

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



Э.Р. Хрипунов



## 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. эл. г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№349 Сбор.рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети 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	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
Дети +														
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
Дети +														
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>21,50</b>	<b>24,10</b>	<b>100,51</b>	<b>683,10</b>	<b>0,29</b>	<b>6,04</b>	<b>66,26</b>	<b>4,89</b>	<b>130,09</b>	<b>252,97</b>	<b>92,78</b>	<b>5,30</b>

<b>2 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Дети +														
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети 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
Дети +														
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>18,15</b>	<b>17,61</b>	<b>72,88</b>	<b>523,20</b>	<b>0,21</b>	<b>11,05</b>	<b>59,52</b>	<b>2,44</b>	<b>249,41</b>	<b>333,74</b>	<b>71,85</b>	<b>4,76</b>

<b>3 День</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК	Гуляш из куринной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дети 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 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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +														
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,37</b>	<b>21,90</b>	<b>93,39</b>	<b>649,04</b>	<b>0,37</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,92</b>	<b>219,45</b>	<b>539,93</b>	<b>219,91</b>	<b>10,90</b>

ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +, ТТК	Свежгла отварная дольками Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным Чай с сахаром, с яблоком	100 90/150/3 180/10/10	1,80 13,28 0,11	0,10 18,58 0,06	9,80 34,26 -10,98	48,00 348,45 44,70	0,02 0,23 0,00	8,90 19,10 1,03	0,00 54,26 0,00	0,10 2,72 0,02	45,00 115,28 12,55	51,00 172,28 3,90	26,00 46,47 2,30	1,70 2,27 0,48
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели + Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 30	1,52 1,98	0,16 0,36	9,84 11,88	47,00 59,40	0,02 0,05	0,00 0,00	0,00 0,00	0,22 0,42	4,00 8,70	13,00 45,00	2,80 14,10	0,22 1,17
<b>Итого:</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>603</b>	<b>18,69</b>	<b>19,26</b>	<b>76,76</b>	<b>547,55</b>	<b>0,32</b>	<b>29,03</b>	<b>54,26</b>	<b>3,48</b>	<b>185,53</b>	<b>285,18</b>	<b>91,67</b>	<b>5,84</b>

<b>5 День</b>														
№ 15 Сбор.рек. На прод.но для обрч. Во всех образ.урчж-Дели 2017	Сыр порционн	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№279,331 Сбор.рек. На прод.но для питания детей в дош. образзает Урчж- Дели 2017	Тэфтели 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 обрч. Во всех образ.урчж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Напиток из свежих фруктов (75С) Хлеб ржаной	200 40	0,34 2,64	0,17 0,48	21,46 15,84	103,50 79,20	0,02 0,07	3,17 0,00	0,00 0,00	0,13 0,56	16,67 11,60	7,05 60,00	7,78 18,80	0,88 1,56
<b>Итого:</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>550</b>	<b>18,25</b>	<b>19,27</b>	<b>80,42</b>	<b>565,62</b>	<b>0,22</b>	<b>3,52</b>	<b>50,62</b>	<b>2,44</b>	<b>155,47</b>	<b>266,81</b>	<b>75,76</b>	<b>4,62</b>
<b>6 День</b>														
№ 47 Сбор.рек. На прод.но для обрч. Во всех образ.урчж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
№ 234, 304 Сбор.рек. На прод.но для обрч. Во всех образ.урчж-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79
№ 377 Сбор.рек. На прод.но для обрч. Во всех образ.урчж-Дели 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 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого:</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>593</b>	<b>21,96</b>	<b>22,15</b>	<b>91,94</b>	<b>647,50</b>	<b>0,23</b>	<b>25,76</b>	<b>58,26</b>	<b>14,70</b>	<b>144,90</b>	<b>280,60</b>	<b>89,96</b>	<b>4,69</b>
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>3469</b>	<b>119,92</b>	<b>124,29</b>	<b>515,90</b>	<b>3616,02</b>	<b>1,65</b>	<b>78,42</b>	<b>309,92</b>	<b>31,87</b>	<b>1084,86</b>	<b>1949,24</b>	<b>641,93</b>	<b>36,11</b>

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- 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 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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>553</b>	<b>23,06</b>	<b>22,02</b>	<b>90,99</b>	<b>646,50</b>	<b>0,25</b>	<b>51,24</b>	<b>62,48</b>	<b>2,91</b>	<b>271,51</b>	<b>388,84</b>	<b>80,04</b>	<b>3,59</b>
<b>2 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ТТК	Плов из куринной грудки с рисовой круглой	50/200	20,36	24,04	51,54	519,63	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ню 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>600</b>	<b>24,33</b>	<b>24,98</b>	<b>93,07</b>	<b>713,03</b>	<b>0,18</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>6,09</b>	<b>61,69</b>	<b>357,50</b>	<b>91,05</b>	<b>7,99</b>
<b>3 День</b>														
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню 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	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для общ.- во всех образ.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№342 Сбор. рец. На прод.-ню 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 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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>550</b>	<b>17,81</b>	<b>18,49</b>	<b>76,83</b>	<b>564,50</b>	<b>0,33</b>	<b>26,42</b>	<b>5,82</b>	<b>3,71</b>	<b>144,92</b>	<b>350,00</b>	<b>109,97</b>	<b>4,87</b>

		4 День													
ТТК	Терфегли крупяные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,56	1,04	
№ 203 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47	
№ 276 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.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	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
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	
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 +		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>560</b>	<b>18,19</b>	<b>17,48</b>	<b>74,33</b>	<b>526,71</b>	<b>0,29</b>	<b>50,58</b>	<b>59,24</b>	<b>3,14</b>	<b>158,48</b>	<b>303,32</b>	<b>101,83</b>	<b>5,48</b>	
		<b>5 День</b>													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Дели +		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 143 241 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23	
№ 249 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.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	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Дели +		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	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	
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>560</b>	<b>17,80</b>	<b>17,77</b>	<b>77,81</b>	<b>541,20</b>	<b>0,25</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>6,13</b>	<b>152,03</b>	<b>247,57</b>	<b>84,45</b>	<b>6,59</b>	

		6 День													
№ 47 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62	
ТТК	Котлеты "Аллегитные" с кашей гречневой расщипчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	7,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23	
№ 377 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.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	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
Дели +		25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,67</b>	<b>19,24</b>	<b>73,30</b>	<b>568,11</b>	<b>0,33</b>	<b>26,32</b>	<b>71,98</b>	<b>13,27</b>	<b>95,39</b>	<b>399,98</b>	<b>188,64</b>	<b>8,16</b>	
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3376</b>	<b>119,85573</b>	<b>119,988</b>	<b>486,321</b>	<b>3560,053</b>	<b>1,63875</b>	<b>196,393</b>	<b>238,5192</b>	<b>35,2504</b>	<b>884,023</b>	<b>2047,2069</b>	<b>655,9688</b>	<b>36,6778</b>	
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6845</b>	<b>239,77557</b>	<b>244,277</b>	<b>1002,22</b>	<b>7176,07</b>	<b>3,28785</b>	<b>274,808</b>	<b>548,4392</b>	<b>67,1225</b>	<b>1968,878</b>	<b>3996,4443</b>	<b>1297,902</b>	<b>72,7898</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>570</b>	<b>19,98</b>	<b>20,36</b>	<b>83,52</b>	<b>596,01</b>	<b>0,27</b>	<b>22,90</b>	<b>45,70</b>	<b>5,59</b>	<b>164,07</b>	<b>333,04</b>	<b>108,16</b>	<b>6,07</b>	