


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э.Р. Харлямова



ИНН 1606074111
ОГРН 1016000000000
КПП 1606000000
ОТДЕЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
КАЗАНЬ
УЛ. КАМАРОВА, 10
КАЗАНЬ, ТАТАРСТАН
РЕСПУБЛИКА

Примерное циклическое десятидневное меню

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

| № рецептура | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность стр. жидк. | Витамин В1, мг | | Витамин С, мг | | Витамин А, мг | | Витамин Е, мг | | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--|---|----------|----------|---------|-------------|----------------------------|-------------------|------|---------------|------|------------------|--------|---------------|------|--------|-------|--------|--------|
| | | | | | | | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | | | | |
| 1-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,06 | 4,22 | 8,52 | 84,85 | 0,05 | 4,38 | 0,00 | 0,35 | 23,99 | 44,53 | 30,39 | 1,07 | | | | |
| ТТК | Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 90/150/5 | 15,90 | 19,23 | 45,78 | 387,30 | 0,15 | 0,94 | 66,26 | 3,34 | 60,22 | 123,75 | 27,34 | 2,12 | | | | |
| №349 Сбор. рел. На про-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж-Делю 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 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 56,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 | | | | |
| Делю + | 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 | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | Итого: | 600 | 21,50 | 24,10 | 100,51 | 683,10 | 0,29 | 6,04 | 66,26 | 4,89 | 130,09 | 252,97 | 92,78 | 5,30 | | | | |

25%

| № рецептура | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность стр. жидк. | Витамин В1, мг | | Витамин С, мг | | Витамин А, мг | | Витамин Е, мг | | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--|---|----------|----------|---------|-------------|----------------------------|-------------------|-------|---------------|------|------------------|--------|---------------|-------|--------|-------|--------|--------|
| | | | | | | | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | | | | |
| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 | 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 | | | | |
| Делю + | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 60/180/3 | 15,70 | 16,63 | 41,19 | 376,80 | 0,13 | 1,02 | 59,52 | 1,82 | 213,76 | 274,94 | 47,35 | 1,13 | | | | |
| № 376 Сбор. рел. На про-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж-Делю 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 144, 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 | | | | |
| Делю + | Итого: | 573 | 18,15 | 17,61 | 72,88 | 523,20 | 0,21 | 11,05 | 59,52 | 2,44 | 249,41 | 333,74 | 71,85 | 4,76 | | | | |
| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 Сбор. рел. На про-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж-Делю 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 | | | | |
| № 260 Сбор. рел. На про-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж-Делю 2017 | Пулш 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. рел. На про-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж-Делю 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. рел. На про-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж-Делю 2017 | Чай с сахаром, с лимоном | 185/105 | 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 | 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 | | | | |
| Делю + | 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 | Итого: | 550 | 21,82 | 21,86 | 93,79 | 679,65 | 0,37 | 3,02 | 21,00 | 3,92 | 219,45 | 539,93 | 219,91 | 10,90 | | | | |

25%

| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| ТТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 164, 2012 Делю + | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат 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 | | | | |
| | Котлета из мяса птицы с картофельной пюре, с маслом сливочным | 90/150/3 | 13,28 | 18,58 | 34,26 | 348,45 | 0,23 | 19,10 | 54,26 | 2,72 | 115,28 | 172,28 | 46,47 | 2,27 | | | | |
| № 376 Сбор. рел. На про-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж-Делю 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 | 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 | | | | |
| Делю + | 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 | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | Итого: | 603 | 18,69 | 19,26 | 76,76 | 547,55 | 0,32 | 29,03 | 54,26 | 3,48 | 185,53 | 285,18 | 91,67 | 5,84 | | | | |

