

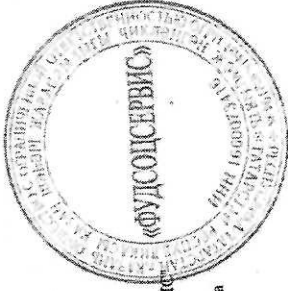
Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
Э.Р. Хирлямова

## **Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)



Содержание  
Руководитель образовательного учреждения



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

## 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)

№ 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>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
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 мясным сливочным соусом	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
№249	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 +	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 +	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>21,50</b>	<b>24,10</b>	<b>100,51</b>	<b>683,10</b>	<b>0,29</b>	<b>6,04</b>	<b>66,26</b>	<b>4,89</b>	<b>130,09</b>	<b>252,97</b>	<b>92,78</b>	<b>5,30</b>

25%

№ 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 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	Фрукты 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
Дели +	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
ТТК	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
№ 376 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учреж.Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012	Хлеб ржаной	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
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>873</b>	<b>18,15</b>	<b>17,61</b>	<b>72,88</b>	<b>523,20</b>	<b>0,21</b>	<b>11,05</b>	<b>59,52</b>	<b>2,44</b>	<b>249,41</b>	<b>333,74</b>	<b>71,85</b>	<b>4,76</b>

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	Мg, мг	Fe, мг
<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учреж.Дели -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
№ 260 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учреж.Дели -2017	Гуляши 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
№ 202 Сбор.рек. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учреж.Дели 2017	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.рек. На произ-во для обуч. Во всех образоват.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	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,46	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
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 +	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,82</b>	<b>21,86</b>	<b>93,79</b>	<b>679,65</b>	<b>0,37</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,92</b>	<b>219,45</b>	<b>539,93</b>	<b>219,91</b>	<b>10,90</b>

25%

<b>4 день</b>													
ТК Химсостава и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012. Дели +, ТК	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
Свежая отварная дольками	90/150/3	13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	116,28	172,28	46,47	2,27
Котлета из мяса птицы с картофелем в паре, с маслом сливочным	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
Чай с сахаром, с яблоком	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
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
Итого:	603	18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	285,18	91,87	5,84

20%

<b>5 день</b>													
№ 15 Сбор. рец. На прогн. для обу. Во всех образ. учред. Дели 2017.	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
Сыр порционный	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,82	0,64
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,66	28,16	1,47
Макаронные изделия отварные	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
Напиток из свежих фруктов (75С)	40	2,64	0,46	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Хлеб ржаной	550	18,25	19,27	80,42	566,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
Итого:													

20%

<b>6 день</b>													
№ 47 Сбор. рец. На прогн. для обу. Во всех образ. учред. Дели 2017.	100	1,75	4,33	8,62	90,63	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
Салат из свежей капусты с морковью	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
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	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
Чай с сахаром, с лимонном	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	26,76	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	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>													
<b>1 День</b>													
ТТК № 376 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	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	305,69	64,79	1,28
	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	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	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>23,06</b>	<b>22,02</b>	<b>90,99</b>	<b>646,50</b>	<b>0,25</b>	<b>51,24</b>	<b>62,48</b>	<b>2,91</b>	<b>271,51</b>	<b>388,54</b>	<b>80,04</b>

25%

<b>2 День</b>													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дети + № 265 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017 № 376 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Проды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	11	9	2,2
	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	61,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	285,70	63,75	4,13
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	2,80	1,40	0,27
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>22,94</b>	<b>24,06</b>	<b>93,32</b>	<b>703,20</b>	<b>0,18</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>5,09</b>	<b>61,69</b>	<b>367,50</b>	<b>91,05</b>	<b>7,99</b>

25%

<b>3 День</b>													
№ 229 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017 № 312 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017 № 342 Сбор.реч. На производство для обуч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	162,19	48,53	0,65
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	103,91	39,30	1,21
	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	4,40	5,14	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	60,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,81</b>	<b>18,49</b>	<b>76,83</b>	<b>554,50</b>	<b>0,33</b>	<b>26,42</b>	<b>6,82</b>	<b>3,71</b>	<b>144,92</b>	<b>350,00</b>	<b>109,97</b>	<b>4,87</b>

25%

<b>4 день</b>														
ТТК	Тедфтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	110,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,88	92,80	26,56	1,04
№ 233 Сбор. рец. На пропецию для обуч. Во всех образц. Учрежд. Делм 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,50	0,07	0,00	0,00	1,28	6,48	49,66	28,16	1,47
№ 376 Сбор. рец. На пропецию для обуч. Во всех образц. Учрежд. Делм 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 136, 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
Делм +														
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
Делм +														
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,19</b>	<b>17,48</b>	<b>74,33</b>	<b>526,71</b>	<b>0,29</b>	<b>50,58</b>	<b>59,24</b>	<b>3,14</b>	<b>158,48</b>	<b>303,32</b>	<b>101,83</b>	<b>5,48</b>

20%

<b>5 день</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 134, 2012	Фрукты и ягоды свежкие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Делм +														
№ 123, 241 Сбор. рец. На пропецию для обуч. Во всех образц. Учрежд. Делм 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. рец. На пропецию для обуч. Во всех образц. Учрежд. Делм 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	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	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
Делм +														
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
Делм +														
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>17,77</b>	<b>77,91</b>	<b>541,20</b>	<b>0,25</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>6,13</b>	<b>152,03</b>	<b>247,57</b>	<b>84,45</b>	<b>6,59</b>

20%

<b>6 день</b>														
№ 17 Сбор. рец. На пропецию для обуч. Во всех образц. Учрежд. Делм 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,52	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТТК	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	154,50	6,23
№ 377 Сбор. рец. На пропецию для обуч. Во всех образц. Учрежд. Делм 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	25	1,56	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,88
Делм +														
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>18,57</b>	<b>19,24</b>	<b>73,30</b>	<b>558,11</b>	<b>0,33</b>	<b>26,32</b>	<b>71,98</b>	<b>13,27</b>	<b>95,39</b>	<b>399,98</b>	<b>188,64</b>	<b>8,16</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3376</b>	<b>118,4674</b>	<b>119,07</b>	<b>486,57</b>	<b>3550,223</b>	<b>1,6388</b>	<b>196,39</b>	<b>238,6192</b>	<b>35,25</b>	<b>884,023</b>	<b>2047,2069</b>	<b>655,8688</b>	<b>36,678</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6845</b>	<b>238,83723</b>	<b>243,31</b>	<b>1002,9</b>	<b>7198,853</b>	<b>3,2879</b>	<b>274,81</b>	<b>548,4392</b>	<b>67,123</b>	<b>1968,078</b>	<b>3996,4443</b>	<b>1297,902</b>	<b>72,79</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>570</b>	<b>19,90</b>	<b>20,28</b>	<b>83,57</b>	<b>599,74</b>	<b>0,27</b>	<b>22,90</b>	<b>45,70</b>	<b>5,59</b>	<b>164,07</b>	<b>333,04</b>	<b>108,16</b>	<b>6,07</b>

20%

20-25%