

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**

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая 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.рец. На прод-ию 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 Дели +	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 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
	<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 9 стр 184 , 2012 Дели +	Флоды 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	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 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 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
	<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>

25%

<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	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
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор.рец. 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 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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>21,82</b>	<b>21,86</b>	<b>93,79</b>	<b>679,65</b>	<b>0,37</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,92</b>	<b>219,45</b>	<b>539,93</b>	<b>219,91</b>	<b>10,90</b>

25%

4 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168 , 2012 Дели +,	Свекла 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
ТТК	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.рец. 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 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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
	<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%

5 день														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционный	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
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд Дели 2017	Тефтели 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.рец. На прод-ию для обуч. 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
ТТК	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 Дели +	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%

6 день														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты 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
№ 234, 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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.рец. 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 Дели +	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>3469</b>	<b>120,37</b>	<b>124,25</b>	<b>516,30</b>	<b>3646,63</b>	<b>1,65</b>	<b>78,42</b>	<b>309,92</b>	<b>31,87</b>	<b>1084,86</b>	<b>1949,24</b>	<b>641,93</b>	<b>36,11</b>

25%

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной 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-ию 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 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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>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>

25%

<b>2 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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-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 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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
	<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>

25%

<b>3 день</b>														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная 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-ию для обуч. 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-ию для обуч. 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 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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>17,81</b>	<b>18,49</b>	<b>76,83</b>	<b>564,50</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>

25%

<b>4 день</b>														
ТТК	Тефтели 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.рец. На прод-ию для обуч. 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

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию 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 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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
	<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%

	<b>5 день</b>													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	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
№ 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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.рец. На прод-ию 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 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>17,77</b>	<b>77,81</b>	<b>541,20</b>	<b>0,25</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>6,13</b>	<b>152,03</b>	<b>247,57</b>	<b>84,45</b>	<b>6,59</b>

20%

	<b>6 день</b>													
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты 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
ТТК	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
№ 377 Сбор.рец. 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 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,67</b>	<b>19,24</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>399,98</b>	<b>188,64</b>	<b>8,16</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3376</b>	<b>118,4674</b>	<b>119,07</b>	<b>486,57</b>	<b>3550,223</b>	<b>1,6388</b>	<b>196,39</b>	<b>238,5192</b>	<b>35,25</b>	<b>884,023</b>	<b>2047,2069</b>	<b>655,9688</b>	<b>36,678</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6845</b>	<b>238,83723</b>	<b>243,31</b>	<b>1002,9</b>	<b>7196,853</b>	<b>3,2879</b>	<b>274,81</b>	<b>548,4392</b>	<b>67,123</b>	<b>1968,878</b>	<b>3996,4443</b>	<b>1297,902</b>	<b>72,79</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>570</b>	<b>19,90</b>	<b>20,28</b>	<b>83,57</b>	<b>599,74</b>	<b>0,27</b>	<b>22,90</b>	<b>45,70</b>	<b>5,59</b>	<b>164,07</b>	<b>333,04</b>	<b>108,16</b>	<b>6,07</b>

20%

20-25%