

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

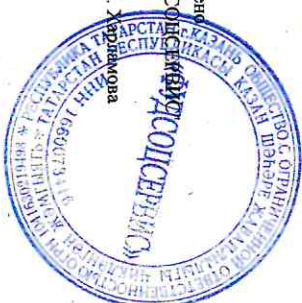
«Лесхозская СОШ» В.Г. Шакиров



Разработано и утверждено

Директор ООО «Фудос»

Э.Р. Худякова



## 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

(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

| № рецептуры                                                                    | Наименование блюда                                                             | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг      |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>1-ая неделя</b>                                                             |                                                                                |            |              |              |              |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |               |             |
| <b>1 День</b>                                                                  |                                                                                |            |              |              |              |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |               |             |
| ТТК                                                                            | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным                | 60/150/3   | 13,63        | 13,84        | 32,29        | 317,70                 | 0,11              | 0,88             | 65,30            | 1,83             | 314,60        | 252,49        | 41,76         | 1,01        |
| № 376 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. 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 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        |
| <b>Итого:</b>                                                                  |                                                                                | <b>443</b> | <b>15,68</b> | <b>14,22</b> | <b>54,18</b> | <b>417,10</b>          | <b>0,16</b>       | <b>0,91</b>      | <b>65,30</b>     | <b>2,25</b>      | <b>334,25</b> | <b>300,29</b> | <b>57,26</b>  | <b>2,45</b> |
| <b>2 День</b>                                                                  |                                                                                |            |              |              |              |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |               |             |
| № 279 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017         | Тфтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе                             | 60/40      | 9,08         | 14,44        | 10,87        | 209,88                 | 0,05              | 2,68             | 13,52            | 3,04             | 19,33         | 96,68         | 28,05         | 1,49        |
| № 203 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017         | Макаронные изделия отварные                                                    | 150        | 5,08         | 2,36         | 31,95        | 169,50                 | 0,06              | 0,00             | 20,00            | 0,82             | 12,39         | 38,67         | 8,62          | 0,86        |
| № 377 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. 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        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                                                  |                                                                                | <b>480</b> | <b>16,26</b> | <b>17,17</b> | <b>64,85</b> | <b>480,10</b>          | <b>0,16</b>       | <b>4,71</b>      | <b>33,52</b>     | <b>4,28</b>      | <b>53,68</b>  | <b>184,31</b> | <b>52,93</b>  | <b>3,86</b> |
| <b>3 День</b>                                                                  |                                                                                |            |              |              |              |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |               |             |
| ТТК                                                                            | Фрикассе из куринной 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. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017        | Пюре картофельное                                                              | 150        | 3,05         | 4,08         | 20,42        | 130,65                 | 0,14              | 18,16            | 8,00             | 0,20             | 37,46         | 87,20         | 27,75         | 1,01        |
| № 376 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-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  | 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        |
| <b>Итого:</b>                                                                  |                                                                                | <b>480</b> | <b>12,69</b> | <b>12,18</b> | <b>50,26</b> | <b>387,47</b>          | <b>0,22</b>       | <b>25,15</b>     | <b>32,40</b>     | <b>1,55</b>      | <b>78,58</b>  | <b>149,90</b> | <b>44,49</b>  | <b>4,61</b> |
| <b>4 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        |
| ТТК                                                                            | Котлетта домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным | 75/150/2   | 14,54        | 16,34        | 47,32        | 393,79                 | 0,34              | 0,18             | 14,56            | 2,55             | 37,31         | 306,04        | 155,56        | 6,31        |
| № 379 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017         | 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 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        |
| <b>Итого:</b>                                                                  |                                                                                | <b>557</b> | <b>20,09</b> | <b>19,78</b> | <b>84,95</b> | <b>600,79</b>          | <b>0,46</b>       | <b>11,48</b>     | <b>34,56</b>     | <b>3,17</b>      | <b>187,79</b> | <b>452,04</b> | <b>192,66</b> | <b>9,81</b> |
| <b>5 День</b>                                                                  |                                                                                |            |              |              |              |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |               |             |
| ТТК                                                                            | Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой                                      | 50/150     | 14,95        | 19,64        | 40,46        | 349,86                 | 0,17              | 19,42            | 82,01            | 3,19             | 78,49         | 159,09        | 34,53         | 3,18        |
| №349 Сбор. реч. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. 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 144, 2012 | 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        |
| Дели +                                                                         |                                                                                |            |              |              |              |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |               |             |
| <b>Итого:</b>                                                                  |                                                                                | <b>440</b> | <b>18,65</b> | <b>20,05</b> | <b>72,17</b> | <b>536,76</b>          | <b>0,23</b>       | <b>20,15</b>     | <b>82,01</b>     | <b>4,14</b>      | <b>118,97</b> | <b>208,53</b> | <b>57,59</b>  | <b>4,32</b> |



