

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано в учреждении  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
  
С.Р. Хардимова



## 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

(общедоступные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 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
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-ч. Во всех образ. учр.-д. 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 (батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	<b>Итого:</b>	<b>568</b>	<b>17,1</b>	<b>17,88</b>	<b>73,96</b>	<b>529,30</b>	<b>0,20</b>	<b>11,05</b>	<b>59,52</b>	<b>2,37</b>	<b>247,96</b>	<b>326,24</b>	<b>69,50</b>	<b>3,85</b>

20%

<b>2 День</b>														
№ 279 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-ч. Во всех образ. учр.-д. Дели 2017	Ежики мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,88	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-ч. Во всех образ. учр.-д. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,26	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-ч. Во всех образ. учр.-д. 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. 134, 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>550</b>	<b>18,90</b>	<b>19,28</b>	<b>78,00</b>	<b>571,06</b>	<b>0,20</b>	<b>4,71</b>	<b>13,52</b>	<b>4,97</b>	<b>51,76</b>	<b>208,20</b>	<b>75,27</b>	<b>4,69</b>

20%

<b>3 День</b>														
ТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-ч. Во всех образ. учр.-д. Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№ 321 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-ч. Во всех образ. учр.-д. Дели 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обр.-ч. Во всех образ. учр.-д. Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>17,16</b>	<b>17,56</b>	<b>73,54</b>	<b>535,97</b>	<b>0,31</b>	<b>37,96</b>	<b>51,40</b>	<b>2,92</b>	<b>127,82</b>	<b>212,75</b>	<b>66,59</b>	<b>5,67</b>

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 134, 2012 Дели +	4 День																			
ТТК	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31						
№ 379 Сбор рец. На проан. для обчч. во всех образ. учрежд. Дели 2012	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13						
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>578</b>	<b>21,62</b>	<b>21,86</b>	<b>94,80</b>	<b>654,39</b>	<b>0,49</b>	<b>11,48</b>	<b>34,56</b>	<b>3,39</b>	<b>191,79</b>	<b>465,04</b>	<b>195,46</b>	<b>10,03</b>						

25%

ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012 Дели +	5 День																			
ТТК	Свекла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70						
№349 Сбор рец. На проан. для обчч. во всех образ. учрежд. Дели 2012	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70						
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	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						
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>22,35</b>	<b>21,95</b>	<b>94,27</b>	<b>646,51</b>	<b>0,27</b>	<b>29,05</b>	<b>82,01</b>	<b>4,51</b>	<b>168,97</b>	<b>275,78</b>	<b>87,09</b>	<b>6,29</b>						
	<b>Итого за 5 дней 1 недели:</b>	<b>2856</b>	<b>97,07</b>	<b>98,53</b>	<b>414,56</b>	<b>2937,22</b>	<b>1,47</b>	<b>94,24</b>	<b>241,02</b>	<b>18,17</b>	<b>788,31</b>	<b>1488,02</b>	<b>493,91</b>	<b>30,54</b>						

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 15 Сбор. реч. На про-гно для об-уч. Во всех обра-зах. 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
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой расщипанной, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72
№349 Сбор. реч. На про-гно для об-уч. Во всех обра-зах. Учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Дели +	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,56
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	Итого:	553	23,57	21,94	100,42	695,78	0,44	1,58	101,55	4,17	220,64	461,57	219,08	8,43
<b>2 День</b>														
№ 52 Сбор. реч. На про-гно для об-уч. Во всех обра-зах. Учреж-Дели 2017	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
ТТК	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом	75/150/20	11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	80,01	216,45	58,52	2,19
№ 376 Сбор. реч. На про-гно для об-уч. Во всех обра-зах. 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	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
Дели +	Хлеб ржаной	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	Итого:	605	17,69	17,50	78,75	554,12	0,28	25,62	33,16	7,35	138,42	298,88	89,02	4,44

25%

<b>3 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
Дели +	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 269 Сбор. реч. На про-гно для об-уч. Во всех обра-зах. 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
№ 377 Сбор. реч. На про-гно для об-уч. Во всех обра-зах. Учреж-Дели 2017	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 134, 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 +	Итого:	550	18,37	19,05	80,22	570,97	0,14	12,30	0,00	5,07	131,28	249,19	68,64	6,56

20%

