



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

*И. И. Битова*

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)

центры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
13 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
16 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во 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
с.состав и калорийность российских дуктов питания,табл 6 стр 134, 2012 м +	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
с.состав и калорийность российских дуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 м +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>18,81</b>	<b>17,65</b>	<b>73,55</b>	<b>513,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,97</b>	<b>66,26</b>	<b>3,84</b>	<b>80,97</b>	<b>169,55</b>	<b>40,94</b>	<b>3,39</b>
<b>2 день</b>														
13 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во образ.учреж-Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
77 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех в.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
10 стр.202,Хим. Состав и калорийность мискии продуктов питания Дели + 2012	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28
с.состав и калорийность российских дуктов питания табл 6 стр 134, 2012 м +	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
с.состав и калорийность российских дуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 м +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,97</b>	<b>16,95</b>	<b>44,41</b>	<b>370,53</b>	<b>0,11</b>	<b>2,53</b>	<b>16,00</b>	<b>4,54</b>	<b>57,75</b>	<b>112,51</b>	<b>28,54</b>	<b>5,27</b>
<b>3 день</b>														
	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
302 Сбор.рец. Н: 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
349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во 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
с.состав и калорийность российских дуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 м +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,45</b>	<b>17,91</b>	<b>87,52</b>	<b>559,59</b>	<b>0,33</b>	<b>1,65</b>	<b>0,00</b>	<b>3,88</b>	<b>128,58</b>	<b>456,41</b>	<b>217,51</b>	<b>10,16</b>
<b>4 день</b>														
98 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех раз.учреж-Дели 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
к	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
лбл 6 стр.136,Хим. Состав и лорийность российских продуктов итания Дели + 2012	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
нм.состав и калорийность российских редуктов питания табл 6 стр 134, 2012 дм +	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
нм.состав и калорийность российских редуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 дм +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>9,38</b>	<b>11,25</b>	<b>84,27</b>	<b>477,95</b>	<b>0,16</b>	<b>11,10</b>	<b>8,98</b>	<b>4,32</b>	<b>80,78</b>	<b>139,94</b>	<b>43,63</b>	<b>2,63</b>

5 день														
Сбор.рек. На прод.но для питания дощк 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
Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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
Сбор.рек. 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 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	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,64</b>	<b>15,89</b>	<b>66,28</b>	<b>426,51</b>	<b>0,19</b>	<b>3,17</b>	<b>42,94</b>	<b>1,00</b>	<b>161,66</b>	<b>265,51</b>	<b>63,38</b>	<b>2,68</b>

6 день														
№12,105 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
ТК	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
ТК	Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>8,02</b>	<b>9,97</b>	<b>59,93</b>	<b>372,46</b>	<b>0,15</b>	<b>11,05</b>	<b>7,00</b>	<b>4,32</b>	<b>96,65</b>	<b>154,70</b>	<b>61,34</b>	<b>3,06</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3095</b>	<b>84,25</b>	<b>89,61</b>	<b>415,95</b>	<b>2720,94</b>	<b>1,14</b>	<b>30,45</b>	<b>141,18</b>	<b>21,89</b>	<b>606,38</b>	<b>1298,61</b>	<b>455,33</b>	<b>27,18</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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>														
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 182 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Каша пшенная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 376 Сбор.рек. На прод.но 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	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>18,69</b>	<b>20,02</b>	<b>73,48</b>	<b>534,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,97</b>	<b>46,26</b>	<b>3,24</b>	<b>83,20</b>	<b>244,85</b>	<b>72,18</b>	<b>3,84</b>

2 день														
№18,105 Сбор.рек. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Щи из свежей капусты с картофелем ,с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
№342 Сбор.рек. На прод.но 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
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>12,74</b>	<b>17,70</b>	<b>38,86</b>	<b>341,72</b>	<b>0,11</b>	<b>16,75</b>	<b>8,50</b>	<b>4,22</b>	<b>77,73</b>	<b>119,97</b>	<b>41,84</b>	<b>3,97</b>

3 день														
9 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех учрежд.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	39,07	162,19	48,53	0,85
2 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех учрежд.Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 134 , 2012 и +	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 и +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>16,20</b>	<b>14,97</b>	<b>76,34</b>	<b>503,66</b>	<b>0,28</b>	<b>26,62</b>	<b>20,22</b>	<b>3,27</b>	<b>109,80</b>	<b>326,48</b>	<b>97,39</b>	<b>3,44</b>

4 день														
102 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех учрежд.Дели 2017	Суп картофельный с горохом,с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
1411 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех учрежд.Дели 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Ул 6 стр.136,Хим. Состав и порцияность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 или +	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 или +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>13,40</b>	<b>10,81</b>	<b>82,26</b>	<b>494,65</b>	<b>0,36</b>	<b>6,53</b>	<b>3,98</b>	<b>5,25</b>	<b>100,70</b>	<b>197,91</b>	<b>79,38</b>	<b>4,20</b>

5 день														
1413,241 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Овощи тушенные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
1377 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд.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
ГТК	Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>16,13</b>	<b>18,76</b>	<b>59,34</b>	<b>474,52</b>	<b>0,19</b>	<b>20,80</b>	<b>39,00</b>	<b>6,07</b>	<b>86,00</b>	<b>207,79</b>	<b>60,25</b>	<b>3,76</b>

6 день														
№97 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд. Дели 2017	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№342 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд.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 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>490</b>	<b>6,82</b>	<b>5,20</b>	<b>46,68</b>	<b>274,20</b>	<b>0,12</b>	<b>1,74</b>	<b>15,88</b>	<b>2,11</b>	<b>55,11</b>	<b>112,05</b>	<b>36,89</b>	<b>2,69</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3045</b>	<b>83,98</b>	<b>87,46</b>	<b>376,96</b>	<b>2623,35</b>	<b>1,36</b>	<b>73,40</b>	<b>133,84</b>	<b>24,15</b>	<b>512,53</b>	<b>1209,05</b>	<b>387,93</b>	<b>21,90</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6140</b>	<b>168,23</b>	<b>177,07</b>	<b>792,91</b>	<b>5344,30</b>	<b>2,50</b>	<b>103,85</b>	<b>275,02</b>	<b>46,04</b>	<b>1118,91</b>	<b>2507,66</b>	<b>843,26</b>	<b>49,07</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>512</b>	<b>14,02</b>	<b>14,76</b>	<b>66,08</b>	<b>445,36</b>	<b>0,21</b>	<b>8,65</b>	<b>22,92</b>	<b>3,84</b>	<b>93,24</b>	<b>208,97</b>	<b>70,27</b>	<b>4,09</b>