



Разработано и одобрено  
Директор ООО «ФУЦОЦСЕРВИС»  
И.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 8 часов)

| № рецептуры   | Наименование блюда                                     | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мг, 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             | 31,14         | 143,10        | 18,00         | 1,60        |
| № 203 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным         | 150/3      | 5,88         | 2,85         | 31,96        | 178,10             | 0,06           | 0,00          | 20,00            | 12,99         | 38,87         | 8,82          | 0,86        |
| № 204 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 2017 | Компот из сухофруктов (75С)                            | 200        | 0,66         | 0,09         | 22,03        | 92,80              | 0,02           | 0,73          | 0,00             | 32,16         | 23,44         | 17,46         | 0,67        |
| Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40              | 0,05           | 0,00          | 0,00             | 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>56,18</b>  | <b>4,30</b> |
| <b>2 день</b>   |  |            |              |              |              |                    |                |               |                  |               |               |               |             |
| № 173 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 2017 | Суп-пюре домашняя с мясом птицы                        | 250/20     | 5,85         | 6,10         | 11,62        | 132,65             | 0,05           | 0,50          | 14,50            | 32,45         | 52,80         | 12,88         | 2,65        |
| № 316 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 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        |
| Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40              | 0,05           | 0,00          | 0,00             | 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>   |  |            |              |              |              |                    |                |               |                  |               |               |               |             |
| № 200 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 2017 | Гуляши из говядины                                     | 50/50      | 10,39        | 14,79        | 10,3         | 221                | 0,03           | 0,92          |                  | 21,81         | 154,15        | 22,03         | 3,06        |
| № 271 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 2017 | Каша гречневая рассыпчатая                             | 150        | 3,77         | 2,29         | 39,72        | 214                | 0,21           | 0             | 0                | 23,99         | 207,35        | 140,62        | 4,71        |
| № 377 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 2017 | Чай с сахаром, с лимонном                              | 185/10/5   | 0,112        | 0,018        | 10,15        | 41,32              | -0,0008        | 2,03          | 0                | 0,006         | 13,25         | 3,96          | 0,333       |
| Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40              | 0,05           | 0,00          | 0,00             | 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>   |  |            |              |              |              |                    |                |               |                  |               |               |               |             |
| № 200 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 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            | 60,62         | 100,93        | 28,98         | 1,31        |
| № 376 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 2017 | Чай с сахаром, с хлебом                                | 180/10/10  | 0,11         | 0,06         | 10,38        | 44,70              | 0,00           | 1,03          | 0,00             | 12,55         | 3,90          | 2,30          | 0,48        |
| Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40              | 0,05           | 0,00          | 0,00             | 8,70          | 45,00         | 14,10         | 1,17        |
|   | <b>Итого:</b>  | <b>810</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>43,36</b>  | <b>2,96</b> |
| <b>5 день</b>   |  |            |              |              |              |                    |                |               |                  |               |               |               |             |
| № 275 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 2017 | Тертые макаронные изделия в сметанно-томатном соусе    | 60/40      | 7,28         | 11,94        | 8,36         | 123,89             | 0,05           | 0,28          | 29,62            | 20,73         | 80,20         | 15,52         | 0,64        |
| № 376 Сбор рецептур по специальности «Кулинария» 2017 | Макаронные изделия отварные                            | 150        | 4,50         | 2,94         | 25,01        | 145,50             | 0,09           | 0,72          | 11,10            | 0,06          | 115,29        | 27,92         | 0,59        |
| Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40              | 0,05           | 0,00          | 0,00             | 8,70          | 45,00         | 14,10         | 1,17        |
|   | <b>Итого:</b>  | <b>480</b> | <b>13,83</b> | <b>15,26</b> | <b>55,25</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> |



| 5 день  |          |          |         |             |                     |                 |                |                 |                 |        |         |        |        |
|---|----------|----------|---------|-------------|---------------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|--------|---------|--------|--------|
| № рецептуры   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийно-сть, ккал | Витамины В1, мг | Витамины С, мг | Витамины А, мкг | Витамины Е, мкг | Са, мг | Р, мг   | Мг, мг | Fe, мг |
| ТТК № 377 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Шурпа с говядиной, с картошкой и овощами | 250/20   | 7,95     | 3,58    | 13,97       | 143,67              | 0,15            | 12,10          | 0,00            | 1,38            | 33,02  | 123,58  | 37,33  | 1,67   |
| ТТК № 378 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Чай с сахаром, с лимонами                | 185/10/5 | 0,11     | 0,02    | 10,15       | 41,32               | 0,00            | 2,03           | 0,00            | 0,01            | 13,25  | 3,98    | 2,16   | 0,33   |
| ТТК № 379 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Хлеб ржаной                              | 30       | 1,98     | 0,38    | 11,88       | 59,40               | 0,05            | 0,00           | 0,00            | 0,42            | 8,70   | 45,00   | 14,10  | 1,17   |
| Итого:  | 500      | 10,04    | 3,96    | 39,00       | 244,39              | 0,20            | 14,13          | 0,00            | 1,80            | 54,97  | 172,52  | 53,59  | 3,17   |
| Итого за 6 дней 1 недели:   | 2943     | 75,78    | 26,99   | 297,24      | 2184,76             | 1,18            | 36,31          | 85,22           | 14,19           | 479,71 | 1326,91 | 423,05 | 25,46  |

