



Разработчики утверждают  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Хармамова



Руководитель общественной организации

## 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)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийно, ккал	сезон (зимне-весенний)									
							Вытамин В1, мг	Вытамин С, мг	Вытамин А, мг	Вытамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>1-ая неделя</b>																
<b>1 день</b>																
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08		
ТТК	Икра кабачковая (доп гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37		
№248 Сбор реч. На период для обуч. Во все образ.учреж. Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,78	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67		
№249 Сбор реч. На период для обуч. Во все образ.учреж. Дели 2017	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		
№250 Сбор реч. На период для обуч. Во все образ.учреж. Дели 2017	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>558</b>	<b>21,76</b>	<b>21,89</b>	<b>91,21</b>	<b>704,64</b>	<b>0,21</b>	<b>3,56</b>	<b>23,90</b>	<b>13,35</b>	<b>122,04</b>	<b>256,97</b>	<b>81,59</b>	<b>4,50</b>		
<b>2 День</b>																
№ 15 Сбор реч. На период для обуч. Во все образ.учреж. Дели 2017	Сыр пармидано	10	2,53	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07		
№ 260 Сбор реч. На период для обуч. Во все образ.учреж. Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,60	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06		
№ 261 Сбор реч. На период для обуч. Во все образ.учреж. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,86	256,60	0,25	0,00	0,00	0,48	26,79	248,82	168,62	5,65		
№ 277 Сбор реч. На период для обуч. Во все 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		
№ 280 Сбор реч. На период для обуч. Во все образ.учреж. Дели 2017	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		
№ 281 Сбор реч. На период для обуч. Во все образ.учреж. Дели 2017	Хлеб ржаной	40	2,94	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56		
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,82</b>	<b>21,86</b>	<b>93,79</b>	<b>679,65</b>	<b>0,37</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,92</b>	<b>219,45</b>	<b>539,93</b>	<b>219,91</b>	<b>10,90</b>		
<b>3 день</b>																
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,6	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78		
№ 312 Сбор реч. На период для обуч. Во все образ.учреж. Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21		
ТТК	Свекла отварная дольками (доп. гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02		
№349 Сбор реч. На период для обуч. Во все 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		
№350 Сбор реч. На период для обуч. Во все образ.учреж. Дели 2017	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		
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,49</b>	<b>19,29</b>	<b>76,96</b>	<b>570,30</b>	<b>0,32</b>	<b>29,14</b>	<b>51,60</b>	<b>2,15</b>	<b>166,41</b>	<b>434,35</b>	<b>108,58</b>	<b>6,24</b>		

25%

25%

20%

4. ДЕНЬ														
Хим. состав и энергетическая ценность расфасованного продукта питания табл. 5, стр. 144, 2012. Дюль+														
ТТК	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	15,00	11,00	9,00	2,20		
Хим. состав и энергетическая ценность расфасованного продукта питания табл. 5, стр. 144, 2012. Дюль+	60/200/3	18,29	18,33	53,51	458,80	0,13	1,02	59,52	213,76	274,94	47,35	1,13		
ТТК	200	3,2	2,7	8,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1		
Хим. состав и энергетическая ценность расфасованного продукта питания табл. 5, стр. 144, 2012. Дюль+	Итого:	22,60	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	367,14	435,94	89,15	5,02		

25%

5. ДЕНЬ														
Хим. состав и энергетическая ценность расфасованного продукта питания табл. 5, стр. 144, 2012. Дюль+														
ТТК	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	18,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
Хим. состав и энергетическая ценность расфасованного продукта питания табл. 5, стр. 144, 2012. Дюль+	50/150	15,33	16,99	31,77	395,20	0,17	8,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55	
ТТК	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88	
Хим. состав и энергетическая ценность расфасованного продукта питания табл. 5, стр. 144, 2012. Дюль+	Итого:	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	20,16	140,81	324,70	91,27	8,99	

25%

6. ДЕНЬ														
Хим. состав и энергетическая ценность расфасованного продукта питания табл. 5, стр. 144, 2012. Дюль+														
ТТК	75/180/3	13,99	14,60	45,93	367,50	0,08	0,55	15,90	3,99	42,53	202,35	48,20	1,63	
Хим. состав и энергетическая ценность расфасованного продукта питания табл. 5, стр. 144, 2012. Дюль+	80	0,45	2,45	2,41	28,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20	
ТТК	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 энергетическая ценность расфасованного продукта питания табл. 5, стр. 144, 2012. Дюль+	Итого:	20,68	20,89	85,62	632,18	0,28	14,29	34,74	7,93	178,80	379,26	110,92	6,56	

20%

20-25%

№ 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-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 376 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	Сырники из творога с яичей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 377 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,85	3,65	2,25	0,42
№ 378 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	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
№ 379 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,06</b>	<b>22,02</b>	<b>90,99</b>	<b>646,50</b>	<b>0,25</b>	<b>61,24</b>	<b>62,48</b>	<b>2,91</b>	<b>271,51</b>	<b>388,84</b>	<b>80,04</b>	<b>3,59</b>

25%

<b>2 день</b>														
№ 210 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	6,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-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	0,82
№ 343 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	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
№ 344 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>16,35</b>	<b>75,89</b>	<b>527,00</b>	<b>0,33</b>	<b>26,42</b>	<b>5,82</b>	<b>3,71</b>	<b>144,92</b>	<b>350,00</b>	<b>109,97</b>	<b>4,87</b>

20%

<b>3 день</b>														
№ 211 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,87	23,12	51,79	509,80	0,88	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 276 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,85	2,80	1,40	0,27
№ 345 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	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
№ 346 Сборник. На период для общ. по всех образцов. Дель-2017	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>600</b>	<b>22,94</b>	<b>24,06</b>	<b>93,32</b>	<b>703,20</b>	<b>0,18</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>6,09</b>	<b>61,69</b>	<b>357,50</b>	<b>91,05</b>	<b>7,99</b>

25%

4 день														
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,89
ТК	Салат из зеленого горошка №5 (доп гарнир)	40	1,19	1,14	11,30	40,11	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
ТК	Чай "Витаминный" с шловником	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
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ТК	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:		553	18,46	17,55	79,92	536,10	0,22	54,93	23,90	6,65	67,93	236,51	66,35	4,21

20%

5 день														
ТК	Плоды и ягоды свежие (эпельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ТК	Супищи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,08	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
ТК	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
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ТК	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:		560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69

20%

6 день														
ТК	Салат отварная докторская с маслом растительным	100	1,80	3,10	9,90	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	26,00	1,70
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,25	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
ТК	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
ТК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
ТК	Хлеб пшеничный	553	18,68	19,31	74,34	551,26	0,32	10,42	71,98	3,60	104,79	412,06	193,75	9,17
ТК	Итого за 6 дней 2 недели:	3374	119,28	117,06	491,57	3501,26	1,57	234,84	203,18	28,98	820,87	2004,50	629,51	34,52
ТК	Итого за 12 дней:	552	19,88	19,51	81,93	583,54	0,26	39,14	33,86	4,83	136,81	334,08	104,93	5,75
ТК	ВСЕГО за 12 дней:	6766	243,34	242,42	1011,31	7294,36	3,25	320,69	411,60	76,54	1899,70	4280,05	1295,12	73,88
ТК	В среднем на 1 учащегося в день:	564	20,28	20,20	84,28	607,86	0,27	26,72	34,30	6,38	158,31	356,67	107,93	6,16

20%

20-25%