

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



И.Ф. Мухаметзянова

Э.Р. Харламова

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУЛСОЦСЕРВИС»



## **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**

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод М.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>														
ТРК	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
№ 203 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образах 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 произ-во для обуч. Во всех образах 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	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
Дели +		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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +		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
<b>2 День</b>														
№ 113 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образах Учрежд-Дели 2017	Суп-паша 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 произ-во для обуч. Во всех образах 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	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
Дели +		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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +		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	8,60	6,52	39,53	260,47	0,11	2,53	14,50	3,11	55,50	99,76	27,04	3,98
<b>3 День</b>														
ТРК	Гуляш из курной 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
№ 307 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образах 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 произ-во для обуч. Во всех образах 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	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
Дели +		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	87,62	559,59	0,33	1,65	0,00	3,88	128,58	456,41	217,51	10,16
<b>4 День</b>														
№ 31 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образах Учрежд-Дели 2017	Суп крестьянский с крупной (пшено) с курными 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
ТРК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Дели +		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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +		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	55,03	315,15	0,11	11,10	8,98	2,84	70,38	106,34	31,63	2,07
<b>5 День</b>														
№ 279/331 Сбор рец. На произ-во для питания детей в дошк. образоват. Учрежд-Дели 2017	Тфтели 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 произ-во для обуч. Во всех образах 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

№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всек образ. учрещ.-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	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	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
Дели +	<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>

№ 378 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всек образ. учрещ.-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
№ 348 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всек образ. учрещ.-Дели 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	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
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>5,80</b>	<b>7,15</b>	<b>38,00</b>	<b>249,36</b>	<b>0,11</b>	<b>10,75</b>	<b>7,00</b>	<b>2,84</b>	<b>82,40</b>	<b>127,78</b>	<b>47,32</b>	<b>2,62</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2975</b>	<b>71,70</b>	<b>72,60</b>	<b>359,90</b>	<b>2324,98</b>	<b>1,06</b>	<b>30,15</b>	<b>139,68</b>	<b>17,50</b>	<b>579,48</b>	<b>1225,34</b>	<b>427,81</b>	<b>24,90</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	<b>2-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
№ 182 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всек образ. учрещ.-Дели 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. рещ. На прод.-но для общ. Во всек образ. учрещ.-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	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	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
Дели +	<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>

	<b>2 День</b>													
№ 105 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всек образ. учрещ.-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. рещ. На прод.-но для общ. Во всек образ. учрещ.-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	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
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>5,37</b>	<b>7,27</b>	<b>33,98</b>	<b>231,66</b>	<b>0,11</b>	<b>16,75</b>	<b>7,00</b>	<b>2,79</b>	<b>75,48</b>	<b>107,22</b>	<b>40,34</b>	<b>2,69</b>

	<b>3 День</b>													
№ 239 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всек образ. учрещ.-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	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рещ. На прод.-но для общ. Во всек образ. учрещ.-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
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 Дени +	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 Дени +	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>

<b>4 ДЕНЬ</b>															
№ 102 Сбор рец. На прочие для сбчч. Во всек образа Урже-Дени 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	
№ 341 Сбор рец. На прочие для сбчч. Во всек образа Урже-Дени 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	
№ 341 Сбор рец. На прочие для сбчч. Во всек образа Урже-Дени 2017	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 134, 2012 Дени +	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дени +															
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>10,44</b>	<b>7,05</b>	<b>53,02</b>	<b>331,85</b>	<b>0,30</b>	<b>6,53</b>	<b>3,98</b>	<b>3,77</b>	<b>90,30</b>	<b>164,31</b>	<b>67,38</b>	<b>3,64</b>	

<b>5 ДЕНЬ</b>															
№ 143,241 Сбор рец. На прочие для сбчч. Во всек образа Урже-Дени 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 прочие для сбчч. Во всек образа Урже-Дени 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 Дени +	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>420</b>	<b>13,91</b>	<b>15,94</b>	<b>37,41</b>	<b>352,42</b>	<b>0,15</b>	<b>20,80</b>	<b>39,00</b>	<b>4,96</b>	<b>78,20</b>	<b>182,59</b>	<b>51,25</b>	<b>3,34</b>	

<b>6 ДЕНЬ</b>															
№ 197 Сбор рец. На прочие для сбчч. Во всек образа Урже-Дени 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	
№ 312 Сбор рец. На прочие для сбчч. Во всек образа Урже-Дени 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 Дени +	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>2945</b>	<b>71,43</b>	<b>70,45</b>	<b>320,91</b>	<b>2228,39</b>	<b>1,26</b>	<b>73,40</b>	<b>132,34</b>	<b>20,13</b>	<b>492,08</b>	<b>1137,50</b>	<b>1137,50</b>	<b>19,63</b>	
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>		<b>5920</b>	<b>143,13</b>	<b>143,05</b>	<b>680,80</b>	<b>4553,37</b>	<b>2,32</b>	<b>103,55</b>	<b>272,02</b>	<b>37,64</b>	<b>1071,56</b>	<b>2362,84</b>	<b>793,24</b>	<b>44,53</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>		<b>493</b>	<b>11,93</b>	<b>11,92</b>	<b>56,73</b>	<b>379,45</b>	<b>0,19</b>	<b>8,63</b>	<b>22,67</b>	<b>3,14</b>	<b>89,30</b>	<b>196,90</b>	<b>66,10</b>	<b>3,71</b>	