



Руководитель общеобразовательного учреждения

Иванова С.С.
01.09.2022г.

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	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,98	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
ТТК	Салат из моркови с яблоками	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	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
№349 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Дели *	Итого:	593	17,18	18,09	80,42	570,59	0,23	5,60	23,90	6,14	98,02	268,10	102,47	5,17

20%

	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
№ 379 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной													
Дели *	Итого:	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02

25%

	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
№ 15 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Сыр порционно	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 260 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Гуляш из говядины	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
№ 302 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	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
№ 377 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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 пшеничный	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной													
Дели *	Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90

25%

ТТК	4 день	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 332 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Птица запеченная	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 168, 2012 Дели +	Пюре картофельное с маслом сливочным	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№349 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	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 344, 2012 Дели +	Компот из сухофруктов (75С)	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
Итого:	Хлеб ржаной	553	17,88	19,31	72,87	543,25	0,29	25,51	59,80	2,13	149,50	417,64	103,03	6,04

20%

ТТК	5 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
№ 15 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Сыр порционно	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,84
№279,331 Сбор.рек. На прод.ию для питания детей в дошко.образоват.учрежд.Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	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
№ 203 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Макаронные изделия отварные	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
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	550	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62
Итого:														

20%

ТТК	6 день	100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
№ 47 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Салат из свежей капусты с морковью	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	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
№ 377 Сбор.рек. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	578	18,10	17,48	80,29	535,15	0,19	25,32	15,90	15,85	102,04	305,94	90,73	4,44
Итого:		3427	115,72	117,90	498,95	3540,97	1,57	75,28	250,74	33,06	1091,62	2224,36	681,05	36,19
Итого за 6 дней 1 недели:														

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
ТТК	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.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 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 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	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
	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													
№ 225 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,90	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,15	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,68	13,88	4,40	5,14	0,92
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	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
	Итого:	555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87
	3 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 184, 2012 Дели *	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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
№ 376 Сбор.рец. 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	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	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

25%

20%

25%

	4 день														
ТТК	Салат из моркови	100	1,73	3,09	16,63	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66	
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08	
№ 376 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех 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	
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	
Дети +	Итого:	588	17,10	16,90	76,95	518,94	0,21	53,89	23,90	18,81	80,11	249,05	90,57	4,32	

20%

	5 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
Дети +															
№ 143,241 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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	
Дети +															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 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	
Дети +															
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	
Дети +	Итого:	560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69	

20%

	6 день														
№ 47 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 "Аппетитные" 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.рек. На пред.ию 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 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,99	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
Дети +	Итого:	553	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,58	188,64	8,16	
	Итого за 6 дней 2 недели:	3409	117,907	116,35	487,56	3500,953	1,5686	249,7	203,1792	50,917	823,644	2004,9359	648,7148	33,625	
	ВСЕГО за 12 дней:	6836	233,62683	234,25	986,51	7041,923	3,1394	324,98	453,9192	83,978	1915,26	4229,2976	1329,764	69,818	
	В среднем на 1 учащегося в день:	570	19,47	19,52	82,21	586,83	0,26	27,08	37,83	7,00	159,60	352,44	110,81	5,82	

20%

20-25%