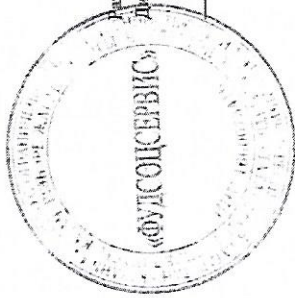




Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

*М.И. Мухоморова*



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**  
(общееобразовательная организация с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	
							В1, мг	С, мг	А, мг					Е, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	60/150/3	16,10	8,55	41,65	308,10	0,18	0,54	20,28	41,78	46,34	84,27	21,94	3,02
№349 Сбор.реч. 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
№421 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сдоба обыкновенная	60	1,64	2,36	8,15	77,00	0,07		13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
Хим.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>508</b>	<b>20,71</b>	<b>11,42</b>	<b>85,69</b>	<b>547,20</b>	<b>0,32</b>	<b>1,27</b>	<b>33,28</b>	<b>43,47</b>	<b>99,67</b>	<b>197,21</b>	<b>70,35</b>	<b>5,74</b>
<b>2 день</b>														
№ 175 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
№ 219 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,60	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
№ 376 Сбор.реч. 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	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	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	1,66
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>19,14</b>	<b>17,33</b>	<b>78,90</b>	<b>541,10</b>	<b>0,22</b>	<b>1,02</b>	<b>70,82</b>	<b>1,28</b>	<b>220,66</b>	<b>326,36</b>	<b>69,69</b>	<b>3,28</b>
<b>3 день</b>														
№ 260 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/60	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.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.реч. 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
ТТК	Булочка с сыром	60	3,96	3,25	15,91	78,33	0,06	0,07	23,00	2,37	109,90	95,00	19,20	0,72
Хим.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>550</b>	<b>20,87</b>	<b>20,83</b>	<b>97,92</b>	<b>633,85</b>	<b>0,37</b>	<b>3,02</b>	<b>23,00</b>	<b>5,95</b>	<b>180,55</b>	<b>520,46</b>	<b>202,71</b>	<b>10,38</b>



№ 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
<b>2-я неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТТК	Сосиски отварные с кашей молочной пшеничной	90/180	17,49	17,51	34,12	384,10	0,23	2,41	69,80	0,94	165,63	391,63	67,48	2,17
№ 376 Сбор.реш. На пред.чю для обуч. Во всех образ.учрежд.-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	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	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 +	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>21,22</b>	<b>18,12</b>	<b>68,26</b>	<b>544,70</b>	<b>0,31</b>	<b>52,44</b>	<b>69,80</b>	<b>1,77</b>	<b>192,28</b>	<b>453,28</b>	<b>85,63</b>	<b>3,97</b>
<b>2 День</b>														
№ 265 Сбор.реш. На пред.чю для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели-2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	409,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
ТТК	Салат из овощей	50	0,62	0,05	5,74	40,85	0,03	1,68	0,00	6,70	12,88	26,38	18,02	0,33
№ 376 Сбор.реш. На пред.чю для обуч. Во всех образ.учрежд.-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	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 +	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,13</b>	<b>20,14</b>	<b>77,21</b>	<b>595,67</b>	<b>0,14</b>	<b>1,98</b>	<b>0,00</b>	<b>11,57</b>	<b>65,86</b>	<b>263,41</b>	<b>76,91</b>	<b>4,63</b>
<b>3 День</b>														
№ 229 Сбор.реш. На пред.чю для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели-2017	Рыба, тушенная 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	0,95
№ 312 Сбор.реш. На пред.чю для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели-2017	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,16	41,94	89,13	28,77	1,07
№ 342 Сбор.реш. На пред.чю для обуч. Во всех образ.учрежд.-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	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	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 +	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,61</b>	<b>9,80</b>	<b>62,20</b>	<b>418,00</b>	<b>0,29</b>	<b>23,32</b>	<b>28,32</b>	<b>3,42</b>	<b>107,59</b>	<b>313,72</b>	<b>99,34</b>	<b>4,23</b>

<b>4 день</b>														
ТК	Тфтели куриные 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
№ 203 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,77	11,19	37,17	8,62	0,85
№ 376 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 расфасованных продуктов питания табл.б, стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дети +	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
Хим.состав и калорийность расфасованных продуктов питания табл.б, стр. 144, 2012	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>12,40</b>	<b>6,40</b>	<b>73,50</b>	<b>420,71</b>	<b>0,20</b>	<b>0,31</b>	<b>29,62</b>	<b>1,87</b>	<b>56,52</b>	<b>190,77</b>	<b>53,48</b>	<b>3,55</b>
<b>5 день</b>														
№ 143, 241 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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
№ 410 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Ватрушка с повидлом	50	2,97	1,99	21,20	121,33	0,05	0,05	12,00	0,57	10,40	28,53	11,60	0,72
Хим.состав и калорийность расфасованных продуктов питания табл.б, стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дети +	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
Хим.состав и калорийность расфасованных продуктов питания табл.б, стр. 144, 2012	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,61</b>	<b>18,28</b>	<b>84,29</b>	<b>592,03</b>	<b>0,26</b>	<b>19,54</b>	<b>51,00</b>	<b>6,39</b>	<b>114,43</b>	<b>258,60</b>	<b>85,65</b>	<b>5,00</b>
<b>6 день</b>														
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	50/150/2	10,96	11,78	47,23	346,20	0,28	0,23	3,45	18,34	41,84	269,01	153,72	6,35
№ 377 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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 расфасованных продуктов питания табл.б, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,09	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дети +	<b>Итого:</b>	<b>432</b>	<b>13,05</b>	<b>12,15</b>	<b>69,26</b>	<b>446,92</b>	<b>0,33</b>	<b>2,26</b>	<b>3,45</b>	<b>18,77</b>	<b>63,79</b>	<b>317,97</b>	<b>169,98</b>	<b>7,85</b>
№ 377 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3052</b>	<b>103,02</b>	<b>84,8908</b>	<b>434,727</b>	<b>3018,03</b>	<b>1,51605</b>	<b>99,6435</b>	<b>182,19</b>	<b>43,779</b>	<b>600,4652</b>	<b>1797,7589</b>	<b>571,9938</b>	<b>29,237</b>
Хим.состав и калорийность расфасованных продуктов питания табл.б, стр. 144, 2012	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6089</b>	<b>219,436</b>	<b>178,145</b>	<b>919,525</b>	<b>6213,14</b>	<b>3,16978</b>	<b>128,686</b>	<b>439,95</b>	<b>141,837</b>	<b>1343,058</b>	<b>3456,9404</b>	<b>1084,496</b>	<b>60,6192</b>
Дети +	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>507</b>	<b>18,29</b>	<b>14,85</b>	<b>76,63</b>	<b>517,76</b>	<b>0,26</b>	<b>10,72</b>	<b>36,66</b>	<b>11,82</b>	<b>111,92</b>	<b>286,08</b>	<b>90,37</b>	<b>5,95</b>