

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»  
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)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. % 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>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/3	15,88	17,78	45,75	374,10	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
	№49 Сбор.рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.урреж-Дели 2017	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.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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:	473	18,52	18,23	79,67	526,30	0,21	1,66	66,26	4,27	101,10	192,19	58,90	3,96

<b>2 День</b>														
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
	№ 375 Сбор.рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.урреж-Дели 2017	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.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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:	473	17,75	17,21	63,08	476,20	0,18	1,05	59,52	2,24	233,41	322,74	62,85	2,56

<b>3 День</b>															
	№ 260 Сбор.рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.урреж-Дели -2017	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	
	№ 171 Сбор.рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.урреж-Дели 2017	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
	№ 377 Сбор.рещ. На прод.но для обрч. Во всех образ.урреж-Дели 2017	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.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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 +	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.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Итого:	500	17,77	17,62	81,89	582,72	0,31	2,95	0,00	3,66	111,75	423,46	181,61	9,49

<b>4 День</b>														
ТК	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
№ 376 Сбор.реч. На прод-ню для обрч. Во всех образц.уржеж-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	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>493</b>	<b>16,89</b>	<b>19,16</b>	<b>66,96</b>	<b>499,55</b>	<b>0,31</b>	<b>20,13</b>	<b>54,26</b>	<b>3,38</b>	<b>140,53</b>	<b>234,18</b>	<b>65,67</b>	<b>4,14</b>

<b>5 День</b>														
№279,331 Сбор.реч. На прод-ню для питания детей в дош.образзав. уржеж-Дели 2017	Тертелги 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.реч. На прод-ню для обрч. Во всех образц.уржеж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/2	6,81	2,25	38,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	45,20	10,34	1,03
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	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>512</b>	<b>16,41</b>	<b>14,72</b>	<b>80,03</b>	<b>487,65</b>	<b>0,19</b>	<b>3,45</b>	<b>37,62</b>	<b>1,92</b>	<b>60,00</b>	<b>177,45</b>	<b>47,75</b>	<b>3,72</b>
<b>6 День</b>														
№ 234, 304 Сбор.реч. На прод-ню для обрч. Во всех образц.уржеж-Дели 2015	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
№ 377 Сбор.реч. На прод-ню для обрч. Во всех образц.уржеж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	180/10/5	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 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>493</b>	<b>20,41</b>	<b>17,74</b>	<b>85,23</b>	<b>564,37</b>	<b>0,19</b>	<b>2,97</b>	<b>58,26</b>	<b>3,46</b>	<b>109,81</b>	<b>225,86</b>	<b>63,24</b>	<b>3,51</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2944</b>	<b>107,76</b>	<b>104,68</b>	<b>456,86</b>	<b>3136,79</b>	<b>1,39</b>	<b>32,20</b>	<b>275,92</b>	<b>18,92</b>	<b>756,60</b>	<b>1575,89</b>	<b>480,01</b>	<b>27,38</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	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая 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 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 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>533</b>	<b>21,64</b>	<b>21,82</b>	<b>82,11</b>	<b>603,20</b>	<b>0,22</b>	<b>51,24</b>	<b>62,48</b>	<b>2,66</b>	<b>266,61</b>	<b>367,34</b>	<b>73,94</b>	<b>3,09</b>
<b>2 день</b>														
№ 265 Сбор.рец. На прод.-но для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для об-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>450</b>	<b>19,52</b>	<b>20,09</b>	<b>71,48</b>	<b>554,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,87</b>	<b>112,98</b>	<b>237,03</b>	<b>58,88</b>	<b>4,30</b>
<b>3 день</b>														
№ 229 Сбор.рец. На прод.-но для об-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 об-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 об-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	13,88	4,40	5,14	0,92
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>500</b>	<b>14,87</b>	<b>12,37</b>	<b>58,11</b>	<b>403,70</b>	<b>0,28</b>	<b>26,42</b>	<b>5,82</b>	<b>3,24</b>	<b>136,02</b>	<b>315,50</b>	<b>101,07</b>	<b>4,15</b>

ТК	4 День	Итого:															
		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 прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/2	6,81	2,25	38,33	200,76	0,07	0,00	8,00	0,95	13,91	45,20	10,34	1,03			
№ 276 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. 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 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 +		512	12,19	7,89	72,49	432,37	0,19	50,31	37,62	2,01	98,24	186,65	53,25	3,66			

№ 143,241 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	5 День	Итого:															
		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			
№ 249 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. 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			
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 +		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			
Дели +		460	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	136,03	236,57	75,45	4,39			

ТК	6 День	Итого:															
		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			
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но 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			
Дели +		458	17,25	16,57	66,66	487,48	0,31	3,52	71,98	2,15	63,54	369,74	170,86	7,73			
	Итого за 6 дней 2 недели:	2913	102,86363	95,1186	418,845	2975,767	1,3368	151,275	216,8992	20,8585	813,4144	1712,8337	533,459	27,3179			
	ВСЕГО за 12 дней:	5857	210,61983	199,803	875,703	6112,557	2,7298	183,478	492,8192	39,779	1570,015	3288,7218	1013,465	54,699			
	В среднем на 1 учащегося в день:	488	17,55	16,65	72,98	509,38	0,23	15,29	41,07	3,31	130,83	274,06	84,46	4,56			