[illegible]

| № рецептуры                                                                      | Наименование блюда                                                         | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Капорийно<br>сть, кап | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин А,<br>мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|-----------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| <b>2-ая неделя</b>                                                               |                                                                            |          |          |         |             |                       |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
| <b>1 День</b>                                                                    |                                                                            |          |          |         |             |                       |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
| ТК                                                                               | Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с<br>маслом сливочным | 75/150/2 | 11,96    | 16,33   | 41,34       | 318,20                | 0,29              | 0,78             | 80,55            | 2,61             | 66,37  | 281,41 | 156,12 | 5,78   |
| №349 Сбор.рец. На произ-во для общ-<br>во всех образ. Учрежд-дений 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<br>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 +                                                                           | Итого:                                                                     | 457      | 14,60    | 16,78   | 65,25       | 470,50                | 0,35              | 1,51             | 80,55            | 3,53             | 107,55 | 349,85 | 187,68 | 7,65   |

|                                                                                   |                                                        |           |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 2 день                                                                            |                                                        |           |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| № 52 Сбор. рец. На прод.-ию для общ. Во<br>всех образ. Учреж.-Дети 2017           | Салат из отварной свеклы                               | 60        | 0,84  | 3,61  | 4,96  | 56,68  | 0,01 | 3,99  | 0,00  | 1,62 | 21,28  | 24,38  | 12,42 | 0,79 |
| ТТК                                                                               | Биточки рыбные с картофелем пюре и сметанным<br>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. рец. На прод.-ию для общ.<br>Во всех образ. Учреж.-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<br>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 |
| Дети +                                                                            | Итого:                                                 | 535       | 14,55 | 14,98 | 57,81 | 435,40 | 0,26 | 22,96 | 33,16 | 6,03 | 120,94 | 288,63 | 86,44 | 4,42 |

| 3 день                                                                            |                                         |          |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| № 265 Сбор, реч. На продажу для общ-ва<br>Во всех образ-х упр-ж-Делим -2017       | Плов из куриной грудки с рисовой крупой | 50/1/50  | 16,34 | 18,47 | 39,55 | 378,25 | 0,04 | 0,27  | 0,00 | 4,23 | 89,33  | 176,23 | 40,58 | 2,64 |
| № 377 Сбор, реч. На продажу для общ-ва<br>Во всех образ-х упр-ж-Делим 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<br>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 |
| Делим +                                                                           | Итого:                                  | 430      | 18,43 | 18,85 | 61,58 | 478,97 | 0,09 | -2,30 | 0,00 | 4,65 | 111,28 | 225,19 | 56,84 | 4,14 |

| 4 День                                                                                |                                  |       |       |        |       |        |       |       |        |       |        |        |        |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| №279,331 Сбор. реч. На продажу для питания детей в дошк. образоват. учрежд. Дели 2017 | Терфегли мясные в 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. реч. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. Дели 2017                 | Макаронные изделия отварные      | 150   | 5,08  | 2,36   | 31,95 | 169,50 | 0,06  | 0,00  | 20,00  | 0,82  | 12,39  | 38,67  | 8,62   | 0,86  |
| №349 Сбор реч. На продажу для общ. Во всех образ. учрежд. 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  |
| 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:                           | 480   | 15,01 | 14,75  | 74,22 | 445,69 | 0,17  | 1,00  | 49,62  | 2,17  | 74,00  | 187,31 | 55,70  | 3,34  |

| 5 день                                                                       |                                     |          |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |         |       |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| № 293 Сбор. реч. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017         | Птица запеченная                    | 100      | 10,28  | 17,32  | 0,06   | 208,00  | 0,06 | 1,36   | 53,60  | 0,84  | 43,50   | 228,40  | 24,64   | 1,08  |
| № 199 Сбор. реч. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017         | Гороховое пюре                      | 180      | 6,21   | 1,69   | 41,90  | 216,60  | 0,59 | 0,00   | 0,00   | 0,54  | 111,49  | 252,99  | 74,03   | 5,62  |
| №342 Сбор. реч. На прод-ие для обуч. Во всех образ.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 +                                                                       | Итого:                              | 510      | 18,93  | 19,41  | 74,62  | 569,70  | 0,70 | 2,26   | 53,60  | 1,79  | 174,87  | 505,29  | 108,01  | 7,95  |
| 6 день                                                                       |                                     |          |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |         |       |
| ТТК                                                                          | Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу | 75/150   | 15,42  | 18,91  | 42,46  | 379,37  | 0,19 | 19,27  | 60,76  | 5,05  | 81,08   | 148,70  | 39,73   | 2,19  |
| № 377 Сбор. реч. На прод-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-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  |
| 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  |
| Дети +                                                                       | Итого:                              | 455      | 17,51  | 19,29  | 64,49  | 480,09  | 0,24 | 21,30  | 60,76  | 5,48  | 103,03  | 197,66  | 55,99   | 3,69  |
|                                                                              | Итого за 6 дней 2 недели:           | 2867     | 99,03  | 104,06 | 397,98 | 2880,35 | 1,81 | 51,32  | 277,69 | 23,65 | 691,66  | 1753,93 | 550,66  | 31,19 |
|                                                                              | ВСЕГО за 12 дней:                   | 5754     | 197,83 | 201,45 | 794,35 | 5762,72 | 3,15 | 116,98 | 541,39 | 43,51 | 1519,13 | 3269,26 | 1010,25 | 58,61 |
|                                                                              | В среднем на 1 учащегося в день:    | 480      | 16,49  | 16,79  | 66,20  | 480,23  | 0,26 | 9,66   | 45,12  | 3,63  | 126,59  | 272,44  | 84,19   | 4,88  |