



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное 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

Э.Р. Харламова

—
—
—



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 | Углеводы, г | Калорийность 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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.рец. На прод-ию 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 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию 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 | 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: | | 485 | 18,81 | 17,65 | 73,55 | 513,90 | 0,20 | 0,97 | 66,26 | 3,84 | 80,97 | 169,55 | 40,94 | 3,39 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 113 Сбор.рец. На прод-ию 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 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию 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 |
| табл 10 стр.202,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 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 |
| Итого: | | 530 | 15,97 | 16,95 | 44,41 | 370,53 | 0,11 | 2,53 | 16,00 | 4,54 | 57,75 | 112,51 | 28,54 | 5,27 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 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 |
| № 302 Сбор.рец. На прод-ию 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 | 168,62 | 5,65 |
| №349 Сбор.рец. На прод-ию 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 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: | | 500 | 16,45 | 17,91 | 87,52 | 559,59 | 0,33 | 1,65 | 0,00 | 3,88 | 128,58 | 456,41 | 217,51 | 10,16 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| №98 Сбор.рец. На прод-ию 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 |
| 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 Дели + 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 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 |
| Итого: | | 545 | 9,38 | 11,25 | 84,27 | 477,95 | 0,16 | 11,10 | 8,98 | 4,32 | 80,78 | 139,94 | 43,63 | 2,63 |

| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| №279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017 | Тефтели 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | 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 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию 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 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 |
| | Итого: | 520 | 15,64 | 15,89 | 66,28 | 426,51 | 0,19 | 3,17 | 42,94 | 1,00 | 161,66 | 265,51 | 63,38 | 2,68 |

| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| № 82,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 | 29,80 | 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 |
| | Итого: | 515 | 8,02 | 9,97 | 59,93 | 372,46 | 0,15 | 11,05 | 7,00 | 4,32 | 96,65 | 154,70 | 61,34 | 3,06 |
| | Итого за 6 дней 1 недели: | 3095 | 84,25 | 89,61 | 415,95 | 2720,94 | 1,14 | 30,45 | 141,18 | 21,89 | 606,38 | 1298,61 | 455,33 | 27,18 |

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--|-------------------------|---------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлета из мяса птицы | 90 | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 2,52 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 |
| № 182 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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.рец. На прод-ию 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 | 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: | 530 | 18,69 | 20,02 | 73,48 | 534,60 | 0,30 | 0,97 | 46,26 | 3,24 | 83,20 | 244,85 | 72,18 | 3,84 |

| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| № 88,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 |
| №342 Сбор.рец. На прод-ию 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 |
| табл 10 стр,202,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 |
| | Итого: | 515 | 12,74 | 17,70 | 38,86 | 341,72 | 0,11 | 16,75 | 8,50 | 4,22 | 77,73 | 119,97 | 41,84 | 3,97 |

| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Рыба, тушенная 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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 |
| | Итого: | 520 | 16,20 | 14,97 | 76,34 | 503,66 | 0,28 | 26,62 | 20,22 | 3,27 | 109,80 | 326,48 | 97,39 | 3,44 |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 102 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Суп картофельный с горохом,с куриными 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 |
| № 348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Компот из урюка | 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 |
| табл 6 стр,136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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 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 |
| | Итого: | 540 | 13,40 | 10,81 | 82,26 | 494,65 | 0,36 | 6,53 | 3,98 | 5,25 | 100,70 | 197,91 | 79,38 | 4,20 |

| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию 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 |
| 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 |
| | Итого: | 450 | 16,13 | 18,76 | 59,34 | 474,52 | 0,19 | 20,80 | 39,00 | 6,07 | 86,00 | 207,79 | 60,25 | 3,76 |

| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| №97 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы | 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.рец. На прод-ию 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 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: | 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 |
| | В среднем на 1 учащегося в день: | 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 |

