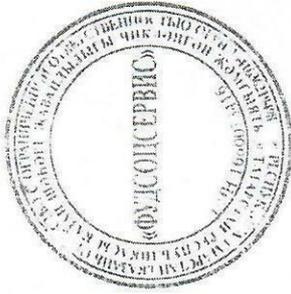




Руководитель образовательного учреждения

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)

сезон (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТТК	Котлет 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
		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
ТТК	Икра кабачковая (доп.гарнир)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Напиток из шиповника (75С)	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
	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб ржаной	558	21,78	22,08	89,94	699,94	0,20	102,83	23,90	13,60	111,20	236,97	67,57	4,47
	<b>Итого:</b>													
<b>2 День</b>														
ТТК	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
		50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
	Гуляш из говядины	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	166,62	5,55
	Каша гречневая рассыпчатая	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
	Чай с сахаром, с лимонном	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
	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб ржаной	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90
	<b>Итого:</b>													
<b>3 День</b>														
<b>Птица запеченная</b>														
ТТК	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
		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
	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
	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
	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>	553	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	2,15	156,41	434,35	108,58	6,24

25%

25%

20%

4 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 День *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	213,76	274,94	47,35	1,13	
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1	
№ 179 Сбор. спец. На прод. для общ. во всех образов. учреждениях 2017													
Кофейный напиток с молоком	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День *	Итого:	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	367,14	435,94	89,15	5,02	25%
Хлеб ржаной	60,3												

5 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 День *	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
ТТК	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
Салат из квашенной капусты	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	54,30	204,20	44,48	5,55	
ТТК	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88	
Напиток из свежих фруктов (75С)	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День *	Итого:	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	140,81	324,70	91,27	8,99	25%
Хлеб ржаной	570												

6 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 День *	75/180/3	13,99	14,60	45,63	367,50	0,08	0,55	15,90	42,53	202,35	48,20	1,63	
ТТК	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,85	0,20	
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33	
№ 177 Сбор. спец. На прод. для общ. во всех образов. учреждениях 2017													
Чай с сахаром, с лимоном	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 День *	Итого:	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	72,98	283,65	75,01	3,72	20%
Хлеб ржаной	3392	124,08	125,54	518,47	3788,50	1,67	185,02	208,42	1067,99	2255,55	651,49	39,33	
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	565	20,68	20,92	86,41	631,42	0,28	30,84	34,74	178,00	375,92	108,58	6,55	20-25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины		Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
							Вит. В1, мг	Витамин С, мг						
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 316 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 317 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 318 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 319 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 320 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,66	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
	Чай "Витаминный" с шиповником	166/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	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
	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>653</b>	<b>23,06</b>	<b>22,02</b>	<b>90,99</b>	<b>646,50</b>	<b>0,25</b>	<b>51,24</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>
<b>2 день</b>														
№ 229 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 332 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 342 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 343 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 344 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
	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
	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
	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
	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>555</b>	<b>17,84</b>	<b>16,35</b>	<b>76,89</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>	
<b>3 день</b>														
№ 265 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 376 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 377 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 378 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017 № 379 - Свар. реч. На прод. мо для обуч. Во всех образц. учрежд. Дел. 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	0,2	16	11	9	2,2
	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
	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
	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
	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%

20%

25%

<b>4 день</b>														
ТК	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солёными огурцами и грибами	100	2,18	1,37	17,14	104,79	0,29	2,39	0,00	2,85	80,49	253,08	60,67	3,38
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	2,08
ТК	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
№ 376 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	5,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		588	17,85	17,56	80,33	553,13	0,43	52,91	23,90	8,17	132,14	423,86	105,30	6,20

20%

<b>5 день</b>														
ТК	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 143,241 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Овощи тушёные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,87	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 143 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.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
№ 143 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 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
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%

<b>6 день</b>														
ТК	Свекла отварная дольками с маслом растительным	100	1,80	3,10	9,80	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	44,53	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,80	6,23
№ 376 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.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
№ 376 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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
Итого:		553	18,68	19,31	74,24	551,26	0,32	10,42	71,98	3,50	104,79	412,08	193,75	9,17
Итого за 6 дней 2 недели:		3409	118,66	117,07	431,98	3518,29	1,77	232,82	203,18	30,50	885,08	2191,85	668,56	36,51
Итого за 12 дней:		568	19,78	19,51	82,00	586,38	0,30	38,80	33,86	5,08	147,51	365,31	111,43	6,09
В среднем на 1 учащегося в день:		6801	242,74	242,62	1010,45	7306,79	3,44	417,85	411,60	78,31	1953,07	4447,40	1320,05	75,84
ВСЕГО за 12 дней:		567	20,23	20,22	84,20	608,90	0,29	34,82	34,30	6,53	162,76	370,62	110,00	6,32
В среднем на 1 учащегося в день:														

20%

20-25%