



*Д. И. Сафариева*  
Сеню, СОШ № 174

### Примерное циклическое Десятидневное Меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУЛСОЛСЕРВИС»  
*Э.Р. Харипова*



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕЛЬНОЕ 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. 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>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-длнн 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
	Котлеты куриные 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
№ 40 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-длнн 2017	Компот из сухофруктов (7/5С)	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	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. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-длнн 2017	Сыр порционно	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		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 260 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-длнн 2017	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 лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	0,220	4,000	13,000	2,800
№ 977 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-длнн 2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	<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. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-длнн 2017	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. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ. учреж.-длнн 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	<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. реч. На прогн. для общ., Во всех образ. Учреж.-Дети 2017		4 День													
№ 229 Сбор. реч. На прогн. для общ., Во всех образ. Учреж.-Дети 2017		Салат из бланочанной 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
№ 312 Сбор. реч. На прогн. для общ., Во всех образ. Учреж.-Дети 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
№ 342 Сбор. реч. На прогн. для общ., Во всех образ. Учреж.-Дети 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012		Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	68,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Дети +		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		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
			638	18,26	17,52	77,41	528,64	0,33	43,52	17,82	11,92	136,56	356,71	118,01	4,73

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012		5 День													
№ 15 Сбор. реч. На прогн. для общ., Во всех образ. Учреж.-Дети 2017		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
№ 279,331 Сбор. реч. На прогн. для питания детей в дош. образоват. Учреж.-Дети 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
№ 171 Сбор. реч. На прогн. для общ., Во всех образ. Учреж.-Дети 2017		Гортели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 377 Сбор. реч. На прогн. для общ., Во всех образ. Учреж.-Дети 2017		Капша гречневая рассыпчатая	180	5,41	2,170	32,276	209	0,252	0,000	0,000	0,48	28,788	248,820	168,624	5,652
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012		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
Дети +		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	28,00	5,60	0,44
Итого:			630	18,89	17,51	80,32	550,12	0,38	13,18	50,62	1,59	187,56	430,42	206,65	9,34
			2981	99,3902	98,1045	433,807	3009,879	1,68257	69,4928	198,756	84,0499	713,6531	1882,401	708,618	36,7108

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод №, 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, 230 Сбор рец. На прочие для обрч. Во всех образц.учрежд-днем 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	38,082	1,356
№ Сбор рец. На прочие для обрч. Во всех образц.учрежд-днем 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	19,802	0,632
№ 276 Сбор рец. На прочие для обрч. Во всех образц.учрежд-днем 2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0,020	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Чай с сахаром с яблоком	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Днем +	Хлеб пшеничный	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
Днем +	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:		550	18,83	17,62	80,38	571,11	0,20	1,63	15,22	5,70	100,09	321,49	81,58	4,27
<b>2 день</b>														
№143, 241 Сбор рец. На прочие для обрч. Во всех образц.учрежд-днем 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	12,79	15,28	35,48	341,67	0,02	16,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№10 Сбор рец. На прочие для обрч. Во всех образц.учрежд-днем 2016	Зеленый горошек вс (дон. 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
ТТК	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	Чай "Витаминный" с ягодами	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330
Днем +	Хлеб пшеничный	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
Днем +	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Итого:		550	18,84	18,41	80,38	570,65	0,16	72,10	39,00	1,80	106,93	273,93	69,73	4,75
<b>3 день</b>														
ТТК	Котлеты куриные 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 рец. На прочие для обрч. Во всех образц.учрежд-днем 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
№ 276 Сбор рец. На прочие для обрч. Во всех образц.учрежд-днем 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Чай с сахаром	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Днем +	Хлеб пшеничный	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
Днем +	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Итого:		550	18,82	17,77	74,15	542,88	0,44	23,11	20,74	62,54	127,28	256,36	79,98	6,62

		4 День															
№ 275 Сбор. рец. На прод-ние для питания детей в дошкол. учрежде-нии 2017		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. рец. На прод-ние для обр-ва 2017		Макаронные изделия отварные	180/5	5,100	3,620	31,962	176	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	30,068	8,619	0,858		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		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		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		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		
Итого:			550	17,774	18,26	80,36	517,09	0,22	3,45	41,62	2,21	66,01	196,32	51,62	3,99		

		5 День															
№ 45 Сбор. рец. На прод-ние для обр-ва. Во всех образов-ниях 2017		Салат из свежей капусты с морковью	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		
№ 265 Сбор. рец. На прод-ние для обр-ва. Во всех образов-ниях 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. рец. На прод-ние для обр-ва. Во всех образов-ниях 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	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		
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012		Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98		
Итого:			595	23,56	24,13	91,99	711,78	0,17	20,44	0,00	14,23	70,96	368,40	95,69	6,29		
Итого за 5 дней 2 недели:			2795	97,8061	96,1938	407,251	2913,51	1,19483	120,725	116,58	86,4922	471,2688	1416,5044	378,5997	25,9123		
ВСЕГО за 10 дней:			5776	197,196	194,298	841,057	5923,389	2,8774	190,217	315,336	170,542	1184,932	3298,9054	1087,218	62,6231		
В среднем на 1 учащегося в день:			578	19,72	19,43	84,11	592,34	0,29	19,02	31,53	17,05	118,49	329,89	108,72	6,26		