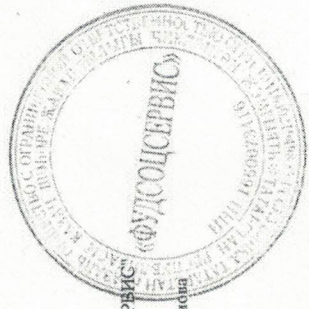


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения  
*С.С. Давудова Т.Ф.*

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**  
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин		Витамин		Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
							В1, мг	В2, мг	С, мг	Е, 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	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60	
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	-176,10	0,06	0,00	20,00	12,39	38,67	8,62	0,86	
№ 249 Сбор. рещ. На прод.-мо 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	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	0,42	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>84,41</b>	<b>250,21</b>	<b>58,18</b>	<b>4,30</b>	
<b>2 День</b>														
№ 113 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	32,45	52,80	12,68	2,65	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	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	0,42	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>52,10</b>	<b>100,60</b>	<b>28,18</b>	<b>4,09</b>	
<b>3 День</b>														
№ 260 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92		21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214	0,21	0	0	23,99	207,35	140,52	4,71	
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	-0,0008	2,03	0	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	0,42	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>67,75</b>	<b>410,46</b>	<b>178,81</b>	<b>9,27</b>	
<b>4 День</b>														
№ 88 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/20/10	7,63	7,20	8,36	135,62	0,08	15,92	10,00	60,62	100,93	28,96	1,31	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>9,72</b>	<b>7,62</b>	<b>31,22</b>	<b>239,72</b>	<b>0,13</b>	<b>16,95</b>	<b>10,00</b>	<b>81,87</b>	<b>149,83</b>	<b>45,36</b>	<b>2,96</b>	
<b>5 День</b>														
№ 279-331 Сбор. рещ. На прод.-мо для питания детей в дошко. 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	20,73	80,20	15,52	0,64	
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	150	4,50	2,94	25,01	145,50	0,08	0,72	11,10	98,24	115,29	27,92	0,59	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-мо для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	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	0,42	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>138,61</b>	<b>243,29</b>	<b>58,94</b>	<b>2,67</b>	
<b>6 День</b>														

№ 377 Сбор. реч. На прог.мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Шульца 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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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
	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>2943</b>	<b>75,78</b>	<b>26,99</b>	<b>91,89</b>	<b>566,30</b>	<b>0,39</b>	<b>51,08</b>	<b>28,20</b>	<b>1,10</b>	<b>35,58</b>	<b>113,95</b>	<b>33,95</b>	<b>2,65</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Калорийно сть, кквал	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. реч. На прог.мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дели 2017	Каша пшеничная 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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Дели +	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
№ 376 Сбор. реч. На прог.мо для обуч. Во всех образц. учрежд. 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 144, 2012 Дели +	<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>														
Аг. проработки от 16.02.2019	Солонка 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. реч. На прог.мо для обуч. Во всех образц. учрежд. 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>510</b>	<b>11,86</b>	<b>11,19</b>	<b>39,28</b>	<b>331,23</b>	<b>0,13</b>	<b>0,87</b>	<b>15,88</b>	<b>2,25</b>	<b>56,18</b>	<b>123,45</b>	<b>35,95</b>	<b>2,25</b>

<b>3 день</b>														
№ 220 Сбор. реч. На прог.мо для обуч. Во всех образц. учрежд. 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	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. реч. На прог.мо для обуч. Во всех образц. учрежд. 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. реч. На прог.мо для обуч. Во всех образц. учрежд. 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>502</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>														
№ 82 Сбор. реч. На прог.мо для обуч. Во всех образц. учрежд. 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
№ 376 Сбор. реч. На прог.мо для обуч. Во всех образц. учрежд. 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>512</b>	<b>8,67</b>	<b>9,45</b>	<b>35,76</b>	<b>276,69</b>	<b>0,12</b>	<b>60,86</b>	<b>14,40</b>	<b>3,18</b>	<b>85,91</b>	<b>155,04</b>	<b>50,46</b>	<b>3,17</b>

<b>5 день</b>														
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№349 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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 валорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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>													
№95Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	250/22/10	5,28	9,50	14,09	188,77	0,10	8,64	18,76	2,43	48,07	85,73	28,25	1,19
№377 Сбор рец. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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 валорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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>7,37</b>	<b>9,88</b>	<b>36,12</b>	<b>269,49</b>	<b>0,15</b>	<b>10,67</b>	<b>18,76</b>	<b>2,85</b>	<b>70,02</b>	<b>134,69</b>	<b>44,51</b>	<b>2,69</b>
<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>2969</b>	<b>73,51</b>	<b>87,22</b>	<b>280,36</b>	<b>2263,46</b>	<b>1,24</b>	<b>165,76</b>	<b>134,05</b>	<b>18,21</b>	<b>588,12</b>	<b>1285,21</b>	<b>374,88</b>	<b>20,42</b>
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>5912</b>	<b>149,29</b>	<b>162,76</b>	<b>577,60</b>	<b>4448,23</b>	<b>2,42</b>	<b>202,07</b>	<b>219,27</b>	<b>32,40</b>	<b>1067,83</b>	<b>2612,12</b>	<b>797,93</b>	<b>46,88</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>493</b>	<b>12,44</b>	<b>13,56</b>	<b>48,13</b>	<b>370,69</b>	<b>0,20</b>	<b>16,84</b>	<b>18,27</b>	<b>2,70</b>	<b>88,99</b>	<b>217,68</b>	<b>66,49</b>	<b>3,91</b>