



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
(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (зимне-весенний)

| № 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 | Мg, мг | Fe, мг |
|---|---|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 60/150/3 | 14,67 | 19,98 | 35,68 | 381,45 | 0,12 | 0,62 | 42,84 | 2,68 | 37,46 | 94,79 | 33,60 | 1,95 |
| №349 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | Напиток из шиповника (75С) | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| 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 |
| Дели + | Итого: | 443 | 17,33 | 20,62 | 68,32 | 529,05 | 0,18 | 100,62 | 42,84 | 3,86 | 67,50 | 143,23 | 51,14 | 3,76 |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 260 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017 | Гуляш из говядины | 40/40 | 8,31 | 11,83 | 8,24 | 176,80 | 0,02 | 0,74 | 0,00 | 2,09 | 49,45 | 123,32 | 17,62 | 2,45 |
| № 171 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,77 | 2,29 | 39,72 | 214,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 23,99 | 207,35 | 140,52 | 4,71 |
| № 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 |
| 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 |
| 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 |
| Дели + | Итого: | 490 | 16,45 | 14,74 | 84,75 | 562,02 | 0,32 | 2,77 | 0,00 | 3,24 | 101,39 | 399,13 | 178,60 | 8,99 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным | 60/150/3 | 12,22 | 20,26 | 29,67 | 350,25 | 0,20 | 18,78 | 42,84 | 1,89 | 69,58 | 144,22 | 40,23 | 1,86 |
| №349 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-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 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 + | 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: | 473 | 17,14 | 20,95 | 78,35 | 572,95 | 0,30 | 19,51 | 42,84 | 3,15 | 116,46 | 232,16 | 75,99 | 4,02 |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ТТК | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 60/150/3 | 10,53 | 10,40 | 39,37 | 311,25 | 0,11 | 0,88 | 65,30 | 1,83 | 314,60 | 252,49 | 41,76 | 1,01 |
| | № 376 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 2,8 | 1,4 | 0,3 |
| | Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели + | 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 + | 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: | 473 | 14,86 | 11,02 | 76,02 | 481,15 | 0,20 | 0,91 | 65,30 | 2,58 | 340,25 | 319,79 | 61,46 | 2,78 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | Жаркое по - домашнему с индейкой | 50/150 | 15,33 | 16,99 | 34,77 | 335,20 | 0,17 | 9,36 | 16,30 | 3,74 | 54,30 | 204,20 | 44,48 | 5,55 |
| ТТК | | 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 |
| | Напиток из свежих фруктов (75С) | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | Хлеб пшеничный | 440 | 18,71 | 17,48 | 75,91 | 532,70 | 0,24 | 12,53 | 16,30 | 4,31 | 78,97 | 237,25 | 57,86 | 6,87 |
| | Итого: | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным | 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 | | 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 |
| | Цай с сахаром, с лимоном | 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 |
| | Хлеб ржаной | 458 | 15,03 | 12,79 | 65,15 | 405,02 | 0,13 | 2,53 | 15,90 | 4,39 | 62,95 | 238,20 | 61,21 | 3,04 |
| | Итого за 6 дней 1 недели: | 2777 | 99,52 | 97,60 | 448,49 | 3082,89 | 1,36 | 138,87 | 183,18 | 21,52 | 767,51 | 1569,76 | 486,26 | 29,46 |
| | В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю: | 463 | 16,59 | 16,27 | 74,75 | 513,82 | 0,23 | 23,14 | 30,53 | 3,59 | 127,92 | 261,63 | 81,04 | 4,91 |

| № 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 | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|--|--|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным | 60/180/3 | 16,00 | 16,68 | 42,95 | 373,20 | 0,13 | 1,02 | 67,52 | 1,84 | 344,24 | 275,54 | 47,35 | 1,13 |
| № 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 | 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 |
| 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: | 498 | 20,12 | 17,33 | 79,56 | 545,55 | 0,21 | 51,05 | 67,52 | 2,72 | 371,89 | 340,44 | 67,20 | 2,99 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 229 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-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 | 69,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| № 312 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 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 |
| № 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 |
| 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: | 513 | 16,55 | 13,10 | 68,81 | 459,95 | 0,29 | 22,79 | 13,82 | 3,55 | 135,11 | 318,29 | 99,72 | 4,29 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| № 265 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017 | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/150 | 15,95 | 19,55 | 39,75 | 408,42 | 0,04 | 0,27 | 0,00 | 4,23 | 89,33 | 176,23 | 40,58 | 2,64 |
| № 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 | 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 |
| 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: | 445 | 19,24 | 20,01 | 69,98 | 546,77 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | 4,78 | 111,08 | 225,28 | 54,88 | 3,96 |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| ТТК | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | |
| № 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 | 60/150/3 | 14,67 | 19,98 | 35,68 | 381,45 | 0,12 | 0,62 | 42,84 | 2,68 | 37,46 | 94,79 | 33,60 | 1,95 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели + | 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 |
| Итого: | 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: | 443 | 16,89 | 20,43 | 59,98 | 495,05 | 0,17 | 50,65 | 42,84 | 3,29 | 60,11 | 143,44 | 49,95 | 3,54 |

| 5 день | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ТТК | Овощи тушеные с мясом | | | | | | | | | | | | |
| № 349 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 | 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 Дели + | 200 | 0,66 | 0,1 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 |
| Итого: | 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 |
| Итого: | 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: | 460 | 17,40 | 16,37 | 68,01 | 494,20 | 0,22 | 19,49 | 39,00 | 5,93 | 136,03 | 236,57 | 75,45 | 4,39 |

| 6 день | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| ТТК | Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | |
| № 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017 | 60/150/3 | 10,14 | 15,01 | 48,06 | 400,60 | 0,25 | 0,21 | 22,28 | 2,37 | 39,51 | 293,86 | 156,92 | 6,07 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели + | 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 |
| Итого: | 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 |
| Итого за 6 дней 2 недели: | 473 | 14,47 | 15,63 | 84,71 | 570,50 | 0,34 | 0,24 | 22,28 | 3,12 | 65,16 | 361,16 | 176,62 | 7,83 |
| В среднем на 1 учащегося в день за вторую неделю: | 2832 | 104,65 | 102,87 | 431,04 | 3112,02 | 1,32 | 144,52 | 185,46 | 23,40 | 879,37 | 1625,18 | 523,82 | 27,00 |
| Итого: | 472 | 17,44 | 17,14 | 71,84 | 518,67 | 0,22 | 24,09 | 30,91 | 3,90 | 146,56 | 270,86 | 87,30 | 4,50 |