

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ОО «ФУДСОЦСЕРВИС»



Э.Р. Харламова

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
(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход/г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорию 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ТК | Икра кабачковая (доп гарнир) | 50 | 0,54 | 2,76 | 4,19 | 41,90 | 0,02 | 2,34 | 0,00 | 7,40 | 45,47 | 27,90 | 9,05 | 0,37 |
| №349 Сбор.реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. 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 | 1,52 | 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: | 558 | 17,85 | 17,73 | 79,95 | 564,74 | 0,21 | 3,56 | 23,90 | 13,35 | 122,04 | 256,97 | 81,59 | 4,50 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 113 Сбор.реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-2017 | Суп-паша домашняя с мясом птицы | 250/20 | 5,65 | 6,10 | 11,62 | 132,55 | 0,05 | 0,50 | 14,50 | 2,61 | 32,45 | 52,80 | 12,68 | 2,65 |
| ТК | Улитка с творогом | 60 | 5,16 | 9,50 | 28,65 | 201,60 | 0,06 | 0,06 | 14,40 | 0,69 | 12,48 | 34,24 | 13,92 | 0,86 |
| № 379 Сбор.реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-2017 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 6,0 | 60,7 | 0,0 | 1,3 | 20,0 | 0,0 | 125,8 | 90,0 | 14,0 | 0,1 |
| 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 134, 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: | 590 | 18,23 | 18,88 | 72,91 | 524,75 | 0,25 | 1,86 | 48,90 | 4,04 | 185,41 | 241,54 | 58,90 | 5,15 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 Сбор.реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-2017 | Сыр порционно | 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.реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-2017 | 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.реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. 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.реч. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели-2017 | 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 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 |
| | 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 |

| 4 день | | 100 | 10,42 | 12,43 | 8,65 | 192 | 0,06 | 1,28 | 51,8 | 0,8 | 41,26 | 216,4 | 23,42 | 1,78 |
|--|--|----------|--------|--------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| ТТК | Птица запеченная | | | | | | | | | | | | | |
| № 312 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -2017 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3 | 3,08 | 6,25 | 20,47 | 150,45 | 0,14 | 18,16 | 8,00 | 0,20 | 37,46 | 87,20 | 27,75 | 1,01 |
| ТТК | Свекла отварная дольками (доп.гарнир) | 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 |
| №349 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.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 |
| ТТК | 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: | | 553 | 17,88 | 19,31 | 72,87 | 543,25 | 0,29 | 25,51 | 59,80 | 2,13 | 149,50 | 417,64 | 103,03 | 6,04 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -2017 | Сыр порционно | 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.рек. На прод.но для питания детей в дошк.образоват.учрежд.Дети -2017 | Тефтели 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.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -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 |
| № 144, 2012 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -2017 | 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 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 144, 2012 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -2017 | Шушпа с индейкой, с картофелем и овощами | 250/20 | 7,42 | 7,04 | 16,94 | 172,80 | 0,16 | 12,62 | 6,52 | 1,40 | 40,61 | 115,65 | 35,92 | 2,13 |
| ТТК | Улитка с коррицей | 60 | 5,40 | 9,88 | 26,20 | 192,00 | 0,06 | 0,79 | 19,56 | 1,78 | 10,04 | 50,09 | 11,45 | 0,82 |
| № 377 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.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 |
| ТТК | 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 |
| № 144, 2012 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети -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 |
| Итого: | | 590 | 17,19 | 17,54 | 79,93 | 536,02 | 0,31 | 15,44 | 26,08 | 3,94 | 78,60 | 234,19 | 67,83 | 4,78 |
| Итого за 6 дней 1 недели: | | 3391 | 111,22 | 114,59 | 479,87 | 3414,04 | 1,65 | 52,91 | 230,30 | 29,81 | 910,47 | 1947,08 | 607,02 | 35,99 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Болivia, г | Жиры, г | Углевод, г | Капорино, г | Витамины В1, мг | Витамины С, мг | Витамины А, мг | Витамины Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мд, 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 пред. ме для обл. 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 | 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 + | 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 | 51,24 | 62,48 | 2,91 | 271,51 | 388,84 | 80,04 | 3,59 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Лег. проф. абл. от 16.02.2018 | Солянка по-домашнему, со сметаной | 250/10 | 8,29 | 10,65 | 7,55 | 184,83 | 0,06 | 0,84 | 15,88 | 1,61 | 32,53 | 62,65 | 17,65 | 0,60 |
| ТТК | Булочка сдобная | 50 | 3,39 | 6,98 | 21,07 | 160,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 2,55 | 9,30 | 32,10 | 13,10 | 0,60 |
| № 342 Сбор. рец. На пред. ме для обл. 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 | 0,82 |
| 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 + | 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. 144, 2012 | Итого: | 570 | 17,10 | 18,39 | 73,16 | 549,83 | 0,21 | 1,74 | 15,88 | 4,99 | 70,41 | 163,65 | 54,19 | 3,62 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр. 184, 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 + | 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 |
| № 265 Сбор. рец. На пред. ме для обл. 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 |
| № 376 Сбор. рец. На пред. ме для обл. Во всех образ. Учреж. Дели 2017 | 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. 134, 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------|-----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|----------|---------|
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 376 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 553 | 18,46 | 17,55 | 79,92 | 536,10 | 0,22 | 54,93 | 23,90 | 6,65 | 67,93 | 236,51 | 66,35 | 4,21 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие (апельсин) | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 143, 241 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи тушеные с мясом | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 349 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 560 | 18,30 | 17,77 | 76,11 | 537,20 | 0,26 | 79,49 | 39,00 | 6,13 | 170,03 | 259,57 | 88,45 | 4,69 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 82, 105 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной | | | | | | | | | | | | | | | |
| Улитки с горчицей | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 377 Сбор. рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образц. Учреж. Дели 2017 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 6 дней 2 недели: | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВСЕГО за 12 дней: | | | | | | | | | | | | | | | |
| В среднем на 1 учащегося в день: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 250/22/10 | 7,21 | 10,50 | 11,37 | 177,59 | 0,06 | 11,23 | 22,80 | 2,63 | 70,32 | 96,78 | 31,49 | 1,66 |
| ТК | | | 60 | 5,40 | 9,88 | 26,20 | 192,00 | 0,05 | 0,79 | 19,56 | 1,78 | 10,04 | 50,09 | 11,45 | 0,82 |
| № 185/10/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 6 дней 2 недели: | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВСЕГО за 12 дней: | | | | | | | | | | | | | | | |
| В среднем на 1 учащегося в день: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 592 | 16,32 | 19,21 | 73,05 | 521,01 | 0,19 | 14,06 | 42,36 | 5,02 | 105,41 | 200,33 | 58,69 | 3,92 |
| | | | 3428 | 116,17797 | 119,004 | 486,548 | 3493,837 | 1,31953 | 213,794 | 183,619 | 31,7886 | 746,9723 | 1606,3927 | 438,7663 | 28,013 |
| | | | 6819 | 227,39997 | 233,596 | 968,421 | 6907,873 | 2,96613 | 266,704 | 413,919 | 61,6016 | 1657,445 | 3553,4742 | 1045,784 | 64,0027 |
| | | | 568 | 18,95 | 19,47 | 80,94 | 575,66 | 0,25 | 22,23 | 34,49 | 5,13 | 138,12 | 296,12 | 87,15 | 5,33 |