

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 блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамин А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	P, 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	Чаша греческая 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>													
№ 88 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2017	Щи из свежей капусты с картофелем 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.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>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>2,92</b>	<b>81,87</b>	<b>149,83</b>	<b>45,36</b>	<b>2,96</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>2943</b>	<b>75,78</b>	<b>75,54</b>	<b>297,24</b>	<b>2184,76</b>	<b>1,18</b>	<b>36,31</b>	<b>85,22</b>	<b>14,19</b>	<b>479,71</b>	<b>1326,91</b>	<b>423,05</b>	<b>26,46</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	P, 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 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.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	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 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>													
№ 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>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.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
№ 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>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>

№ 95 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	ГАССОЛЬНИК ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	5,28	9,50	14,09	168,77	0,10	8,64	18,76	2,43	48,07	85,73	28,25	1,19
№ 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>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>