

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)

№ 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>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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
ТТК	Шницель куриный 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
№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	92.90	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	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 Дели +	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-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	9.45	11.71	22.89	221.00	0.03	0.92		2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 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>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-ию для обуч. 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.рец. На прод-ию для обуч. 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.рец. На прод-ию для обуч. 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 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>18.90</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>
<b>4 день</b>														

№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная 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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели +	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 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
	<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>

	<b>5 день</b>													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Флоды 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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	15	3.95	3.99	0.00	51.50	0.01	0.11	31.50	0.06	150.00	90.00	8.25	0.11
№ 390,391,392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16.05	19.193	54.002	432	0.165	0.379	41.068	0.00146	23.715	124.510	36.097	0.942
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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>555</b>	<b>23.57</b>	<b>23.92</b>	<b>93.68</b>	<b>666.53</b>	<b>0.24</b>	<b>13.31</b>	<b>72.57</b>	<b>0.71</b>	<b>211.76</b>	<b>255.91</b>	<b>61.35</b>	<b>4.03</b>
	<b>Итого за 5 дней 1 недели:</b>	<b>2906</b>	<b>104.061</b>	<b>104.518</b>	<b>447.173</b>	<b>3126.285</b>	<b>1.54978</b>	<b>69.6302</b>	<b>220.704</b>	<b>83.1709</b>	<b>737.8636</b>	<b>1707.8887</b>	<b>563.3201</b>	<b>31.3956</b>

№ 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>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0.110	0.060	10.990	45	0.003	1.030		0.020	12.700	3.900	2.300	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 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>18.83</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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Зеленый горошек к/с (доп.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 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.760	71	0.033	0	0	0.33	6.000	19.5	4.2	0.330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.640	0.480	15.840	79	0.068	0	0	0.560	11.600	60.000	18.800	1.560
	<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>														
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур 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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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.рец. На прод-ию для обуч. 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 134 , 2012 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.640	0.480	15.840	79	0.068	0	0	0.560	11.600	60.000	18.800	1.560
	<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>

<b>4 день</b>														
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
ТТК	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 Дели +	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 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	11.880	59	0.051	0	0	0.420	8.700	45.000	14.100	1.170
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17.74</b>	<b>18.26</b>	<b>80.36</b>	<b>517.09</b>	<b>0.22</b>	<b>3.45</b>	<b>41.62</b>	<b>2.21</b>	<b>66.01</b>	<b>196.32</b>	<b>51.62</b>	<b>3.99</b>

5 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0.11	0.06	10.990	45	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>23.56</b>	<b>24.13</b>	<b>91.99</b>	<b>711.78</b>	<b>0.17</b>	<b>20.44</b>	<b>0.00</b>	<b>14.23</b>	<b>70.96</b>	<b>368.40</b>	<b>95.69</b>	<b>6.29</b>
	<b>Итого за 5 дней 2 недели:</b>	<b>2795</b>	<b>97.8061</b>	<b>96.1938</b>	<b>407.251</b>	<b>2913.51</b>	<b>1.19483</b>	<b>120.725</b>	<b>116.58</b>	<b>86.4922</b>	<b>471.2688</b>	<b>1416.5044</b>	<b>378.5997</b>	<b>25.9123</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>5701</b>	<b>201.867</b>	<b>200.711</b>	<b>854.423</b>	<b>6039.795</b>	<b>2.74462</b>	<b>190.355</b>	<b>337.284</b>	<b>169.663</b>	<b>1209.132</b>	<b>3124.3931</b>	<b>941.9198</b>	<b>57.308</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>570</b>	<b>20.19</b>	<b>20.07</b>	<b>85.44</b>	<b>603.98</b>	<b>0.27</b>	<b>19.04</b>	<b>33.73</b>	<b>16.97</b>	<b>120.91</b>	<b>312.44</b>	<b>94.19</b>	<b>5.73</b>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ


СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 3352EC00ABAFAE18B41D57D97205E0A17  
Владелец: Степанов Николай Михайлович  
Действителен с 16.02.2023 до 16.05.2024

Лист согласования к документу № 189 от 02.09.2023  
Инициатор согласования: Степанов Н.М. Директор  
Согласование инициировано: 02.09.2023 11:20

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Степанов Н.М.		 Подписано 02.09.2023 - 11:20	-