



Руководитель общеобразовательного учреждения

А.П. Майоров



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. ы.г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															Итого:
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1 День</b>															
ТК	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.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
№349 Сбор.рек. На прод.но 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	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	
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>20,16</b>	<b>26,41</b>	<b>78,53</b>	<b>636,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,73</b>	<b>20,00</b>	<b>2,39</b>	<b>89,41</b>	<b>266,46</b>	<b>61,68</b>	<b>4,58</b>	
<b>2 День</b>															
№ 113 Сбор.рек. На прод.но 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.рек. На прод.но 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.рек. На прод.но 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.рек. На прод.но 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.рек. На прод.но 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>															
№ 88 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.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	2,48	60,62	100,93	28,96	1,31	
№ 376 Сбор.рек. На прод.но 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	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>520</b>	<b>10,38</b>	<b>7,74</b>	<b>35,18</b>	<b>259,52</b>	<b>0,15</b>	<b>16,95</b>	<b>10,00</b>	<b>3,06</b>	<b>84,77</b>	<b>164,83</b>	<b>50,06</b>	<b>3,35</b>	
<b>5 День</b>															
№279,331 Сбор.рек. На прод.но для питания детей в детском образоват.учреж.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.рек. На прод.но 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.рек. На прод.но 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>490</b>	<b>14,49</b>	<b>15,38</b>	<b>59,22</b>	<b>388,69</b>	<b>0,19</b>	<b>1,03</b>	<b>40,72</b>	<b>1,04</b>	<b>141,51</b>	<b>258,29</b>	<b>63,64</b>	<b>3,06</b>	



<b>6 День</b>														
ТТК	Шулла 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	1,87
Во всех образц.учрежд.Дели 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012														
Дели +														
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>														
2590 79,02 77,43 317,49 2296,31 1,25 36,31 85,22 14,75 490,51 1373,16 435,95 27,51														

№ 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	Мв, мг	Fe, мг
<b>1 День</b>														
ТТК	Соуски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,80
№ 182 Сбор.реч. На прод.но 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
№ 376 Сбор.реч. На прод.но 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	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>503</b>	<b>16,22</b>	<b>28,99</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	0,80
№ 376 Сбор.реч. На прод.но 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	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	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>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>														
№ 239 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образц.учрежд.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.реч. На прод.но 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 прод.но 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	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>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 прод.но 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 прод.но 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	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>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>														
№ 143,241 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017														
№349 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели *														
<b>Итого:</b>														
	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	
<b>6 День</b>														
№ 95Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017														
№ 377 Сбор.реш. На прод.-но для обуч. Во всех образц.учреж.Дели 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели *														
<b>Итого:</b>														
	250/22/10	6,74	9,17	13,21	173,84	0,12	13,28	14,40	2,55	53,28	117,61	36,06	1,44	
<b>Расольник домашний с мясными фрикадельками,со сметаной</b>														
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>														
	512	8,83	9,55	35,24	274,56	0,17	15,31	14,40	2,97	75,23	166,57	52,32	2,94	
<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	2969	74,97	86,89	279,49	2268,53	1,25	170,39	129,70	18,33	593,33	1317,09	382,69	20,67	
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	5959	153,99	164,32	596,97	4564,85	2,50	206,70	214,92	33,07	1083,84	2690,25	818,64	48,18	
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	497	12,83	13,69	49,75	380,40	0,21	17,23	17,91	2,76	90,32	224,19	68,22	4,02	