

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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ 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	Мг, мг	Фг, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. 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
	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
№ 319 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. 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	29,44	17,46	0,70
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
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
Дели +														
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
Дели +														
	<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.-но для обрч. 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. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	9,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92	0,92	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. 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
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2012	Чай с сахаром, с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,022	0	0	0,220	4,000	4,40	2,40	0,34
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	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 +														
	<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.-но для обрч. Во всех образ. 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
№ Сбор. рещ. На прод.-но для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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.-но для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 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. 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 +														
	<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 про-гно для обуч. Во всех образ. учреж-Дени - 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 про-гно для обуч. Во всех образ. учреж-Дени 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 про-гно для обуч. Во всех образ. учреж-Дени 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 про-гно для обуч. Во всех образ. учреж-Дени 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 Дени +		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 Дени +		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
	<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 Дени +	<b>5 День</b>	Глоды 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 про-гно для обуч. Во всех образ. учреж-Дени 2017		Сыр полумягко	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
№ 279,331 Сбор. рец. На про-гно для питания детей в дош. образовае учреж-Дени 2017		Тертелл 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
№ 171 Сбор. рец. На про-гно для обуч. Во всех образ. учреж-Дени 2017		Каша 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
№ 377 Сбор. рец. На про-гно для обуч. Во всех образ. учреж-Дени 2017		Чай с сахаром, с лимонм	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 Дени +		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
	<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>18,89</b>	<b>17,51</b>	<b>80,32</b>	<b>550,12</b>	<b>0,38</b>	<b>13,18</b>	<b>50,62</b>	<b>1,59</b>	<b>187,56</b>	<b>430,42</b>	<b>206,65</b>	<b>9,34</b>
	<b>Итого за 5 дней 1 недели:</b>		<b>2981</b>	<b>99,3902</b>	<b>98,1045</b>	<b>433,807</b>	<b>3009,879</b>	<b>1,68257</b>	<b>69,4928</b>	<b>198,756</b>	<b>84,0499</b>	<b>713,6631</b>	<b>1882,401</b>	<b>708,618</b>	<b>36,7108</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода г, 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>														
№ 234,ЭЭО Сбор.рещ. На прод-ню для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2017	Биточки Рыбные в сметанном соусе	90/20	10,790	9,070	5,429	166,7	0,076	0,602	15,22	4,565	70,152	171,460	38,082	1,356
№ Сбор.рещ. На прод-ню для обуч. Во всех образц.урчреж-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-ню для обуч. Во всех образц.урчреж-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 +														
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 +														
	<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-ню для обуч. Во всех образц.урчреж-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-ню для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2016	Зеленый горошек к/с (диоп.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 +														
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 +														
	<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>														
ТК	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.рещ. На прод-ню для обуч. Во всех образц.урчреж-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-ню для обуч. Во всех образц.урчреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03	0	0,220	10,95	2,80	1,40	0,26
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 +														
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 +														
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,82</b>	<b>17,77</b>	<b>74,15</b>	<b>542,88</b>	<b>0,44</b>	<b>23,11</b>	<b>20,74</b>	<b>62,54</b>	<b>127,28</b>	<b>256,36</b>	<b>79,98</b>	<b>6,62</b>

№279,331 Сбор. реч. На прог.но для питания детей в дошк.образоват.учрежд. Дели 2017		4 День																		
Терттели 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						
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						
№ 203 Сбор. реч. На прог.но для обрч. Во всек образ.учреж-Дели 2017		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						
ТРК																				
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 134, 2012 Дели +		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						

№ 45 Сбор. реч. На прог.но для обрч. Во всек образ.учреж-Дели - 2017		5 День																		
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. реч. На прог.но для обрч. Во всек образ.учреж-Дели - 2017		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. реч. На прог.но для обрч. Во всек образ.учреж-Дели 2017		180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500						
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						
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +																				
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						
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	19,772	19,43	84,11	592,34	0,29	19,02	31,53	17,05	118,49	329,89	108,72	6,26						