



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

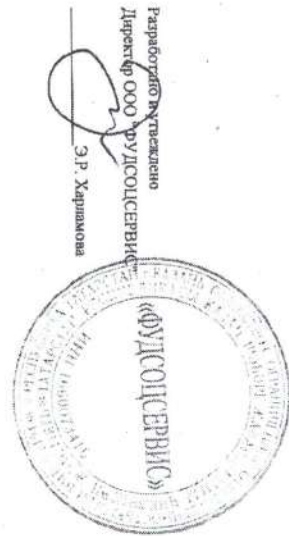
Сертификат: 47DE8D00E2B141AE4DB62F0DE59F80C4
Владелец: Тышко Ольга Геннадьевна
Действителен с 05.09.2024 до 05.12.2025



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)



Разработано в учреждении
Директор ООО «ФУДОЦСЕРВИС»
Э.Р. Харимова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод Б, г | Калорийно сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|---|---|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|---------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,06 | 4,22 | 8,52 | 84,85 | 0,05 | 4,38 | 0,00 | 0,35 | 23,99 | 44,53 | 30,39 | 1,07 |
| ТТК | Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 90/150/5 | 15,90 | 19,23 | 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-гно для об-уч. Во всех образц.урекж-Дели 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 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | | 600 | 21,50 | 24,10 | 100,51 | 683,10 | 0,29 | 6,04 | 66,26 | 4,89 | 130,09 | 252,97 | 92,78 | 5,30 |

25%

| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 | Дели + | 2 День | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|
| | | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | |
| № 376 Сбор.рец. На про-гно для об-уч. Во всех образц.урекж-Дели 2012 | | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 60/180/3 | 15,70 | 16,83 | 41,19 | 376,80 | 0,13 | 1,02 | 59,52 | 1,82 | 213,76 | 274,94 | 47,35 | 1,13 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | | 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 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | | 573 | 18,15 | 17,61 | 72,88 | 523,20 | 0,21 | 11,05 | 59,52 | 2,44 | 249,41 | 333,74 | 71,85 | 4,76 | |

20%

| № 15 Сбор.рец. На про-гно для об-уч. Во всех образц.урекж-Дели -2012 | Дели + | 3 День | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|
| | | Сыр порционно | | | | | | | | | | | | | |
| № 260 Сбор.рец. На про-гно для об-уч. Во всех образц.урекж-Дели -2012 | | Гуляш из говядины | 50/50 | 10,39 | 14,79 | 10,30 | 221,00 | 0,03 | 0,92 | | 2,61 | 61,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| № 302 Сбор.рец. На про-гно для об-уч. Во всех образц.урекж-Дели 2012 | | Каша гречневая рассыпчатая | 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 |
| № 377 Сбор.рец. На про-гно для об-уч. Во всех образц.урекж-Дели 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 |
| 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 | 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 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 550 | 21,82 | 21,86 | 93,79 | 679,65 | 0,37 | 3,02 | 21,00 | 3,92 | 219,45 | 539,93 | 219,91 | 10,90 | |

25%

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| ТТК хим. состав и калорийность российских продуктов питания; табл. 8, стр. 168, 2012 Дели +, ТТК | 4 День | Свекла отварная дольками | 100 | 1,80 | 0,10 | 9,80 | 48,00 | 0,02 | 8,90 | 0,00 | 0,10 | 45,00 | 51,00 | 26,00 | 1,70 |
| | | Колбета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным | 90/150/3 | 13,28 | 18,58 | 34,26 | 348,45 | 0,23 | 19,10 | 54,26 | 2,72 | 115,28 | 172,28 | 46,47 | 2,27 |
| № 276 Сбор. рец. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2017 | | Чай с сахаром, с яблком | 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 | 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: | 603 | 18,69 | 19,26 | 76,76 | 547,55 | 0,32 | 29,03 | 54,26 | 3,48 | 185,53 | 285,18 | 91,67 | 5,84 |

20%

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| № 15 Сбор. рец. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2017 | 5 День | 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 |
| № 279/331 Сбор. рец. На про-чно для питания детей в дошк. образоват.учрежд. Дели 2017 | | Тертелли мясные в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 7,28 | 11,94 | 8,36 | 123,99 | 0,05 | 0,28 | 29,62 | 0,42 | 20,73 | 80,20 | 15,52 | 0,64 |
| № 203 Сбор. рец. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2017 | | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,29 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| ТТК | | 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 |
| 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 | 18,25 | 19,27 | 80,42 | 565,62 | 0,22 | 3,52 | 50,62 | 2,44 | 155,47 | 256,81 | 75,76 | 4,62 |
| № 47 Сбор. рец. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2017 | 6 День | 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 |
| № 234, 304 Сбор. рец. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2015 | | Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным | 90/150/3 | 16,80 | 17,20 | 53,36 | 416,65 | 0,12 | 0,94 | 58,26 | 2,81 | 83,86 | 163,90 | 44,18 | 1,79 |
| № 377 Сбор. рец. На про-чно для об-ч. Во всек образ.учреж.Дели 2012 | | Чай с сахаром, с лимонном | 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 Дели + | | Хлеб ржаной | 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 |
| | | Итого: | 593 | 21,96 | 22,15 | 91,94 | 647,50 | 0,23 | 25,76 | 58,26 | 14,70 | 144,90 | 280,60 | 89,96 | 4,69 |
| | | Итого за 6 дней 1 недели: | 3469 | 120,37 | 124,25 | 516,30 | 3646,63 | 1,65 | 78,42 | 309,92 | 31,87 | 1084,86 | 1949,24 | 641,93 | 36,11 |

