

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

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



## Примерное циклическое двенадцатидневное 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)

№ рецептура	Наименование блюда	Выходг	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, 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>1ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
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. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образц.урчж-Дети 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 Дети +	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 Дети +	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>21,50</b>	<b>24,10</b>	<b>100,51</b>	<b>683,10</b>	<b>0,29</b>	<b>6,04</b>	<b>66,26</b>	<b>4,89</b>	<b>130,09</b>	<b>252,97</b>	<b>92,78</b>	<b>5,30</b>

25%

<b>2 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	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	60/180/3	15,70	16,83	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 376 Сбор. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образц.урчж-Дети 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 Дети +	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>573</b>	<b>18,15</b>	<b>17,61</b>	<b>72,88</b>	<b>523,20</b>	<b>0,21</b>	<b>11,05</b>	<b>59,52</b>	<b>2,44</b>	<b>249,41</b>	<b>333,74</b>	<b>71,85</b>	<b>4,76</b>

20%

<b>3 День</b>														
№ 280 Сбор. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образц.урчж-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образц.урчж-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 377 Сбор. реч. На прок-но для обр-ч. Во всех образц.урчж-Дети 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
ТТК	Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,91	78,33	0,06	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>21,65</b>	<b>23,46</b>	<b>99,91</b>	<b>696,45</b>	<b>0,41</b>	<b>3,02</b>	<b>35,00</b>	<b>6,06</b>	<b>186,07</b>	<b>562,83</b>	<b>230,81</b>	<b>11,33</b>

25%

ТТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 148, 2012. Дели +, ТТК		4 День													
Свежая 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 картофельное 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		
Чай с сахаром, с яблочком	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		
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		
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>603</b>	<b>18,69</b>	<b>19,26</b>	<b>76,76</b>	<b>547,55</b>	<b>0,32</b>	<b>29,03</b>	<b>54,26</b>	<b>3,48</b>	<b>185,53</b>	<b>285,18</b>	<b>91,67</b>	<b>5,84</b>		

20%

ТТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012. Дели +		5 День													
Сыр порционнно	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		
Тедфтели 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	15,62	0,64		
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		
Напиток из свежих фруктов (ФЭС)	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		
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>18,25</b>	<b>19,27</b>	<b>80,42</b>	<b>565,62</b>	<b>0,22</b>	<b>3,52</b>	<b>50,62</b>	<b>2,44</b>	<b>155,47</b>	<b>256,81</b>	<b>75,76</b>	<b>4,62</b>		

20%

ТТК. Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 5, стр 144, 2012. Дели +		6 День													
Салат из свежей капуста с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62		
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	83,86	163,90	44,18	1,79		
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		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
<b>Итого:</b>	<b>593</b>	<b>21,96</b>	<b>22,15</b>	<b>91,94</b>	<b>647,50</b>	<b>0,23</b>	<b>25,76</b>	<b>58,26</b>	<b>14,70</b>	<b>144,90</b>	<b>280,60</b>	<b>89,96</b>	<b>4,69</b>		
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3499</b>	<b>120,21</b>	<b>125,85</b>	<b>522,41</b>	<b>3663,43</b>	<b>1,69</b>	<b>78,42</b>	<b>323,92</b>	<b>34,01</b>	<b>1051,48</b>	<b>1972,14</b>	<b>652,83</b>	<b>36,55</b>		

25%



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб. г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-я неделя</b>														
	<b>1 День</b>													
ТТК	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 прод.-но для обр-ч. 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	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
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>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	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дели +														
№ 265 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. 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.-но для обр-ч. 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	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 +														
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
Дели +														
	<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>
<b>3 День</b>														
№ 225 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 прод.-но для обр-ч. 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	13,98	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
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>17,81</b>	<b>18,49</b>	<b>76,83</b>	<b>568,60</b>	<b>0,33</b>	<b>26,42</b>	<b>5,82</b>	<b>3,71</b>	<b>144,92</b>	<b>350,00</b>	<b>109,97</b>	<b>4,87</b>

20%

25%

25%

ТРК	4 День	Тертые крупяные с гречневой 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 про-ню для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 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
№ 276 Сбор. реч. На про-ню для об-ч. 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 144, 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
Дели +															
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
Дели +															
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>18,19</b>	<b>17,48</b>	<b>74,33</b>	<b>526,71</b>	<b>0,29</b>	<b>50,58</b>	<b>59,24</b>	<b>3,14</b>	<b>158,48</b>	<b>303,32</b>	<b>101,83</b>	<b>5,48</b>

20%

№ 143, 241 Сбор. реч. На про-ню для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	5 День	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 249 Сбор. реч. На про-ню для об-ч. 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
№ 210 Сбор. реч. На про-ню для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017		Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	31,80	182,00	0,08	0,08	18,00	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08
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 +															
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>22,90</b>	<b>21,91</b>	<b>100,23</b>	<b>707,75</b>	<b>0,32</b>	<b>19,57</b>	<b>57,00</b>	<b>6,98</b>	<b>125,53</b>	<b>297,62</b>	<b>98,25</b>	<b>5,92</b>

20%

№ 47 Сбор. реч. На про-ню для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	6 День	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,63	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
ТРК		Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 277 Сбор. реч. На про-ню для об-ч. Во всех образ.учреж-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимонном	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 144, 2012		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
Дели +															
<b>Итого:</b>			<b>553</b>	<b>18,67</b>	<b>18,84</b>	<b>73,30</b>	<b>568,11</b>	<b>0,33</b>	<b>26,32</b>	<b>71,98</b>	<b>13,27</b>	<b>95,39</b>	<b>389,98</b>	<b>188,64</b>	<b>8,16</b>
<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>			<b>3366</b>	<b>123,57</b>	<b>122,81</b>	<b>508,99</b>	<b>3720,87</b>	<b>1,71</b>	<b>186,47</b>	<b>256,52</b>	<b>36,11</b>	<b>857,52</b>	<b>2097,26</b>	<b>669,77</b>	<b>36,00</b>
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>			<b>6865</b>	<b>243,77</b>	<b>248,66</b>	<b>1031,40</b>	<b>7384,30</b>	<b>3,40</b>	<b>264,89</b>	<b>580,44</b>	<b>70,12</b>	<b>1909,00</b>	<b>4069,39</b>	<b>1322,60</b>	<b>72,55</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>			<b>572</b>	<b>20,31</b>	<b>20,72</b>	<b>85,95</b>	<b>615,36</b>	<b>0,28</b>	<b>22,07</b>	<b>48,37</b>	<b>5,84</b>	<b>159,08</b>	<b>339,12</b>	<b>110,22</b>	<b>6,05</b>

20%

20-25%