

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»  
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**

(объемобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. н.г.	Калорийно. 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>															
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	1,60	
№ 203 Сбор. рец. На про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. 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	
№ 246 Сбор. рец. На про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. 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	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 про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. 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 про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. 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	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 про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. Дели. 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор. рец. На про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. 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 про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. 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	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 про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. Дели. 2017	Ци 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 про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. 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	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 про-чно для питания детей в дош. образоват. учр-ж. Дели. 2017	Тертлги 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 про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. 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 про-чно для обр-ч. Во всек образ. учр-ж. 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	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>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>6 День</b>														
ТТК	Шурпа 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 прочно для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	185/105	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	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>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 блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-яя неделя</b>														
<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	1,60
№ 182 Сбор рец. На прочно для общ. 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 прочно для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/105	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
	<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>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2 День</b>														
Лит. проработка от 16.02.2019	Соплянка 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
№ 375 Сбор рец. На прочно для общ. 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>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>3 День</b>														
№ 229 Сбор рец. На прочно для общ. Во всех образ. Учреж. 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 рец. На прочно для общ. 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 прочно для общ. 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>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>4 День</b>														
№ 12 Сбор рец. На прочно для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Борщи 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 прочно для общ. Во всех образ. Учреж. Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/105	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>



№ 145, 241 Сбор руд. На пром. для обл. Во все образ. учржд. Делм 2017	5 День	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	38,69	2,23
№349 Сбор руд. На пром. для обл. Во все образ. учржд. Делм 2017		Комлот 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		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
Делм *		Итого:	430	15,12	16,13	53,25	423,70	0,19	19,49	39,00	5,60	100,03	217,07	71,25	4,06
№ 55Сбор руд. На пром. для обл. Во все образ. учржд. Делм 2017	6 День	Рассольник ленинградский с куринными 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 руд. На пром. для обл. Во все образ. учржд. Делм 2017		Чай с сахаром, с лимонном	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		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
Делм *		Итого:	512	7,37	9,88	36,12	269,49	0,15	10,67	18,76	2,85	70,02	134,69	44,51	2,69
		Итого за 6 дней 2 недели:	2969	73,51	87,22	280,36	2263,46	1,24	165,76	134,05	18,21	588,12	1285,21	374,88	20,42
		ВСЕГО за 12 дней:	5912	149,29	162,76	577,60	4448,23	2,42	202,07	219,27	32,40	1067,83	2612,12	797,93	46,88
		В среднем на 1 учащегося в день:	493	12,44	13,56	48,13	370,69	0,20	16,84	18,27	2,70	88,99	217,68	66,49	3,91