



Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦЕРВИС»

Э.Р. Харламова  
Директор ООО «АБК-Паймент»

Р.Р. Рахметгулова



### Примерное цикличное 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**

(обработанные продукты в рецептах с расчетом обучающихся до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность		Витамины		Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
						с/г	к/г	В1, мг	С, мг					Витамин А, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 178 Сбор. реч. На предле для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы. 2017	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30	0,15	0,94	65,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,16	23,44	17,46	0,67
	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
	Хлеб рисовый	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,48	10,15	52,50	16,45	1,37
	<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>21,15</b>	<b>22,05</b>	<b>96,43</b>	<b>619,90</b>	<b>0,26</b>	<b>1,66</b>	<b>66,26</b>	<b>4,67</b>	<b>108,55</b>	<b>219,19</b>	<b>65,45</b>

25%

<b>2 День</b>														
№ 179 Сбор. реч. На предле для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы. 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72
	Сырники из творога	50	8,73	10,70	6,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
	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
	Хлеб рисовый	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,58
	<b>Итого:</b>		<b>473</b>	<b>16,86</b>	<b>17,09</b>	<b>64,14</b>	<b>470,60</b>	<b>0,19</b>	<b>1,02</b>	<b>70,82</b>	<b>0,95</b>	<b>214,66</b>	<b>306,86</b>	<b>65,49</b>

20%

<b>3 День</b>														
№ 200 Сбор. реч. На предле для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы. 2017	Гуляши из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
	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
	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 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 рисовый	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,58
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>19,21</b>	<b>20,37</b>	<b>83,64</b>	<b>665,12</b>	<b>0,37</b>	<b>2,95</b>	<b>12,00</b>	<b>3,91</b>	<b>80,17</b>	<b>480,83</b>	<b>214,41</b>	<b>10,83</b>

25%

<b>4 День</b>														
№ 201 Сбор. реч. На предле для обуч. Во всех образовательных организациях с 5 по 11 классы. 2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	90/150/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,15	58,26	2,79	97,85	201,45	55,72	2,61
	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
	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
	Хлеб рисовый	30	1,96	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>		<b>563</b>	<b>20,37</b>	<b>20,75</b>	<b>92,11</b>	<b>631,08</b>	<b>0,38</b>	<b>30,17</b>	<b>58,26</b>	<b>5,18</b>	<b>146,38</b>	<b>294,23</b>	<b>88,74</b>	<b>5,38</b>

25%

5 день														
№29331. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	Тестеры мясные в сметанно-томатном соусе	60/140	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,40	20,73	80,20	15,52	0,64
№29331 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71
№ 376 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 2017	Чай с сахаром	190/110	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
№29332. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	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
№ 376 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 2017	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
№29333. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	Итого:	530	16,25	16,01	79,94	551,39	0,21	1,17	42,94	1,11	162,26	279,35	67,22	3,01
25%														
6 день														
№ 234, 304 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 2017	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/1150/3	16,80	17,20	53,36	418,65	0,12	0,94	56,28	2,51	53,66	163,90	44,18	1,79
№ 377 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 2017	Квашеная капуста (дол. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
№ 377 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 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	3,95	2,16	0,33
№29334. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,76	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№29335. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
№29336. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	Итого:	563	22,68	22,94	98,34	650,52	0,23	12,88	58,28	11,41	110,83	264,34	77,35	4,34
№29337. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	Итого за 5 дней 1 недели:	3179	116,53	119,21	524,80	3588,61	1,64	49,86	308,54	27,22	922,85	1844,80	578,76	31,00

№ расписания	Наименование блюда	Выход, г	Вес, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин			Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
							В1, мг	С, мг	А, мг					
2-ая неделя														
1 день														
№ 182 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 2017	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,08	0,94	46,20	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 376 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 376 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 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
№29338. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	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
№29339. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	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
№29340. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	Итого:	540	21,37	22,46	94,68	624,60	0,36	52,14	64,26	3,46	210,18	328,11	85,47	4,28
25%														
2 день														
№ 269 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	16,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	288,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор яиц. На продукт для обуч. Во всех образ. учрещ-Дале 2017	Чай с сахаром	190/110	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
№29341. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	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
№29342. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	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
№29343. Калорийность расписания продукта питания 2017 День *	Итого:	500	22,54	23,66	83,52	656,20	0,15	2,34	0,00	5,89	45,69	348,50	82,05	5,79

