

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

---

Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

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**

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

**сезон (зимне-весенний)**

№ 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>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	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
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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
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>89,15</b>	<b>5,02</b>
<b>2 день</b>														
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	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 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168 , 2012 Дели +	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
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	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 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>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>93,35</b>	<b>6,25</b>
<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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 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	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>93,79</b>	<b>679,65</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>

4 день														
ТТК	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
ТТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
ТТК	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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>570</b>	<b>22,64</b>	<b>22,99</b>	<b>91,58</b>	<b>658,80</b>	<b>0,31</b>	<b>129,17</b>	<b>16,30</b>	<b>20,79</b>	<b>145,48</b>	<b>321,09</b>	<b>86,93</b>	<b>8,74</b>

5 день														
ТТК	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
ТТК	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
№349 Сбор.рец. На пред-ию для обуч. Во всех образ.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 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>558</b>	<b>21,76</b>	<b>21,89</b>	<b>91,21</b>	<b>704,54</b>	<b>0,21</b>	<b>3,56</b>	<b>23,90</b>	<b>13,35</b>	<b>122,04</b>	<b>256,97</b>	<b>81,59</b>	<b>4,50</b>
<b>Итого за 5 дней 1 недели:</b>		<b>2834</b>	<b>106,27</b>	<b>107,91</b>	<b>440,54</b>	<b>3243,64</b>	<b>1,46</b>	<b>176,02</b>	<b>200,52</b>	<b>42,38</b>	<b>988,10</b>	<b>1955,18</b>	<b>570,93</b>	<b>35,41</b>
<b>Итого в среднем в день на 1 учащегося за 1 неделю:</b>		<b>567</b>	<b>21,25</b>	<b>21,58</b>	<b>88,11</b>	<b>648,73</b>	<b>0,29</b>	<b>35,20</b>	<b>40,10</b>	<b>8,48</b>	<b>197,62</b>	<b>391,04</b>	<b>114,19</b>	<b>7,08</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	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 пшенной 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
ТТК	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 (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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 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	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>18,30</b>	<b>17,77</b>	<b>76,11</b>	<b>537,20</b>	<b>0,26</b>	<b>79,49</b>	<b>39,00</b>	<b>6,13</b>	<b>170,03</b>	<b>259,57</b>	<b>88,45</b>	<b>4,69</b>
<b>3 день</b>														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Зеленый горошек к/с (доп гарнир)	40	1,19	1,14	11,30	40,11	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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	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
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>553</b>	<b>18,46</b>	<b>17,55</b>	<b>80,42</b>	<b>536,10</b>	<b>0,22</b>	<b>54,93</b>	<b>23,90</b>	<b>6,65</b>	<b>67,93</b>	<b>236,51</b>	<b>66,35</b>	<b>4,21</b>

4 день														
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
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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>22,94</b>	<b>24,06</b>	<b>93,32</b>	<b>703,20</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>

5 день														
ТТК	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	4,06	83,11	239,74	65,70	2,44
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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>18,36</b>	<b>18,83</b>	<b>86,83</b>	<b>573,80</b>	<b>0,34</b>	<b>25,35</b>	<b>23,90</b>	<b>5,03</b>	<b>114,59</b>	<b>323,64</b>	<b>93,84</b>	<b>5,25</b>
	<b>Итого за 5 дней 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>26,81</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>5,36</b>	<b>137,15</b>	<b>313,21</b>	<b>83,94</b>	<b>5,15</b>