

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_

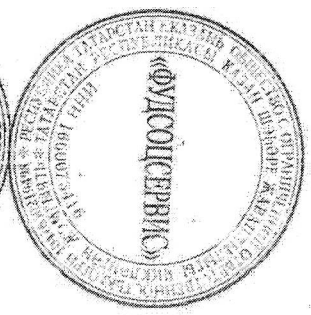
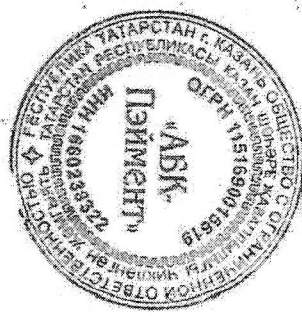
**Примерное циклическое десятидневное меню**  
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова  
Директор ООО "АБК-Паймент"



Р.Р. Рахматуллин



# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
	<b>1-ая неделя</b>														
	<b>1 день</b>														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с мажорными изюминками отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12	
	Компот из сухофруктов (750)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,48	0,67	
М.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	
М.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	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,15</b>	<b>22,05</b>	<b>96,43</b>	<b>619,90</b>	<b>0,26</b>	<b>1,66</b>	<b>66,26</b>	<b>4,67</b>	<b>108,55</b>	<b>219,19</b>	<b>65,45</b>	<b>4,49</b>	
	<b>2 день</b>														
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.144, 2012	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72	
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.144, 2012	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41	
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.144, 2012	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
М.состав 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	
	<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>16,86</b>	<b>17,09</b>	<b>64,14</b>	<b>470,60</b>	<b>0,19</b>	<b>1,02</b>	<b>70,82</b>	<b>0,95</b>	<b>214,66</b>	<b>306,86</b>	<b>65,49</b>	<b>2,95</b>	
	<b>3 день</b>														
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.144, 2012	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.144, 2012	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66	
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.144, 2012	Чай с сахаром, с лимонном	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	
М.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	
М.состав 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	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>19,21</b>	<b>20,37</b>	<b>93,84</b>	<b>665,12</b>	<b>0,37</b>	<b>2,95</b>	<b>12,00</b>	<b>3,91</b>	<b>80,17</b>	<b>480,83</b>	<b>214,41</b>	<b>10,83</b>	
	<b>4 день</b>														
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.144, 2012	Салат из свежих отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,36	12,42	0,79	
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.134, 2012	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,15	58,26	2,79	97,86	201,45	55,72	2,61	
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр.134, 2012	Чай с сахаром, с яблочком	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	
М.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	
М.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	
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>20,37</b>	<b>20,75</b>	<b>92,11</b>	<b>631,08</b>	<b>0,38</b>	<b>30,17</b>	<b>58,26</b>	<b>5,18</b>	<b>146,38</b>	<b>294,23</b>	<b>88,74</b>	<b>5,38</b>	

279, 331. Химическая и калорийность русских продуктов питания 2017. Дели +	5 День													
Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,40	20,73	80,20	15,52	0,64	
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	
376 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во ж. образ. Урж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
М.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	
М.состав 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	
Д.И. +	Итого:	530	16,25	16,01	79,94	551,39	0,21	1,17	42,94	1,11	162,26	279,35	67,32	3,01
25%														
6 день														
234, 304 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. ж. образ. Урж.-Дели 2015	Биточки рыбные с рисом раскатаны с маслом сливочным	90/150/3	-16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
К	Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
377 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во ж. образ. Урж.-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
М.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
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр.134, 2012	Хлеб ржаной	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Д.И. +	Итого:	563	22,68	22,94	98,34	650,52	0,23	12,88	58,26	11,41	110,83	264,34	77,35	4,34
Итого за 6 дней 1 недели:		3179	116,53	119,21	524,80	3588,61	1,64	49,86	308,54	27,22	822,65	1844,80	578,76	31,00
25%														

рецептуры	2-ая неделя													
	1 день													
ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
182 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во ж. образ. Урж.-Дели 2017	Котлета из мяса птицы	80	10,20	12,83	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
376 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во ж. образ. Урж.-Дели 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр.134, 2012	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
М.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
М.состав 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
Д.И. +	Итого:	540	21,37	22,46	94,68	624,60	0,36	52,14	64,26	3,46	210,18	328,11	85,47	4,28
25%														
2 день														
285 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во ж. образ. Урж.-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.рещ. На прод.-мо для общ. Во ж. образ. Урж.-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
М.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
М.состав 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
Д.И. +	Итого:	500	22,54	23,66	83,52	656,20	0,15	2,34	0,00	5,89	45,69	348,50	82,95	5,70

рецептуры	2-ая неделя													
	1 день													
ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
182 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во ж. образ. Урж.-Дели 2017	Котлета из мяса птицы	80	10,20	12,83	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
376 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во ж. образ. Урж.-Дели 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
М.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр.134, 2012	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
М.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
М.состав 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
Д.И. +	Итого:	540	21,37	22,46	94,68	624,60	0,36	52,14	64,26	3,46	210,18	328,11	85,47	4,28
25%														
2 день														
285 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во ж. образ. Урж.-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.рещ. На прод.-мо для общ. Во ж. образ. Урж.-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
М.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
М.состав 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
Д.И. +	Итого:	500	22,54	23,66	83,52	656,20	0,15	2,34	0,00	5,89	45,69	348,50	82,95	5,70

№ 229 Сбор.рек. На прод.-но для общ. во сх.образ.учреж.-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рек. На прод.-но для общ. во сх.образ.учреж.-Дели -2017	Пюре 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
№ 321 Сбор.рек. На прод.-но для общ. во сх.образ.учреж.-Дели -2017	Каша тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сбор.рек. На прод.-но для общ. во сх.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
Им.состава 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
Им.состава и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	14,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		590	18,88	18,04	77,58	549,30	0,33	35,00	5,82	4,43	139,75	355,07	115,60	4,89

20%

№ 203 Сбор.рек. На прод.-но для общ. во сх.образ.учреж.-Дели 2017	Тертый куриный 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	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 382 Сбор.рек. На прод.-но для общ. во сх.образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208,00	0,08	0,00	0,00	1,04	14,60	49,60	11,40	1,12
Им.состава и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	Каша с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Им.состава и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 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
Итого:		550	18,31	18,83	74,07	558,01	0,27	1,86	54,02	2,14	200,90	324,96	76,20	4,00

20%

№ 143,241 Сбор.рек. На прод.-но для уч. 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
№ 349 Сбор.рек. На прод.-но для общ. во сх.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
Им.состава 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
Им.состава 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
Итого:		460	17,40	16,37	68,01	494,20	0,22	19,49	39,00	5,93	106,03	236,57	75,45	4,39

20%

ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
ТТК	Котлеты "Липетские" с кашей гречневой раскаленной с маслом сливочным	75/150/3	16,12	21,02	44,63	406,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
ТТК	Чай с сахаром, с лимонном	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
ТТК	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:		518	21,15	23,51	82,87	588,48	0,34	7,22	71,98	3,19	81,53	388,34	186,48	8,29
Итого за 6 дней 2 недели:		3158	119,64	122,87	480,73	3470,79	1,67	118,05	235,08	25,04	784,07	1989,55	621,24	31,64
Итого за 12 дней:		6337	236,17	242,08	1005,53	7059,40	3,30	167,91	443,62	52,26	1606,92	3834,36	1200,00	62,64
В среднем на 1 учащегося в день:		528	19,68	20,17	83,79	588,28	0,28	13,99	45,30	4,36	133,91	319,53	100,00	5,22

20-25%