

Согласовано  
Руководителя общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

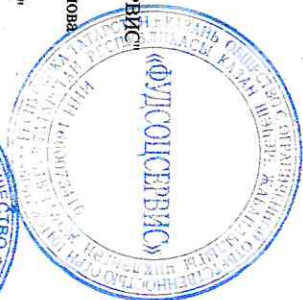
Э.Р. Харламова

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин

## 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**

(общедоступные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	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	Mg, мг	Fe, мг	
															Стр. 144, 2012
<b>1-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	
№ 203 Сбор реч. На прод.-мо для обрч. Во всек образ.учреж.-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 реч. На прод.-мо для обрч. Во всек 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	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	
<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>18,81</b>	<b>17,65</b>	<b>73,55</b>	<b>513,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,97</b>	<b>66,26</b>	<b>3,84</b>	<b>80,97</b>	<b>169,55</b>	<b>40,94</b>	<b>3,39</b>	
<b>2 День</b>															
№ 113 Сбор реч. На прод.-мо для обрч. Во всек образ.учреж.-Дели 2017	Суп-лапша 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 реч. На прод.-мо для обрч. Во всек образ.учреж.-Дели 2017	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28	
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	
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>15,97</b>	<b>16,95</b>	<b>44,41</b>	<b>370,53</b>	<b>0,11</b>	<b>2,53</b>	<b>16,00</b>	<b>4,54</b>	<b>57,75</b>	<b>112,51</b>	<b>28,54</b>	<b>5,27</b>	
<b>3 День</b>															
№ 260 Сбор реч. На прод.-мо для обрч. Во всек образ.учреж.-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор реч. На прод.-мо для обрч. Во всек образ.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	2,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65	
№ 349 Сбор реч. На прод.-мо для обрч. Во всек образ.учреж.-Дели 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.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	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>16,90</b>	<b>17,87</b>	<b>87,92</b>	<b>610,20</b>	<b>0,33</b>	<b>1,65</b>	<b>0,00</b>	<b>3,88</b>	<b>88,58</b>	<b>456,41</b>	<b>217,51</b>	<b>10,16</b>	
<b>4 День</b>															
Мейл Сбор реч. На прод.-мо для обрч. во всек образ.учреж.-Дели 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными 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	
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37	
табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56	
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	
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>9,38</b>	<b>11,25</b>	<b>84,27</b>	<b>477,95</b>	<b>0,16</b>	<b>11,10</b>	<b>8,98</b>	<b>4,32</b>	<b>80,78</b>	<b>139,94</b>	<b>43,63</b>	<b>2,63</b>	



5 День														
№ 271 Сбор реч. На продажу для питания детей в дождь. Обработка уржеж. Дели 2012	Тертфели 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 реч. На продажу для обрч. Во всех обрах. уржеж. Дели 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,98	138,35	33,50	0,71
№ 377 Сбор реч. На продажу для обрч. Во всех обрах. уржеж. Дели 2017	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
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	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>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>

6 День														
№ 82,105 Сбор реч. На продажу для обрч. Во всех обрах. уржеж. 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	29,90	1,39
ТТК	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
ТТК	Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>8,02</b>	<b>9,97</b>	<b>59,93</b>	<b>372,46</b>	<b>0,15</b>	<b>11,05</b>	<b>7,00</b>	<b>4,32</b>	<b>96,65</b>	<b>154,70</b>	<b>61,34</b>	<b>3,06</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 неделя:</b>	<b>3095</b>	<b>84,70</b>	<b>89,57</b>	<b>416,35</b>	<b>2771,55</b>	<b>1,14</b>	<b>30,45</b>	<b>141,18</b>	<b>21,89</b>	<b>566,38</b>	<b>1298,61</b>	<b>455,33</b>	<b>27,18</b>

2-ая неделя														
№ рецептуры	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
1 День														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,93	85,09	18,72	1,26
№ 102 Сбор реч. На продажу для обрч. Во всех обрах. уржеж. 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 реч. На продажу для обрч. Во всех обрах. уржеж. 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	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>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>

2 День														
№ 105 Сбор реч. На продажу для обрч. Во всех обрах. уржеж. Дели 2017	Щи из свежей капусты с картошкой, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	28,54	1,07
№ 332 Сбор реч. На продажу для обрч. Во всех обрах. уржеж. 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
Табл 10 стр. 302, хим. Состав и калорийность Российских продуктов питания, Дели + 2012	Вафли	30	7,37	10,43	4,88	110,06	0,00	0,00	1,50	1,43	2,25	12,75	1,50	1,28
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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>13,55</b>	<b>16,91</b>	<b>38,84</b>	<b>336,95</b>	<b>0,11</b>	<b>16,75</b>	<b>6,50</b>	<b>4,20</b>	<b>76,86</b>	<b>122,12</b>	<b>41,58</b>	<b>4,05</b>

№ 229 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во всех област.урез.Дели 2017	<b>3 День</b>	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 рец. На прок-но для обрч. Во всех област.урез.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 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	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>	

№ 102 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во всех област.урез.Дели 2017	<b>4 День</b>	Суп картофельный с горохом, с грибами 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 прок-но для обрч. Во всех област.урез.Дели 2017		Компот из урока	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
ТТК		Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
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	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>540</b>		<b>13,40</b>	<b>10,81</b>	<b>82,26</b>	<b>494,65</b>	<b>0,36</b>	<b>6,53</b>	<b>3,98</b>	<b>5,25</b>	<b>100,70</b>	<b>197,91</b>	<b>79,38</b>	<b>4,20</b>	

№ 143,241 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во всех област.урез.Дели 2017	<b>5 День</b>	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 прок-но для обрч. Во всех област.урез.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
ТТК		Печенье (крекер)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
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
<b>Итого:</b>	<b>450</b>		<b>16,13</b>	<b>18,76</b>	<b>59,34</b>	<b>474,52</b>	<b>0,19</b>	<b>20,80</b>	<b>39,00</b>	<b>6,07</b>	<b>86,00</b>	<b>207,79</b>	<b>60,25</b>	<b>3,76</b>	

Акт приготовления от 16.02.2019	<b>6 День</b>	Солгьянка по-домашнему со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№312 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во всех област.урез.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, 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>490</b>		<b>10,43</b>	<b>11,17</b>	<b>37,33</b>	<b>318,83</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>3045</b>		<b>88,39</b>	<b>92,64</b>	<b>367,58</b>	<b>2663,21</b>	<b>1,36</b>	<b>73,40</b>	<b>131,84</b>	<b>24,13</b>	<b>511,67</b>	<b>1211,20</b>	<b>387,67</b>	<b>21,97</b>	
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6140</b>		<b>173,10</b>	<b>182,21</b>	<b>783,93</b>	<b>5434,76</b>	<b>2,50</b>	<b>103,85</b>	<b>273,02</b>	<b>46,03</b>	<b>1078,04</b>	<b>2509,81</b>	<b>843,00</b>	<b>49,15</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>512</b>		<b>14,42</b>	<b>15,18</b>	<b>65,33</b>	<b>452,90</b>	<b>0,21</b>	<b>8,65</b>	<b>22,75</b>	<b>3,84</b>	<b>89,84</b>	<b>209,15</b>	<b>70,25</b>	<b>4,10</b>	