25%

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод кб. г | Калорийно сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|---|--|------------|--------------|--------------|------------------|------------------------|-------------------|------------------|---------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным | 60/220/3 | 17,90 | 21,21 | 47,96 | 442,60 | 0,15 | 1,21 | 62,48 | 1,83 | 239,96 | 305,69 | 54,79 | 1,28 |
| № 376 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всек 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 | 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 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 553 | 23,06 | 22,02 | 90,99 | 646,50 | 0,25 | 61,24 | 62,48 | 2,91 | 271,51 | 388,84 | 80,04 | 3,59 |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 164, 2012 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | |
| № 265 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всек 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 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 | 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 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 2012 | 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 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | 600 | 22,94 | 24,06 | 93,32 | 703,20 | 0,18 | 12,34 | 0,00 | 6,09 | 61,69 | 357,50 | 91,05 | 7,99 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 229 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всек образ.учреж.-Дели 2017 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50 | 9,05 | 6,09 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 2,52 | 69,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 | 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 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | |
| № 312 Сбор.рец. На прод.-ню для обр-ч. Во всек 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 | 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 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Дели + | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 550 | 17,81 | 18,49 | 76,83 | 564,50 | 0,33 | 26,42 | 5,82 | 3,71 | 144,92 | 350,00 | 109,97 | 4,87 |

25%

25%

25%

| № п/п | Наименование | 4 День | 5 День |
|--|---|------------|--------------|
| ТТК | Тертые куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 3,17 |
| № 203 Сбор. рещ. На прод-но для общ. | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 |
| Во всех образ. Учреж-Дели 2017 | | | |
| № 376 Сбор. рещ. На прод-но для общ. | Чай "Витаминный" с шиповником | 185/10/5 | 0,24 |
| Во всех образ. Учреж-Дели 2017 | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. в стр. 134, 2012 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 |
| Дели + | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. в стр. 144, 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |
| Дели + | | | |
| Итого: | | 560 | 18,19 |

20%

| № п/п | Наименование | 5 День | 6 День |
|--|--------------------------------|------------|--------------|
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. в стр. 138, 2012 | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 1,75 |
| Дели + | | | |
| № 143, 241 Сбор. рещ. На прод-но для общ. Во всех образ. Учреж-Дели 2017 | Овощи тушеные с мясом | 50/150 | 12,48 |
| № 49 Сбор. рещ. На прод-но для общ. Во всех образ. Учреж-Дели 2017 | Компот из сухофруктов (75С) | 200 | 0,66 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. в стр. 134, 2012 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 |
| Дели + | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. в стр. 144, 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 |
| Дели + | | | |
| Итого: | | 560 | 17,80 |


20%

| № п/п | Наименование | Итого за 6 дней 2 неделл: | ВСЕГО за 12 дней: |
|--|---|---------------------------|-------------------|
| № 47 Сбор. рещ. На прод-но для общ. Во всех образ. Учреж-Дели 2017 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 4,33 |
| ТТК | Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным | 75/150/3 | 15,16 |
| № 377 Сбор. рещ. На прод-но для общ. Во всех образ. Учреж-Дели 2017 | Чай с сахаром, с лимонном | 185/10/5 | 0,11 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. в стр. 144, 2012 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 |
| Дели + | | | |
| Итого: | | 553 | 18,67 |
| Итого за 6 дней 2 неделл: | | 3376 | 118,4674 |
| ВСЕГО за 12 дней: | | 6845 | 238,83723 |
| В среднем на 1 учащегося в день: | | 570 | 19,90 |

20%

20-25%

Лист согласования к документу № 140 от 09.09.2024
Инициатор согласования: Тышко О.Г. Директор
Согласование инициировано: 09.09.2024 10:10

| Лист согласования | | Тип согласования: последовательное | | |
|-------------------|------------|---|---|-----------|
| № | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
| 1 | Тышко О.Г. | |  Подписано 09.09.2024 - 10:11 | - |