



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

*И.И. Р.И. Минметмурзина*



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**

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

культуры	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
<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
33 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех 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
76 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
состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 г. +	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
состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г. +	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>														
13 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех 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
77 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
110 стр.202.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 г. +	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
состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 г. +	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
состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г. +	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>														
302 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
349 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,82	5,65
состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г. +	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
состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г. +	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>16,45</b>	<b>17,91</b>	<b>87,52</b>	<b>559,59</b>	<b>0,33</b>	<b>1,65</b>	<b>0,00</b>	<b>3,88</b>	<b>128,58</b>	<b>456,41</b>	<b>217,51</b>	<b>10,16</b>

<b>4 день</b>														
318 Сбор.рец. На прод.-но для обуч. Во всех 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
состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 г. +	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,30	3,36	0,37
состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 г. +	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
состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г. +	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
состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 г. +	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													
279,331 Сбор. реч. На про-гно для пита-ния злея в доши сбразават упржеДелм 2017	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 про-гно для обу-ч. Во всех зраз упржеДелм 2017	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
377 Сбор. реч. На про-гно для обу-ч. Во всех зраз упржеДелм 2017	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
им состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012	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
им состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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													
в 12,105 Сбор. реч. На про-гно для обу-ч. Во всех зраз упржеДелм 2017	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
БК	200	0,55	0,07	16,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
БК	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
им состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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 недели:</b>	<b>3095</b>	<b>84,25</b>	<b>89,61</b>	<b>415,95</b>	<b>2720,94</b>	<b>1,14</b>	<b>30,45</b>	<b>141,18</b>	<b>21,89</b>	<b>606,38</b>	<b>1298,61</b>	<b>455,33</b>	<b>27,18</b>

в 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
<b>1 день</b>														
ТК	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
в 302 Сбор. реч. На про-гно для обу-ч. Во всех зраз упржеДелм 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
в 376 Сбор. реч. На про-гно для обу-ч. Во всех зраз упржеДелм 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
им состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 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
им 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>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														
в 10,105 Сбор. реч. На про-гно для обу-ч. Во всех зраз упржеДелм 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
в 342 Сбор. реч. На про-гно для обу-ч. Во всех зраз упржеДелм 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. 202. Им. Состав и калорийность российских продуктов питания Делм + 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
им 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>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>12,74</b>	<b>17,70</b>	<b>38,86</b>	<b>341,72</b>	<b>0,11</b>	<b>16,75</b>	<b>8,50</b>	<b>4,22</b>	<b>77,73</b>	<b>119,97</b>	<b>41,84</b>	<b>3,97</b>



<b>3 день</b>													
9 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех з.учреж.Дели-2017	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
12 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех з.учреж.Дели-2017	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
13 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех з.учреж.Дели-2017	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.б, стр.134, 2012	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.б, стр.144, 2012	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>

<b>4 день</b>													
102 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех з.учреж.Дели-2017	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.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех з.учреж.Дели-2017	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
бл.б стр.136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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.б стр.134, 2012	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.б, стр.144, 2012	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>

<b>5 день</b>													
143,241 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех з.учреж.Дели-2017	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.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех з.учреж.Дели-2017	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
ГТК	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.б, стр.144, 2012	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>

<b>6 день</b>													
№97 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех з.учреж.Дели-2017	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№342 Сбор.рещ. На прод.мо для обуч. Во всех з.учреж.Дели-2017	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.б, стр.144, 2012	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:	490	6,82	5,20	46,68	274,20	0,12	1,74	15,88	2,11	55,11	112,05	36,89	2,69
Итого за 6 дней 2 недели:	3045	83,98	87,46	376,96	2623,35	1,36	73,40	133,84	24,15	512,53	1209,05	387,93	21,90
ВСЕГО за 12 дней:	6140	168,23	177,07	792,91	5344,30	2,50	103,85	275,02	46,04	1118,91	2507,66	843,26	49,07
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	512	14,02	14,76	66,08	445,36	0,21	8,65	22,92	3,84	93,24	208,97	70,27	4,09