



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00E6AC03AA3D0C5115C4145F8555499DBBF  
Владелец: Азизова Галсиня Надершановна  
Действителен с 06.12.2022 до 29.02.2024

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

**Примерное циклическое десятидневное меню**

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте от 2 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харламова



## 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 Ы, 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>1-ая неделя</b>														
№ 59 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
	Шницель куриный с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,10	20,93	40,12	387,30	0,24	0,81	32,42	62,29	64,03	107,97	28,60	4,10
№49 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>21,41</b>	<b>21,85</b>	<b>99,29</b>	<b>659,90</b>	<b>0,40</b>	<b>5,91</b>	<b>32,42</b>	<b>63,97</b>	<b>136,66</b>	<b>247,94</b>	<b>97,09</b>	<b>7,56</b>
<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-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
	Гуляш из говядины	50/50	9,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,022	0	2,83	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	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>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,92</b>	<b>21,96</b>	<b>96,48</b>	<b>700,09</b>	<b>0,38</b>	<b>3,82</b>	<b>32,98</b>	<b>3,94</b>	<b>180,97</b>	<b>541,27</b>	<b>220,15</b>	<b>10,91</b>
<b>3 День</b>														
№ 293 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017, 366/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,19	8,72	45,87	256,82	0,03	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
№ 376 Сбор.рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,00	0,00	0,56	10,95	2,80	1,40	0,26
	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>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,90</b>	<b>19,26</b>	<b>80,31</b>	<b>571,12</b>	<b>0,21</b>	<b>3,07</b>	<b>64,92</b>	<b>2,64</b>	<b>71,92</b>	<b>306,07</b>	<b>66,71</b>	<b>4,17</b>

№ 45 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017	4 День	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 229 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели - 2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16
№ 342 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Дели +															
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 +															
		<b>Итого:</b>	<b>638</b>	<b>18,26</b>	<b>17,52</b>	<b>77,41</b>	<b>528,64</b>	<b>0,33</b>	<b>43,52</b>	<b>17,82</b>	<b>11,92</b>	<b>136,56</b>	<b>356,71</b>	<b>118,01</b>	<b>4,73</b>

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	5 День	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
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Сыр порционнно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 390,391,392 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,05	19,193	54,002	432	0,165	0,379	41,068	0,00146	23,715	124,510	36,097	0,942
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Дели +			555	23,57	23,92	93,68	666,53	0,24	13,31	72,57	0,71	211,76	255,91	61,35	4,03
		<b>Итого:</b>	<b>2906</b>	<b>104,061</b>	<b>104,518</b>	<b>447,173</b>	<b>3126,285</b>	<b>1,54978</b>	<b>69,6302</b>	<b>220,704</b>	<b>83,1709</b>	<b>737,8636</b>	<b>1707,8887</b>	<b>563,3201</b>	<b>31,3956</b>
		<b>Итого за 5 дней 1 недели:</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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 234, ЭЭФ Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели. 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	90/20	10,790	9,070	5,429	168,7	0,076	0,602	15,22	4,565	70,152	171,460	36,082	1,356
№ Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели. 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	3,771	7,850	38,283	231,140	0,031	0,000	0,000	0,338	1,638	73,134	19,602	0,632
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели. 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +		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
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
Дели +		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>18,83</b>	<b>17,62</b>	<b>80,38</b>	<b>571,11</b>	<b>0,20</b>	<b>1,63</b>	<b>15,22</b>	<b>5,70</b>	<b>100,09</b>	<b>321,49</b>	<b>81,58</b>	<b>4,27</b>
<b>2 День</b>														
№143, 241 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели. 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	12,79	15,28	35,48	341,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№10 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели. 2016	Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	30	0,89	2,33	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
ТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	50,03	0	0,19	13,950	3,65	2,25	0,410
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330
Дели +		40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Дели +		40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,84</b>	<b>18,41</b>	<b>80,38</b>	<b>570,65</b>	<b>0,16</b>	<b>72,10</b>	<b>39,00</b>	<b>1,80</b>	<b>106,93</b>	<b>273,93</b>	<b>69,73</b>	<b>4,75</b>
<b>3 День</b>														
№ 294 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели. 2017	Шницель куриный в томатном соусе	90/20	10,92	11,35	17,94	221,98	0,19	1,28	20,74	61,55	56,36	76,65	23,68	3,37
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели. 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учрещ.-Дели. 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +		40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Дели +		40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,84</b>	<b>17,77</b>	<b>76,06</b>	<b>551,03</b>	<b>0,44</b>	<b>23,11</b>	<b>20,74</b>	<b>62,54</b>	<b>127,58</b>	<b>256,51</b>	<b>80,28</b>	<b>6,65</b>


№279,333 Сбор.рещ. На продажу для питания детей в дошк.образоват.учрежд. Дели 2017	4 День	Терфели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рещ. На продажу для общ. Во всех образ.учреж-Дели 2017		Макаронные изделия отварные	180/5	5,100	3,620	31,962	176	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012	ТК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Дели +		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл.6, стр.144, 2012		Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дели +		Итого:	550	17,74	18,26	80,36	517,09	0,22	3,45	41,62	2,21	66,01	196,32	51,62	3,99

№ 47 Сбор.рещ. На продажу для общ. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	5 День	Салат из квашеной капусты	100	1,71	3,33	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 265 Сбор.рещ. На продажу для общ. Во всех образ.учреж-Дели - 2017		Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рещ. На продажу для общ. Во всех образ.учреж-Дели 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл.6, стр.144, 2012		Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Дели +		Итого:	580	22,77	24,11	94,58	699,98	0,15	23,15	0,00	21,09	95,69	368,55	96,16	6,47
		Итого за 5 дней 2 недели:	2780	97,03	96,1748	411,751	2909,86	1,18133	123,437	116,58	93,3522	496,2908	1416,7994	379,3697	26,1183
		ВСЕГО за 10 дней:	5686	201,092	200,692	858,923	6036,145	2,73112	193,067	337,284	176,523	1234,154	3124,6881	942,6898	57,514
		В среднем на 1 учащегося в день:	569	20,11	20,07	85,89	603,61	0,27	19,31	33,73	17,65	123,42	312,47	94,27	5,75

Лист согласования к документу № 163 от 05.12.2023  
Инициатор согласования: Азизова Г.Н. Директор  
Согласование инициировано: 05.12.2023 09:24

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Азизова Г.Н.		 Подписано 05.12.2023 - 09:25	-