



Сәрияшев И. И.
Методик үзәк, белем, фән һәм спорт министрлыгының үзәге

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Р. Рахметов
Директор ООО «ФУТБОЛСЕРВИС»
Э. Р. Харламова



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	1-ая неделя													
			Белки, г	Жиры, г	Углевод кб.г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	64,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07		
ТТК	Котлеты из мяса птицы с картофельными 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. рещ. На про-кно для обр-ч. Во всег образ.учреж-двем 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	0,87		
№350 Сбор. рещ. На про-кно для обр-ч. Во всег образ.учреж-двем 2017	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		
Днем + 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:		600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	66,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	2 день													
			Белки, г	Жиры, г	Углевод кб.г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	
ТТК	Пирог и ягоды свежие (яблоком)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Днем + 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		
№ 276 Сбор. рещ. На про-кно для обр-ч. Во всег образ.учреж-двем 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		
№ 276 Сбор. рещ. На про-кно для обр-ч. Во всег образ.учреж-двем 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		
Итого:		573	18,15	17,61	72,88	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,76		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	3 день													
			Белки, г	Жиры, г	Углевод кб.г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	
№ 25 Сбор. рещ. На про-кно для обр-ч. Во всег образ.учреж-двем 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		
ТТК	Гречка на молочной грядке	50/50	9,94	13,93	9,90	170,39	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,05		
№ 302 Сбор. рещ. На про-кно для обр-ч. Во всег образ.учреж-двем 2017	Каша гречневая рассыпчатая	190	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,49	28,79	248,82	168,62	5,65		
№ 377 Сбор. рещ. На про-кно для обр-ч. Во всег образ.учреж-двем 2017	Чай с сахаром, с лимонном	165/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33		
Днем + 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		
Днем + Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,90	1,56		
Итого:		550	21,37	21,90	93,39	649,04	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90		

ТТК хим. состава и калорийности российских продуктов питания, табл. 8, стр. 168, 2012. День 4.		4 День												
ТТК	Свежеса отварная долькими	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	28,00	1,70
ТТК	Котлета из мяса птицы с картофельной 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
ТТК	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
ТТК	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
ТТК	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	5,94
5 День														
№ 15 Сбор. рещ. На произ-во для общ.-во всех образ-рещ-день 2012	Сыр порционнно	10	2,83	2,88	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 27/23/2 Сбор. рещ. На произ-во для питания детей в дош. образует рещ-д-день 2012	Тертлен 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	0,54
№ 203 Сбор. рещ. На произ-во для общ.-во всех образ-рещ-д-день 2012	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,80	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
ТТК	Напиток из свежих фруктов (750)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,58
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,54	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		550	18,25	19,27	80,42	555,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
6 День														
№ 47 Сбор. рещ. На произ-во для общ.-во всех образ-рещ-д-день 2012	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. рещ. На произ-во для общ.-во всех образ-рещ-д-день 2012	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатый 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. рещ. На произ-во для общ.-во всех образ-рещ-д-день 2012	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
ТТК	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
Итого:		593	21,96	22,15	91,94	647,50	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 блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводи мл, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
ТР	Сырники из теста 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.рек. На проч.не для общ. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	188/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Указ.соста и калорийность российских продуктов питания табл.б, 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 +														
Указ.соста и калорийность российских продуктов питания,табл.б, 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	1,58
Дели +														
	Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
2 День														
Указ.соста и калорийность российских продуктов питания табл.б стр.144, 2012	Пирожки и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	0,2	16	11	9	2,2
Дели +														
ТР	Плюс из куринной грудки с рисовой крупой	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
№ 312 Сбор.рек. На проч.не для общ. Во всех образ.учрежд.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
Указ.соста и калорийность российских продуктов питания,табл.б, 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:	580	22,81	24,15	93,03	666,03	0,16	12,34	0,00	5,87	57,69	344,50	88,25	7,77
3 День														
№ 229 Сбор.рек. На проч.не для общ. Во всех образ.учрежд.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	89,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На проч.не для общ. Во всех образ.учрежд.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
№312 Сбор.рек. На проч.не для общ. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Коктел из свежих яблок (7/5С)	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
Указ.соста и калорийность российских продуктов питания табл.б 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 +														
Указ.соста и калорийность российских продуктов питания,табл.б, 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	1,58
Дели +														
	Итого:	550	17,81	18,49	76,83	564,50	0,33	28,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

		4 День													
ТТК		Терфели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе													
№ 203 Сбор-рпц. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-дней 2017	Макаронные изделия отварные	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	61,68	92,80	26,58	1,04	
№ 276 Сбор-рпц. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-дней 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	200	7,36	6,02	35,26	224,80	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47	
№ 277 Сбор-рпц. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-дней 2017	Хлеб пшеничный	185/10/5	0,24	0,09	12,43	64,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,66	2,25	0,42	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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 +	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 181, 2012 Дели +		Грибы и ягоды свежие (фитоси)	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-рпц. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-дней 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	
№ 246 Сбор-рпц. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-дней 2017	Каша из сухих фруктов (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	
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-рпц. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-дней 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 "Аллегитные" с кашей гречневой расщепчатой 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
№ 277 Сбор-рпц. На прок-но для обр-ч. Во всех образ-учреж-дней 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	3,98	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	
Итого:		553	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16	
Итого за 6 дней 2 недели:		3356	116,33573	119,156	486,281	3513,053	1,61676	196,393	238,5192	36,0304	880,023	2034,2069	853,1688	36,4578	
ВСЕГО за 12 дней:		6925	238,2557	243,447	1002,18	7129,07	3,26585	274,808	548,4392	66,9025	1964,878	3983,4443	1296,102	72,5598	
В среднем на 1 учащегося в день:		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	