *	75/180/3	13,99	14,60	45,93	367,50	0,08	0,55	15,90	42,53	202,35	48,20	1,63	
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,86	0,20	
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33	
Чай с сахаром, с лимоном	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за 6 дней 1 недели:	558	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	72,98	283,65	75,01	3,72	20%
Итого за 6 дней 1 недели:	3392	124,08	125,54	518,47	3788,50	1,67	185,02	208,42	1067,99	2255,55	651,49	39,33	20-25%
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	565	20,68	20,92	85,41	631,42	0,28	30,84	34,74	178,00	375,92	108,58	6,55	



<b>4 день</b>														
ТК	Салат из фасоли и кукурузы и/с, с соевыми огурами и гречками	100	2,18	1,37	17,14	104,79	0,29	2,39	0,00	2,85	80,49	253,08	60,67	3,38
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
	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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>588</b>	<b>17,85</b>	<b>17,56</b>	<b>80,33</b>	<b>553,13</b>	<b>0,43</b>	<b>52,91</b>	<b>23,90</b>	<b>8,17</b>	<b>132,14</b>	<b>423,86</b>	<b>105,30</b>	<b>6,20</b>

20%

<b>5 день</b>														
ТК	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,87	89,15	148,63	30,69	2,23
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,68	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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
	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>560</b>	<b>18,30</b>	<b>17,77</b>	<b>76,11</b>	<b>537,20</b>	<b>0,26</b>	<b>79,49</b>	<b>39,00</b>	<b>6,13</b>	<b>170,03</b>	<b>259,57</b>	<b>88,45</b>	<b>4,69</b>

20%

<b>6 день</b>														
ТК	Свекла отварная дольками с маслом растительным	100	1,80	3,10	9,90	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	26,00	1,70
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,80	6,23
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,85	2,80	1,40	0,27
	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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,68</b>	<b>19,31</b>	<b>74,34</b>	<b>551,26</b>	<b>0,32</b>	<b>10,42</b>	<b>71,98</b>	<b>3,50</b>	<b>104,79</b>	<b>412,08</b>	<b>193,75</b>	<b>9,17</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3409</b>	<b>119,56</b>	<b>117,07</b>	<b>491,98</b>	<b>3518,29</b>	<b>1,77</b>	<b>232,82</b>	<b>203,18</b>	<b>30,50</b>	<b>885,08</b>	<b>2191,85</b>	<b>668,56</b>	<b>36,51</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день за вторую неделю:</b>	<b>568</b>	<b>19,78</b>	<b>19,61</b>	<b>82,00</b>	<b>586,38</b>	<b>0,30</b>	<b>38,80</b>	<b>33,86</b>	<b>5,08</b>	<b>147,51</b>	<b>365,31</b>	<b>111,43</b>	<b>6,09</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6801</b>	<b>242,74</b>	<b>242,62</b>	<b>1010,45</b>	<b>7308,79</b>	<b>3,44</b>	<b>417,85</b>	<b>411,60</b>	<b>78,31</b>	<b>1953,07</b>	<b>4447,40</b>	<b>1320,05</b>	<b>75,84</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>567</b>	<b>20,23</b>	<b>20,22</b>	<b>84,20</b>	<b>608,90</b>	<b>0,29</b>	<b>34,82</b>	<b>34,30</b>	<b>6,53</b>	<b>162,76</b>	<b>370,62</b>	<b>110,00</b>	<b>6,32</b>

20%

20-25%