| 2-ая неделя   |          |          |         |             |                     |                 |                |                 |                 |        |        |        |        |
|---|----------|----------|---------|-------------|---------------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| № рецептуры   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийно-сть, ккал | Витамины В1, мг | Витамины С, мг | Витамины А, мкг | Витамины Е, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг |
| ТТК № 380 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Соусы сливочные                            | 90       | 9,92     | 21,46   | 0,32        | 235,80              | 0,16            | 0,00           | 0,00            | 0,38            | 31,14  | 143,10 | 18,00  | 1,60   |
| ТТК № 381 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3    | 4,09     | 5,08    | 37,28       | 216,90              | 0,17            | 1,05           | 28,20           | 0,13            | 122,85 | 164,13 | 42,84  | 1,10   |
| ТТК № 382 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: 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  | 3,85   | 2,25   | 0,42   |
| ТТК № 383 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Хлеб ржаной                                | 30       | 1,98     | 0,38    | 11,88       | 59,40               | 0,05            | 0,00           | 0,00            | 0,42            | 8,70   | 45,00  | 14,10  | 1,17   |
| Итого:  | 503      | 16,22    | 26,99   | 61,89       | 566,30              | 0,39            | 51,08          | 28,20           | 1,10            | 176,54 | 355,80 | 77,19  | 4,28   |

| 2 день  |          |          |         |             |                     |                 |                |                 |                 |        |        |        |        |
|---|----------|----------|---------|-------------|---------------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| № рецептуры   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийно-сть, ккал | Витамины В1, мг | Витамины С, мг | Витамины А, мкг | Витамины Е, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг |
| ТТК № 384 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Солянка по-домашнему со сметаной | 260/10   | 8,29     | 10,65   | 7,55        | 184,53              | 0,06            | 0,84           | 15,88           | 1,61            | 32,53  | 62,85  | 17,65  | 0,80   |
| ТТК № 385 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: 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   |
| ТТК № 386 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Хлеб пшеничный-2                 | 20       | 1,62     | 0,16    | 9,84        | 47,00               | 0,02            | 0,66           | 0,00            | 0,22            | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22   |
| ТТК № 387 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Хлеб ржаной                      | 30       | 1,98     | 0,38    | 11,88       | 59,40               | 0,05            | 0,00           | 0,00            | 0,42            | 8,70   | 45,00  | 14,10  | 1,17   |
| Итого:  | 510      | 11,96    | 11,19   | 39,28       | 331,23              | 0,13            | 0,87           | 15,88           | 2,25            | 56,18  | 123,45 | 36,95  | 2,25   |

| 3 день  |          |          |         |             |                     |                 |                |                 |                 |        |        |        |        |
|---|----------|----------|---------|-------------|---------------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| № рецептуры   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийно-сть, ккал | Витамины В1, мг | Витамины С, мг | Витамины А, мкг | Витамины Е, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг |
| ТТК № 388 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50    | 9,05     | 6,08    | 3,80        | 105,00              | 0,05            | 3,73           | 5,82            | 2,52            | 39,07  | 162,19 | 48,53  | 0,85   |
| ТТК № 389 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: 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   |
| ТТК № 390 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Компот из свежих яблок (75С)     | 200      | 0,16     | 0,16    | 17,90       | 74,80               | 0,01            | 0,90           | 0,00            | 0,08            | 13,88  | 4,40   | 5,14   | 0,92   |
| ТТК № 391 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Хлеб ржаной                      | 30       | 1,98     | 0,38    | 11,88       | 59,40               | 0,05            | 0,00           | 0,00            | 0,42            | 8,70   | 45,00  | 14,10  | 1,17   |
| Итого:  | 502      | 14,28    | 13,59   | 54,06       | 396,05              | 0,25            | 22,79          | 17,82           | 3,23            | 99,35  | 299,09 | 95,52  | 3,96   |

| 4 день  |           |          |         |             |                     |                 |                |                 |                 |        |        |        |        |
|---|-----------|----------|---------|-------------|---------------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| № рецептуры   | Выход, г  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийно-сть, ккал | Витамины В1, мг | Витамины С, мг | Витамины А, мкг | Витамины Е, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг |
| ТТК № 392 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Борщ из свежей капусты с мясными фаршдателями, со сметаной | 250/22/10 | 6,45     | 9,00    | 11,46       | 163,09              | 0,07            | 10,83          | 14,40           | 2,57            | 63,28  | 106,39 | 34,11  | 1,59   |
| ТТК № 393 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: 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  | 3,85   | 2,25   | 0,42   |
| ТТК № 394 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Наименование рецептуры: Хлеб ржаной  | 30        | 1,98     | 0,38    | 11,88       | 59,40               | 0,05            | 0,00           | 0,00            | 0,42            | 8,70   | 45,00  | 14,10  | 1,17   |
| Итого:  | 512       | 8,67     | 9,45    | 35,76       | 276,69              | 0,12            | 60,86          | 14,40           | 3,18            | 85,91  | 155,04 | 50,46  | 3,17   |