20%

| | | 5 День | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|----------|---------|-------------|---------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------|-----------|---------|---------|--|
| № 15 Сбор рец. На про-но для обрч. во всех обра-з.учреж-Дети 2017 | Сыр порционнo | 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-но для питания Дети в дошк.образоват.учрежд-Дети 2017 | Твороги мясные в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 7,28 | 11,94 | 8,36 | 123,99 | 0,05 | 0,28 | 29,62 | 0,42 | 20,73 | 80,20 | 15,52 | 0,64 | |
| № 203 Сбор рец. На про-но для обрч. во всех обра-з.учреж-Дети 2017 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,29 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 | |
| ТК | 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 | 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 | |
| Дети + | Итого: | 550 | 18,25 | 19,27 | 80,42 | 565,62 | 0,22 | 3,52 | 50,62 | 2,44 | 155,47 | 256,81 | 75,76 | 4,62 | |
| | Итого за 5 дней 1 недели: | 2876 | 98,41 | 102,091 | 424,361 | 2999,127 | 1,41556667 | 52,6517 | 251,96 | 17,1685 | 939,9545 | 1668,6388 | 551,977 | 31,4227 | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийно сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | |
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 День | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Сырники из творога с кашей пшеничной 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 | |
| № 376 Сбор рец. На про-но для обрч. во всех обра-з.учреж-Дети 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 | 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 | |
| Дети + | 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 | Итого: | 553 | 23,06 | 22,02 | 90,99 | 646,50 | 0,25 | 51,24 | 62,48 | 2,91 | 271,51 | 388,84 | 80,04 | 3,59 | |
| | 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 2012 | Дети + | | | | | | | | | | | | | | |
| № 215 Сбор рец. На про-но для обрч. во всех обра-з.учреж-Дети 2017 | Плов из говядины с рисовой крупой | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,00 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| № 376 Сбор рец. На про-но для обрч. во всех обра-з.учреж-Дети 2017 | Чай с сахаром | 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 | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 | Хлеб пшеничный | 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 | |
| Дети + | Хлеб ржаной | 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 | Итого: | 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 | |
| | Итого: | 600 | 22,94 | 24,06 | 93,32 | 703,20 | 0,18 | 12,34 | 0,00 | 6,09 | 61,69 | 357,60 | 91,05 | 7,99 | |
| | 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 229 Сбор рец. На про-но для обрч. во всех обра-з.учреж-Дети 2017 | Рыба тушеная в томате с овощами | 50/50 | 9,05 | 6,09 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 2,52 | 69,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 | |
| № 312 Сбор рец. На про-но для обрч. во всех обра-з.учреж-Дети 2017 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,17 | 21,79 | 0,00 | 0,22 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 | |
| №342 Сбор рец. На про-но для обрч. во всех обра-з.учреж-Дети 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 | 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 | |
| Дети + | 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 | Итого: | 550 | 17,81 | 18,49 | 76,83 | 564,50 | 0,33 | 26,42 | 5,82 | 3,71 | 144,92 | 350,00 | 109,97 | 4,87 | |

20%

25%

25%

25%

| 4 День | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| ТМК | Тфеттели (куриные с греценовой крупой в сметанно-томатном соусе) | 60/40 | 3,17 | 5,19 | 9,85 | 118,01 | 0,07 | 0,28 | 29,62 | 0,46 | 61,68 | 92,80 | 26,56 | 1,04 |
| № 203 Сбор. реч. на прок.-но для общ. по всек образ. Учрежд. Делн 2012 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,29 | 6,48 | 49,56 | 26,16 | 1,47 |
| № 275 Сбор. реч. на прок.-но для общ. по всек образ. Учрежд. Делн 2012 | Чай "Витаминный" с шиповником | 185/105 | 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 | 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 |
| Делн + | 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 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 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 |
| Делн + | Итого: | 560 | 18,19 | 17,48 | 74,33 | 526,71 | 0,29 | 50,58 | 59,24 | 3,14 | 158,48 | 303,32 | 101,83 | 5,48 |

20%

| 5 День | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 144, 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 |
| Делн + | 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 |
| № 143,241 Сбор. реч. на прок.-но для общ. по всек образ. Учрежд. Делн 2012 | 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 |
| № 349 Сбор. реч. на прок.-но для общ. по всек образ. Учрежд. Делн 2012 | 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 134, 2012 | 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 |
| Делн + | 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 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 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 |
| Делн + | Итого: | 560 | 17,80 | 17,77 | 77,81 | 541,20 | 0,25 | 29,49 | 39,00 | 6,13 | 152,03 | 247,57 | 84,45 | 6,59 |
| | Итого за 5 дней 2 недели: | 2823,00 | 99,80 | 99,83 | 413,27 | 2982,11 | 1,31 | 170,08 | 166,64 | 21,98 | 788,64 | 1647,23 | 467,33 | 28,52 |
| | ВСЕГО за 10 дней: | 5699,00 | 198,21 | 201,92 | 837,63 | 5981,24 | 2,72 | 222,73 | 418,20 | 39,15 | 1726,59 | 3315,86 | 1019,31 | 59,94 |
| | В среднем на 1 учащегося в день: | 569,90 | 19,82 | 20,19 | 83,76 | 598,12 | 0,27 | 22,27 | 41,82 | 3,92 | 172,86 | 331,59 | 101,93 | 5,99 |

20%

20-25%