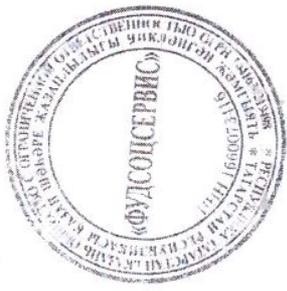




Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»  
Э.Р. Харламова

### Примерное циклическое десятидневное 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**  
(общественные организации с режимом обучения до 9 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	СЕЗОН (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ)															
		Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, м, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
<b>1-ый полугодия</b>																	
<b>1 день</b>																	
№ 379 Сбор. рещ. На период для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (яблоку)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00					0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02		59,52			1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 379 Сбор. рещ. На период для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017 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>603</b>	<b>22,50</b>	<b>21,89</b>	<b>91,15</b>	<b>646,70</b>	<b>0,27</b>	<b>12,32</b>	<b>79,52</b>	<b>2,58</b>	<b>367,14</b>	<b>435,94</b>	<b>2,58</b>	<b>367,14</b>	<b>435,94</b>	<b>89,15</b>	<b>5,02</b>
<b>2 день</b>																	
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,05	1,28		51,8			0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 313 Сбор. рещ. На период для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017 ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 141, 2012 Дели +	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16		8,00			0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
ТТК	Свекла отварная дольками (доп. гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34		0,00			0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№ 313 Сбор. рещ. На период для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017 ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 141, 2012 Дели +	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,60	0,02	3,17		0,00			0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
ТТК	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>17,56</b>	<b>19,29</b>	<b>72,80</b>	<b>553,95</b>	<b>0,30</b>	<b>27,95</b>	<b>59,80</b>	<b>1,75</b>	<b>133,98</b>	<b>401,25</b>	<b>1,75</b>	<b>133,98</b>	<b>401,25</b>	<b>93,35</b>	<b>6,25</b>
<b>3 день</b>																	
№ 15 Сбор. рещ. На период для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 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
№ 260 Сбор. рещ. На период для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		0,00			2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор. рещ. На период для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 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. рещ. На период для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Дели +	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
ТТК	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
№ 379 Сбор. рещ. На период для обуч. Во все образ. учрежд. Дели 2017 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>21,82</b>	<b>21,86</b>	<b>83,79</b>	<b>679,85</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>3,92</b>	<b>219,45</b>	<b>539,93</b>	<b>219,91</b>	<b>10,90</b>

		4 день													
ТРК	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	18,01	0,67	
ТРК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,35	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55	
ТРК	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,0	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
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	
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	
Итого:		570	22,64	22,99	91,58	658,80	0,31	129,17	16,30	20,79	145,48	321,09	86,93	8,74	

		5 ДЕНЬ													
ТРК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08	
ТРК	Икра кабачковая (доп гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37	
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	
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	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:		558	21,76	21,89	91,21	704,54	0,21	3,56	23,90	13,35	122,04	256,97	81,59	4,50	
Итого в среднем в день за 5 дней 1 недели:		2834	106,27	107,91	440,54	3243,64	1,46	176,02	200,52	42,38	988,10	1955,18	570,93	35,41	
Итого в среднем в день на 1 учащегося за 1 неделю:		567	21,25	21,58	88,11	648,73	0,29	35,20	40,10	8,48	197,62	391,04	114,19	7,08	

№349 Сбор расц. на проезд для обуч. в вуз по абз. 4 статьи 261.17  
 Хмм.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012  
 Дели +  
 Хмм.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012  
 Дели +



4 день		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	3	2,2
Хим. состав и калорийность, расщепление продукта питания табл 6 стр 144, 2012 День +	Льняны и ягоды свежие (яблоки)												
№ 265 Сбор ред. На производстве, расщепление продукта питания табл 6 стр 144, 2012 Во всех образцах: Дели-2017	Плюс из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор ред. На производстве, расщепление продукта питания табл 6 стр 134, 2012 Во всех образцах: Дели-2017	Чай с сахаром	100/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность, расщепление продукта питания табл 6 стр 134, 2012 День +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность, расщепление продукта питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,86	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>22,94</b>	<b>24,06</b>	<b>93,32</b>	<b>703,20</b>	<b>0,18</b>	<b>12,34</b>	<b>6,09</b>	<b>61,69</b>	<b>357,50</b>	<b>91,05</b>	<b>7,99</b>
ТМ	Биточки рыбные с картофельным пюре, с маслом сливочным	75/200/5	13,28	17,95	38,33	349,50	0,23	24,45	23,90	83,11	239,74	65,70	2,44
№ 342 Сбор ред. На производстве для общ. Во всех образцах: Дели-2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,80	74,60	0,01	0,90	0,00	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим. состав и калорийность, расщепление продукта питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим. состав и калорийность, расщепление продукта питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,36</b>	<b>18,83</b>	<b>86,83</b>	<b>673,80</b>	<b>0,34</b>	<b>25,35</b>	<b>23,90</b>	<b>114,59</b>	<b>323,64</b>	<b>93,84</b>	<b>5,25</b>
<b>Итого в среднем в день на 1 учащегося за 2 недели:</b>		<b>2816</b>	<b>101,11</b>	<b>100,24</b>	<b>427,67</b>	<b>2996,80</b>	<b>1,26</b>	<b>223,35</b>	<b>149,28</b>	<b>685,75</b>	<b>1566,05</b>	<b>419,72</b>	<b>25,73</b>
<b>Итого в среднем в день на 1 учащегося за 2 недели:</b>		<b>563</b>	<b>20,22</b>	<b>20,05</b>	<b>85,53</b>	<b>599,36</b>	<b>0,25</b>	<b>44,67</b>	<b>29,86</b>	<b>137,15</b>	<b>313,21</b>	<b>83,94</b>	<b>5,15</b>