

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
  
С.Р. Хардимова



## **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 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>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
	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
№349 Сбор.рец. На про-гно для об-ч. Во всек образ.учреж-Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной													
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>18,52</b>	<b>18,23</b>	<b>79,67</b>	<b>526,30</b>	<b>0,21</b>	<b>1,66</b>	<b>66,26</b>	<b>4,27</b>	<b>101,10</b>	<b>192,19</b>	<b>58,90</b>	<b>3,96</b>

	<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
№ 376 Сбор.рец. На про-гно для об-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2012	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
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>17,75</b>	<b>17,21</b>	<b>63,08</b>	<b>476,20</b>	<b>0,18</b>	<b>1,05</b>	<b>59,52</b>	<b>2,24</b>	<b>233,41</b>	<b>322,74</b>	<b>62,85</b>	<b>2,56</b>

	<b>3 День</b>													
ТТК	Гуляш из курдюной грудинки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На про-гно для об-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2012	Каша гречневая рассыпчатая	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.рец. На про-гно для об-ч. Во всек образ.учреж-Дели 2012	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 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 +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012														
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17,32</b>	<b>16,66</b>	<b>81,49</b>	<b>532,11</b>	<b>0,31</b>	<b>2,95</b>	<b>0,00</b>	<b>3,66</b>	<b>111,75</b>	<b>423,46</b>	<b>181,61</b>	<b>9,49</b>

ТТК	4 ДЕНЬ	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. рец. На прод.-ие для обрч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	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	Чай с сахаром, с яблоком	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 +	Хлеб пшеничный	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
Итого:	Хлеб ржаной	493	16,89	19,16	66,96	499,55	0,31	20,13	54,26	3,38	140,53	234,18	65,67	4,14
№ 279, 331 Сбор. рец. На прод.-ие для питания детей в дошк. образоват. учрежд. Дели 2017	5 ДЕНЬ	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. рец. На прод.-ие для обрч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Тедфтели мясные в сметанно-томатном соусе	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
ТТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	Напиток из свежих фруктов (75С)	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 +	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
Итого:	Итого:	512	16,41	14,72	80,03	487,65	0,19	3,45	37,62	1,92	60,00	177,45	47,75	3,72
№ 234, 304 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	6 ДЕНЬ	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. рец. На прод.-ие для обрч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	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. 134, 2012	Чай с сахаром, с лимоном	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 +	Хлеб пшеничный	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
Итого:	Хлеб ржаной	493	20,41	17,74	85,23	564,37	0,19	2,97	58,26	3,46	109,81	225,86	63,24	3,51
Итого за 6 дней 1 неделл:	Итого:	2944	107,31	103,72	456,46	3086,18	1,39	32,20	275,92	18,92	756,60	1575,89	480,01	27,38

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	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	Мг, 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.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	195/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	Чай "Витаминный" с шиповником													
	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
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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>													
ТТК	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
	№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-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
	Чай с сахаром													
	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
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +													
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,91</b>	<b>19,01</b>	<b>71,28</b>	<b>524,65</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.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
	№ 312 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
	№ 342 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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 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>

ТТК	4 День	Терфтели куриные 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 прод.-ню для общ. 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
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. 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 +	Итого:		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.-ню для общ. 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	89,15	148,63	39,69	2,23
№349 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. 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 +	Итого:		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

ТТК	6 День	Котлеты "Алтепигные" 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
№ 377 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. 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 +	Итого:		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	103,2578	94,0386	418,65	2945,6	1,3368	151,275	216,8992	20,8585	813,4144	1712,8337	533,459	27,3179
ВСЕГО за 12 дней:			5857	210,564	197,763	875,108	6031,78	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	16,48	72,93	502,65	0,23	15,29	41,07	3,31	130,83	274,06	84,46	4,56