



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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общеобразовательные 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	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/180/3	20,51	22,91	52,13	497,16	0,16	0,94	58,26	3,48	61,98	130,59	29,06	2,29
№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 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 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>25,77</b>	<b>23,66</b>	<b>102,79</b>	<b>729,76</b>	<b>0,27</b>	<b>1,66</b>	<b>58,26</b>	<b>4,81</b>	<b>110,31</b>	<b>226,03</b>	<b>67,17</b>	<b>4,65</b>
<b>2 день</b>														
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/3	6,02	6,10	33,38	213,80	0,10	0,96	26,80	0,11	131,70	154,62	37,22	0,80
№ 219 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
№ 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>493</b>	<b>17,46</b>	<b>17,30</b>	<b>67,47</b>	<b>490,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,12</b>	<b>72,30</b>	<b>0,96</b>	<b>227,76</b>	<b>322,23</b>	<b>69,21</b>	<b>3,03</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	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,16	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,80	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	166,62	5,66
№ 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 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,97</b>	<b>20,45</b>	<b>98,76</b>	<b>688,62</b>	<b>0,38</b>	<b>2,95</b>	<b>12,00</b>	<b>4,02</b>	<b>82,17</b>	<b>487,33</b>	<b>215,81</b>	<b>10,94</b>

4 день															
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/200/3	17,98	27,66	38,87	485,60	0,29	25,86	88,26	2,79	104,47	204,83	57,08	2,69	
№ 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 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 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>553</b>	<b>22,35</b>	<b>28,32</b>	<b>76,49</b>	<b>660,20</b>	<b>0,38</b>	<b>26,89</b>	<b>88,26</b>	<b>3,56</b>	<b>131,72</b>	<b>273,23</b>	<b>77,68</b>	<b>4,67</b>	
5 день															
№ 279, 331 Сбор. рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учреж-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640	
№ 209 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71	
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	180/10	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 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
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>530</b>	<b>16,25</b>	<b>16,01</b>	<b>70,10</b>	<b>444,99</b>	<b>0,21</b>	<b>1,17</b>	<b>42,94</b>	<b>1,13</b>	<b>162,26</b>	<b>279,35</b>	<b>67,32</b>	<b>3,01</b>	
6 день															
№ 234, 304 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79	
ТТК	Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33	
№ 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 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 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	
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>22,68</b>	<b>22,95</b>	<b>98,34</b>	<b>650,52</b>	<b>0,23</b>	<b>12,87</b>	<b>58,26</b>	<b>11,41</b>	<b>110,83</b>	<b>264,33</b>	<b>77,34</b>	<b>4,34</b>	
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3227</b>	<b>124,49</b>	<b>128,69</b>	<b>513,95</b>	<b>3664,09</b>	<b>1,67</b>	<b>46,66</b>	<b>332,02</b>	<b>25,86</b>	<b>825,04</b>	<b>1852,50</b>	<b>574,54</b>	<b>30,64</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	<b>Сосиски отварные</b>	100	11,02	23,84	0,36	262,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78
№ 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,19</b>	<b>33,37</b>	<b>81,26</b>	<b>688,60</b>	<b>0,45</b>	<b>51,20</b>	<b>18,00</b>	<b>1,34</b>	<b>196,95</b>	<b>402,02</b>	<b>86,75</b>	<b>4,80</b>
<b>2 день</b>														
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех 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
№ 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,54</b>	<b>23,66</b>	<b>83,52</b>	<b>656,20</b>	<b>0,15</b>	<b>2,34</b>	<b>0,00</b>	<b>5,89</b>	<b>45,69</b>	<b>346,50</b>	<b>82,05</b>	<b>5,79</b>
<b>3 день</b>														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	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	180	3,88	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 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 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,51</b>	<b>11,59</b>	<b>76,83</b>	<b>494,00</b>	<b>0,33</b>	<b>26,42</b>	<b>5,82</b>	<b>3,71</b>	<b>114,92</b>	<b>350,00</b>	<b>109,97</b>	<b>4,87</b>

4 день														
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	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Какао с молоком	200	4,00	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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>550</b>	<b>18,31</b>	<b>18,83</b>	<b>74,07</b>	<b>558,01</b>	<b>0,27</b>	<b>1,86</b>	<b>54,02</b>	<b>2,14</b>	<b>200,90</b>	<b>324,96</b>	<b>76,20</b>	<b>4,00</b>
5 день														
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	17,47	16,60	17,31	292,17	0,16	25,27	52,00	4,17	78,34	201,58	47,35	2,35
№ 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 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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>21,63</b>	<b>17,21</b>	<b>61,06</b>	<b>491,37</b>	<b>0,25</b>	<b>26,00</b>	<b>52,00</b>	<b>5,32</b>	<b>123,22</b>	<b>283,02</b>	<b>81,71</b>	<b>4,40</b>
6 день														
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с томатным соусом	75/40	11,22	11,81	14,16	208,30	0,11	1,29	14,78	27,01	31,78	100,31	24,41	2,55
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор.рец. На 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 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,68</b>	<b>15,15</b>	<b>95,68</b>	<b>622,72</b>	<b>0,44</b>	<b>3,32</b>	<b>14,78</b>	<b>28,21</b>	<b>87,97</b>	<b>418,59</b>	<b>214,44</b>	<b>10,12</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3200</b>	<b>128,857</b>	<b>119,816</b>	<b>472,413</b>	<b>3510,897</b>	<b>1,89145</b>	<b>111,14</b>	<b>144,615</b>	<b>46,801</b>	<b>769,642</b>	<b>2125,0935</b>	<b>651,12</b>	<b>33,9799</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6427</b>	<b>253,348</b>	<b>248,503</b>	<b>986,358</b>	<b>7174,987</b>	<b>3,55925</b>	<b>157,8</b>	<b>476,635</b>	<b>72,4815</b>	<b>1594,677</b>	<b>3977,5888</b>	<b>1225,656</b>	<b>64,617</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>536</b>	<b>21,11</b>	<b>20,71</b>	<b>82,20</b>	<b>597,92</b>	<b>0,30</b>	<b>13,15</b>	<b>39,72</b>	<b>6,04</b>	<b>132,89</b>	<b>331,47</b>	<b>102,14</b>	<b>5,38</b>