25%

25%

25%



3 день														
№ 229 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	36,07	102,19	46,53	0,85
№ 352 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель -2017	Пюре картофельное	180	3,66	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 311 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель -2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 341 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,50	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,82
№ 342 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	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
№ 343 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	Хлеб ржаной	30	1,96	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>590</b>	<b>18,88</b>	<b>18,04</b>	<b>77,58</b>	<b>549,30</b>	<b>0,33</b>	<b>35,00</b>	<b>5,82</b>	<b>4,43</b>	<b>139,75</b>	<b>355,07</b>	<b>115,60</b>	<b>4,89</b>

30%

4 день														
ТН	Тесто куриные с гречневой крупой и сметанно-томатным соусом	60/60	3,17	5,19	0,85	116,01	0,07	0,28	29,52	0,46	21,68	92,80	28,56	1,04
№ 201 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	206,00	0,08	0,00	0,00	1,04	14,60	49,60	11,40	1,12
№ 382 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	Кавказ с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
№ 383 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	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
№ 384 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	Хлеб ржаной	30	1,96	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>550</b>	<b>18,31</b>	<b>18,83</b>	<b>74,07</b>	<b>568,01</b>	<b>0,27</b>	<b>1,86</b>	<b>54,02</b>	<b>2,14</b>	<b>200,90</b>	<b>324,96</b>	<b>76,20</b>	<b>4,00</b>

20%

5 день														
№ 143,241 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	Слощи тушеные с мясом	50/150	12,46	15,88	19,34	271,50	0,12	16,77	39,90	4,87	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 168 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,86	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,16	23,44	17,46	0,67
№ 377 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	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
№ 378 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	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>460</b>	<b>17,40</b>	<b>16,37</b>	<b>68,01</b>	<b>494,20</b>	<b>0,22</b>	<b>19,49</b>	<b>39,90</b>	<b>5,93</b>	<b>106,03</b>	<b>236,57</b>	<b>75,45</b>	<b>4,39</b>

20%

6 день														
ТН	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком 6С	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	20,61	15,62	0,56
ТН	Котлеты "Клементинки" с нашей гречневой рассольчатой с мясом сливочным	75/150/3	16,12	21,02	44,83	405,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
ТН	Чай с сахаром, с лимсом	100/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
№ 377 Сбор рис. На период для общ. Во все образ учета Дель 2017	Хлеб ржаной	30	1,96	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>518</b>	<b>21,15</b>	<b>23,51</b>	<b>82,87</b>	<b>588,48</b>	<b>0,34</b>	<b>7,22</b>	<b>71,98</b>	<b>3,19</b>	<b>81,53</b>	<b>398,34</b>	<b>186,48</b>	<b>6,29</b>
<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>		<b>3158</b>	<b>119,64</b>	<b>122,87</b>	<b>480,73</b>	<b>3470,79</b>	<b>1,67</b>	<b>118,05</b>	<b>235,08</b>	<b>25,04</b>	<b>784,07</b>	<b>1989,55</b>	<b>621,24</b>	<b>31,64</b>
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>		<b>6337</b>	<b>236,17</b>	<b>242,08</b>	<b>1005,53</b>	<b>7059,40</b>	<b>3,30</b>	<b>167,91</b>	<b>543,62</b>	<b>52,26</b>	<b>1606,92</b>	<b>3834,36</b>	<b>1200,00</b>	<b>62,64</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>		<b>528</b>	<b>19,68</b>	<b>20,17</b>	<b>83,79</b>	<b>588,28</b>	<b>0,28</b>	<b>13,99</b>	<b>45,30</b>	<b>4,36</b>	<b>133,91</b>	<b>319,53</b>	<b>100,00</b>	<b>5,22</b>

25%

20-25%