

Специально  
Губернатору области-бюджетного учреждения



*[Signature]*

Губернатор области  
Директору ООО «ФУНДСЕРВИС»



*[Signature]* **С.П. Харькова**

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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ**

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
ТК	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
ТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с соусом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	68,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
№248 Сборный. На продукт для обрч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	Комлот 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.соста и калорийность расписанн. продуктов питания табл.б. стр.124, 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
Дети +	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.соста и калорийность расписанн. продуктов питания табл.б. стр.124, 2012	Итого:	600	21,50	24,10	100,51	683,10	0,29	6,04	68,26	4,89	130,09	252,97	92,78	5,30

25%

Хим.соста и калорийность расписанн. продуктов питания табл.б. стр.124, 2012	Дети +	2 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
															3 День
№ 15 Сборный. На продукт для обрч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	ТК	Пирог и ягоды свежие (яблоки)	60/180/3	15,70	16,89	41,19	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 376 Сборный. На продукт для обрч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	ТК	Сырники из творога с кашей хлопчатой "Дружбой" с маком сливочным	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.соста и калорийность расписанн. продуктов питания табл.б. стр.124, 2012	Дети +	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

20%

№ 15 Сборный. На продукт для обрч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	№ 260 Сборный. На продукт для обрч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	№ 302 Сборный. На продукт для обрч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	№ 377 Сборный. На продукт для обрч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	Хим.соста и калорийность расписанн. продуктов питания табл.б. стр.124, 2012	Дети +	3 День	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
№ 260 Сборный. На продукт для обрч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	ТК	Улитки из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06				
№ 302 Сборный. На продукт для обрч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	ТК	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 Сборный. На продукт для обрч. Во всех образц.учрежд.Дети 2017	ТК	Чай с сахаром, с лимонном	195/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33					
Хим.соста и калорийность расписанн. продуктов питания табл.б. стр.124, 2012	Дети +	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.соста и калорийность расписанн. продуктов питания табл.б. стр.124, 2012	Дети +	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					
		Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,85	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90				

25%

4 День		Итого:													
ТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели *	Свежая отварная дольки	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	
ТК	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	90/150/3	13,28	18,68	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	48,47	2,27	
№ 276 Сбор.рц. На прочее для обрч. Во всех образц.учр.дети 2017	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	
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 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>603</b>	<b>18,69</b>	<b>19,28</b>	<b>76,76</b>	<b>547,55</b>	<b>0,32</b>	<b>29,03</b>	<b>54,26</b>	<b>3,48</b>	<b>185,53</b>	<b>285,18</b>	<b>91,67</b>	<b>5,84</b>	

20%

5 День		Итого:													
№ 15 Сбор.рц. На прочее для обрч. Во всех образц.учр.дети 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	
№ 273 Сбор.рц. На прочее для обрч. Во всех образц.учр.дети 2017	Тертые мясные в сметано-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	
№ 208 Сбор.рц. На прочее для обрч. Во всех образц.учр.дети 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,28	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47	
ТК	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	0,88	
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	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,25</b>	<b>19,27</b>	<b>80,42</b>	<b>555,52</b>	<b>0,22</b>	<b>3,52</b>	<b>50,62</b>	<b>2,44</b>	<b>155,47</b>	<b>256,81</b>	<b>75,76</b>	<b>4,52</b>	
<b>6 День</b>															
№ 47 Сбор.рц. На прочее для обрч. Во всех образц.учр.дети 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,82	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62	
№ 234 Сбор.рц. На прочее для обрч. Во всех образц.учр.дети 2015	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым 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.рц. На прочее для обрч. Во всех образц.учр.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 144, 2012 Дели *	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	
<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>21,96</b>	<b>22,15</b>	<b>91,94</b>	<b>647,50</b>	<b>0,23</b>	<b>25,76</b>	<b>58,26</b>	<b>14,70</b>	<b>144,90</b>	<b>280,60</b>	<b>89,96</b>	<b>4,69</b>	
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>3469</b>	<b>120,37</b>	<b>124,25</b>	<b>515,30</b>	<b>3646,63</b>	<b>1,65</b>	<b>78,42</b>	<b>309,92</b>	<b>31,87</b>	<b>1084,86</b>	<b>1949,24</b>	<b>641,93</b>	<b>36,11</b>	

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. мл.г	калорийно стр. kcal	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 День</b>													
ТЛК	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.рек. На пров. для обр., во все образ.учреж.Дети 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
Качество 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
Качество 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
Дети *	<b>Итого:</b>	<b>653</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>													
Качество и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дети *	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 268 Сбор.рек. На пров. для обр., во все 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
№ 376 Сбор.рек. На пров. для обр., во все образ.учреж.Дети 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
Качество и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 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
Качество и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>22,94</b>	<b>24,06</b>	<b>93,32</b>	<b>703,20</b>	<b>0,18</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>6,09</b>	<b>61,69</b>	<b>357,50</b>	<b>91,05</b>	<b>7,99</b>
	<b>3 День</b>													
№ 229 Сбор.рек. На пров. для обр., во все образ.учреж.Дети 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,79	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На пров. для обр., во все образ.учреж.Дети 2017	Поре 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 пров. для обр., во все образ.учреж.Дети 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
Качество 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
Качество 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
Дети *	<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>

25%

25%

25%

			4 День																				
ТК	Тфтели крупиче 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. рач. На пред-но для обр-ч. Во все образ-ч/реч-д/дн-и 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									
№ 276 Сбор. рач. На пред-но для обр-ч. Во все образ-ч/реч-д/дн-и 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									
Д/дн +	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	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									
Д/дн +	Итого:	560	18,19	17,48	74,33	526,71	0,29	50,58	59,24	3,14	156,48	303,32	101,83	5,48									
<b>5 День</b>																							
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	Пирожки и пирожки (яблочный)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20									
Д/дн +	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									
№149 Сбор. рач. На пред-но для обр-ч. Во все образ-ч/реч-д/дн-и 2017	Компот из сухофруктов (ГЭС)	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									
Д/дн +	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	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									
Д/дн +	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									
<b>6 День</b>																							
№ 47 Сбор. рач. На пред-но для обр-ч. Во все образ-ч/реч-д/дн-и 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									
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012	Котлеты "Амлетичные" 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. рач. На пред-но для обр-ч. Во все образ-ч/реч-д/дн-и 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									
Д/дн +	Итого:	563	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,38	188,64	8,16									
Итого за 6 дней 2 недели:		3376	118,4674	119,07	486,57	3550,223	1,6388	196,39	238,5192	35,25	884,023	2047,2069	655,9688	36,678									
ВСЕГО за 12 дней:		6845	238,83723	243,31	1002,9	7196,853	3,2879	274,81	548,4392	67,123	1968,878	3996,4443	1297,902	72,79									
В среднем на 1 учащегося в день:		670	19,90	20,28	83,57	599,74	0,27	22,90	45,70	5,59	164,07	333,04	108,16	6,07									

20%  
20%-25%