

Согласовано
Директор
МБОУ "Курчалышская СОШ"
Э.Р. Харламова



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 | Мд, мг | Fe, мг |
|--|---|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлета из мяса птицы | 90 | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 2,92 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 |
| № 203 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. 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 |
| № 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. 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 |
| 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 |
| | Итого: | 485 | 18,81 | 17,65 | 73,55 | 513,90 | 0,20 | 0,97 | 66,26 | 3,84 | 80,97 | 169,55 | 40,94 | 3,39 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 113 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. 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 |
| № 377 Сбор. рец. На прод.но 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 |
| 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 |
| | Итого: | 600 | 8,60 | 6,52 | 39,53 | 260,47 | 0,11 | 2,53 | 14,50 | 3,11 | 55,50 | 99,76 | 27,04 | 3,98 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 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. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. 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.но для обуч. Во всех образ. учрежд. 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. 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 |
| | Итого: | 480 | 16,45 | 17,91 | 87,52 | 559,59 | 0,33 | 1,65 | 0,00 | 3,88 | 128,58 | 456,41 | 217,51 | 10,16 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 81 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд. 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 |
| ТТК | 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 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 |
| | Итого: | 505 | 6,42 | 7,49 | 65,03 | 316,15 | 0,11 | 11,10 | 8,98 | 2,84 | 70,38 | 106,34 | 31,63 | 2,07 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 71, 333 Сбор. рец. На прод.но для питания детей в допн. 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.но для обуч. Во всех образ. учрежд. 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 177 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 Дети + | 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 Дети + | 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 |
| | Итого: | 520 | 15,64 | 15,89 | 66,28 | 426,51 | 0,19 | 3,17 | 42,94 | 1,00 | 161,66 | 265,51 | 63,38 | 2,68 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 182 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 |
| № 348 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017 | Компот из изюма и урюка | 200 | 0,55 | 0,07 | 18,89 | 78,30 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети + | 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 |
| | Итого: | 485 | 5,80 | 7,15 | 38,00 | 249,36 | 0,11 | 10,76 | 7,00 | 2,84 | 82,40 | 127,78 | 47,32 | 2,62 |
| | Итого за 6 дней 1 недели: | 2975 | 71,70 | 72,60 | 359,90 | 2324,98 | 1,06 | 30,15 | 139,68 | 17,50 | 579,48 | 1225,34 | 427,81 | 24,90 |

| 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 | Мг, мг | Fe, мг | |
|--|-------------------------|------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТН | 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 рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017 | Каша пшеничная 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 рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 Дети + | 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 Дети + | 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 |
| | Итого: | 530 | 18,69 | 20,02 | 73,48 | 534,60 | 0,30 | 0,97 | 46,26 | 3,24 | 83,20 | 244,86 | 72,18 | 3,84 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 182 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017 | Компот из свежих яблок (75С) | 200 | 0,16 | 0,16 | 17,90 | 74,80 | 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 Дети + | 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 |
| | Итого: | 485 | 6,37 | 7,27 | 33,98 | 231,66 | 0,11 | 16,75 | 7,00 | 2,79 | 75,48 | 107,22 | 40,34 | 2,69 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 229 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 |
| № 312 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 |
| ТН | Кисель | 200 | 0,60 | 0,10 | 30,20 | 123,60 | 0,00 | 1,10 | | | 15,70 | 16,30 | 3,36 | 0,37 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 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 |
| № 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 |
| | Итого: | 520 | 16,20 | 14,97 | 76,34 | 503,66 | 0,28 | 26,62 | 20,22 | 3,27 | 109,80 | 326,48 | 97,39 | 3,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 102 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.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 | |
| № 348 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.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 | |
| № 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 | |
| № 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 | |
| | Итого: | 500 | 10,44 | 7,05 | 53,02 | 331,85 | 0,30 | 6,53 | 3,98 | 3,77 | 90,30 | 164,31 | 67,38 | 3,64 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 143,241 Сбор рец. На прод.но 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 | 59,15 | 148,63 | 39,69 | 2,23 | |
| № 377 Сбор рец. 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 | |
| № 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 | |
| | Итого: | 420 | 13,91 | 15,94 | 37,41 | 352,42 | 0,15 | 20,80 | 39,00 | 4,96 | 78,20 | 182,59 | 51,25 | 3,34 | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| №97 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.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.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 | |
| № 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: | 490 | 6,82 | 5,20 | 46,68 | 274,20 | 0,12 | 1,74 | 15,88 | 2,11 | 55,11 | 112,05 | 36,89 | 2,69 | |
| | Итого за 6 дней 2 недели: | 2945 | 71,43 | 70,45 | 320,91 | 2228,39 | 1,26 | 73,40 | 132,34 | 20,13 | 492,08 | 1137,50 | 365,43 | 19,63 | |
| | ВСЕГО за 12 дней: | 5920 | 143,13 | 143,05 | 680,80 | 4553,37 | 2,32 | 103,55 | 272,02 | 37,64 | 1071,56 | 2362,84 | 793,24 | 44,53 | |
| | В среднем на 1 учащегося в день: | 493 | 11,93 | 11,92 | 56,73 | 379,45 | 0,19 | 8,63 | 22,67 | 3,14 | 89,30 | 196,90 | 66,10 | 3,71 | |