



*Визирова*

Сотрудник

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Руководитель учреждения  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»  
Э.Р. Хармамов



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 ПО 11 КЛАССЫ**  
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	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	Мг, 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.-но для обр-ч. Во всек образц.урж.-Дели 2012	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	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	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>

<b>2 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
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
№ 376 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образц.урж.-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	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	0,42	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>4,76</b>

<b>3 День</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образц.урж.-Дели -2012		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
ТТК		Гуляш из куринной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образц.урж.-Дели 2012		Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всек образц.урж.-Дели 2012		Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	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	0,22	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	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,37</b>	<b>21,90</b>	<b>93,39</b>	<b>649,04</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>

ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +, ТТК	4 День												
Свежия 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
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
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	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
Итого:	603	18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84

№ 15 Сбор.ред. На productie для обш. во всех образ.учреж.Дели 2017	5 День												
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.ред. На productie для питания детей в дошк образоват.учрежд. Дели 2017	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.ред. На productie для обш. во всех образ.учреж.Дели 2017	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
Макаронные изделия отварные	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
Напиток из свежих фруктов (75С)	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
Хлеб ржаной	Итого:	550	18,25	19,27	80,42	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	6 День												
№ 47 Сбор.ред. На productie для обш. во всех образ.учреж.Дели -2017	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
Салат из свежей капусты с морковью													
№ 234, 304 Сбор.ред. На productie для обш. во всех образ.учреж.Дели 2015	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
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным													
№ 377 Сбор.ред. На productie для обш. во всех образ.учреж.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
Чай с сахаром, с лимоном													
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	98,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Итого:	593	21,96	22,15	91,94	0,23	25,76	58,26	14,70	144,90	280,60	89,96	4,69
Итого за 6 дней 1 недели:	3469	119,92	124,29	515,90	3616,02	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,86	1949,24	641,93	36,11

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-я неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТК	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. реч. На проч.чю для обрч. Во всек 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	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	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
Дели +	<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>
<b>2 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дели +	Плов из гуринной грудки с рисовой крупкой	50/200	20,36	24,04	51,54	519,63	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
ТК	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
№ 376 Сбор. реч. На проч.чю для обрч. Во всек образ.учреж.-Дели 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>22,81</b>	<b>24,15</b>	<b>93,03</b>	<b>666,03</b>	<b>0,16</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>5,87</b>	<b>57,69</b>	<b>344,50</b>	<b>88,25</b>	<b>7,77</b>
<b>3 День</b>														
№ 229 Сбор. реч. На проч.чю для обрч. Во всек 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. реч. На проч.чю для обрч. Во всек 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. реч. На проч.чю для обрч. Во всек 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	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 +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	<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>

		4 День															
ТК	Тертелли 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.-но для обрч. Во всек образ. уррж.-Делм. 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.-но для обрч. Во всек образ. уррж.-Делм. 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	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			
Делм. +																	
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			
Делм. +																	
	Итого:	560	18,19	17,48	74,33	526,71	0,29	50,58	59,24	3,14	158,48	303,32	101,83	5,48			

		5 День															
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			
Делм. +																	
№ 143, 241 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ. уррж.-Делм. 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.-но для обрч. Во всек образ. уррж.-Делм. 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			
Делм. +																	
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			
Делм. +																	
	Итого:	560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,59			

		6 День															
№ 47 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ. уррж.-Делм. 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			
ТК	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.-но для обрч. Во всек образ. уррж.-Делм. 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	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			
Делм. +																	
	Итого за 6 дней, 2 недели:	553	18,67	19,24	73,30	566,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16			
	ВСЕГО за 12 дней:	3356	118,33573	119,158	486,281	3513,053	1,61675	196,393	238,5192	35,0304	880,023	2034,2069	653,1688	36,4578			
	В среднем на 1 учащегося в день:	6825	238,25557	243,447	1002,18	7129,07	3,26585	274,808	548,4392	66,9025	1964,878	3983,4443	1295,102	72,5698			
		569	19,85	20,29	83,51	594,09	0,27	22,90	45,70	5,58	163,74	331,95	107,93	6,05			