

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "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 МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова» С 5 по 11 КЛАССЫ**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 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
	<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>18,24</b>	<b>24,76</b>	<b>66,20</b>	<b>564,10</b>	<b>0,29</b>	<b>0,73</b>	<b>20,00</b>	<b>2,11</b>	<b>84,41</b>	<b>250,21</b>	<b>58,18</b>	<b>4,30</b>

<b>2 день</b>														
№ 113 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп-лапша 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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>7,70</b>	<b>6,48</b>	<b>33,51</b>	<b>231,95</b>	<b>0,10</b>	<b>0,53</b>	<b>14,50</b>	<b>3,03</b>	<b>52,10</b>	<b>100,60</b>	<b>28,18</b>	<b>4,09</b>

<b>3 день</b>														
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214	0,21	0	0	0,4	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	0,0008	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,25</b>	<b>17,46</b>	<b>72,05</b>	<b>535,72</b>	<b>0,29</b>	<b>2,95</b>	<b>0,00</b>	<b>3,44</b>	<b>67,75</b>	<b>410,46</b>	<b>178,81</b>	<b>9,27</b>
<b>4 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы	75	8,50	10,77	11,49	165,00	0,08	0,78	38,55	2,10	39,86	70,91	15,60	1,05
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/2	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>13,67</b>	<b>17,45</b>	<b>54,82</b>	<b>419,55</b>	<b>0,27</b>	<b>19,97</b>	<b>46,55</b>	<b>2,74</b>	<b>98,56</b>	<b>207,00</b>	<b>59,75</b>	<b>3,71</b>
<b>5 день</b>														
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	4,50	2,94	25,01	145,50	0,08	0,72	11,10	0,06	98,24	115,29	27,92	0,59
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>13,83</b>	<b>15,26</b>	<b>55,26</b>	<b>368,89</b>	<b>0,17</b>	<b>1,03</b>	<b>40,72</b>	<b>0,90</b>	<b>138,61</b>	<b>243,29</b>	<b>58,94</b>	<b>2,67</b>
<b>6 день</b>														
ТТК	Шулпа с говядиной, с картофелем и овощами	250/20	7,95	3,58	16,97	143,67	0,15	12,10	0,00	1,38	33,02	123,56	37,33	1,67
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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 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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>10,04</b>	<b>3,96</b>	<b>39,00</b>	<b>244,39</b>	<b>0,20</b>	<b>14,13</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>54,97</b>	<b>172,52</b>	<b>53,59</b>	<b>3,17</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2890</b>	<b>79,73</b>	<b>85,36</b>	<b>320,83</b>	<b>2364,60</b>	<b>1,32</b>	<b>39,33</b>	<b>121,77</b>	<b>14,01</b>	<b>496,40</b>	<b>1384,08</b>	<b>437,44</b>	<b>27,21</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>16,22</b>	<b>26,99</b>	<b>61,89</b>	<b>566,30</b>	<b>0,39</b>	<b>51,08</b>	<b>28,20</b>	<b>1,10</b>	<b>176,64</b>	<b>355,88</b>	<b>77,19</b>	<b>4,28</b>

<b>2 день</b>														
Акт проработки от 16.02.2019	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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>10,34</b>	<b>11,03</b>	<b>29,44</b>	<b>284,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,87</b>	<b>15,88</b>	<b>2,03</b>	<b>52,18</b>	<b>110,45</b>	<b>33,15</b>	<b>2,03</b>

<b>3 день</b>														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>14,28</b>	<b>13,59</b>	<b>54,06</b>	<b>396,05</b>	<b>0,25</b>	<b>22,79</b>	<b>17,82</b>	<b>3,23</b>	<b>99,35</b>	<b>299,09</b>	<b>95,52</b>	<b>3,96</b>

<b>4 день</b>														
ТТК	Тефтели 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	8,00	0,79	11,67	37,77	8,62	0,86
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>11,04</b>	<b>6,31</b>	<b>66,07</b>	<b>387,91</b>	<b>0,18</b>	<b>50,31</b>	<b>37,62</b>	<b>1,86</b>	<b>56,00</b>	<b>179,22</b>	<b>51,53</b>	<b>3,49</b>

	<b>5 день</b>													
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>15,12</b>	<b>16,13</b>	<b>53,25</b>	<b>423,70</b>	<b>0,19</b>	<b>19,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,60</b>	<b>100,03</b>	<b>217,07</b>	<b>71,25</b>	<b>4,06</b>

	<b>6 день</b>													
№ 82 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,45	9,00	11,46	163,09	0,07	10,83	14,40	2,57	63,26	106,39	34,11	1,59
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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 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
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>8,54</b>	<b>9,38</b>	<b>33,49</b>	<b>263,81</b>	<b>0,12</b>	<b>12,86</b>	<b>14,40</b>	<b>3,00</b>	<b>85,21</b>	<b>155,35</b>	<b>50,37</b>	<b>3,09</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>2895</b>	<b>75,54</b>	<b>83,42</b>	<b>298,20</b>	<b>2322,00</b>	<b>1,23</b>	<b>157,40</b>	<b>152,92</b>	<b>16,81</b>	<b>569,40</b>	<b>1317,05</b>	<b>379,01</b>	<b>20,91</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>5785</b>	<b>155,27</b>	<b>168,78</b>	<b>619,03</b>	<b>4686,60</b>	<b>2,55</b>	<b>196,73</b>	<b>274,69</b>	<b>30,82</b>	<b>1065,80</b>	<b>2701,13</b>	<b>816,45</b>	<b>48,12</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>482</b>	<b>12,94</b>	<b>14,07</b>	<b>51,59</b>	<b>390,55</b>	<b>0,21</b>	<b>16,39</b>	<b>22,89</b>	<b>2,57</b>	<b>88,82</b>	<b>225,09</b>	<b>68,04</b>	<b>4,01</b>

