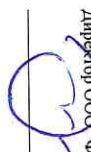


Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

\_\_\_\_\_

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУСОЦСЕРВИС»



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	Калорийность ст.квал	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	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
№349 Сбор.рец. На про-име для обрч.	Напиток из шиповника (75С)	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
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	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>558</b>	<b>21,78</b>	<b>22,08</b>	<b>89,94</b>	<b>699,94</b>	<b>0,20</b>	<b>102,83</b>	<b>23,90</b>	<b>13,60</b>	<b>111,20</b>	<b>236,97</b>	<b>67,57</b>	<b>4,47</b>

25%

<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор.рец. На про-име для обрч.	Сыр порционно	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
№ 260 Сбор.рец. На про-име для обрч.	Гуляш из говядины	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
№ 302 Сбор.рец. На про-име для обрч.	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
№ 377 Сбор.рец. На про-име для обрч.	Чай с сахаром, с лимонном	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
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	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>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														
№ 312 Сбор.рец. На про-име для обрч.	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
№ 312 Сбор.рец. На про-име для обрч.	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 8, стр 168, 2012 Дели +														
№349 Сбор.рец. На про-име для обрч.	Свегла 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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
№349 Сбор.рец. На про-име для обрч.	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
Во всех образ.учреж.-Дели 2017														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012														
Дели +	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>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>51,80</b>	<b>2,15</b>	<b>156,41</b>	<b>434,35</b>	<b>108,58</b>	<b>6,24</b>

20%

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 144, 2012 Дели +	4 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
Не 379 Сбор. рец. На прод. не для обр.ч.	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Во всех образ. Учреж.-Дели 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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>603</b>	<b>22,50</b>	<b>21,89</b>	<b>91,15</b>	<b>646,70</b>	<b>0,27</b>	<b>12,32</b>	<b>79,52</b>	<b>2,58</b>	<b>367,14</b>	<b>435,94</b>	<b>89,15</b>	<b>5,02</b>

25%

	5 День													
ТК	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	39,95	16,01	0,67
ТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	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 калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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 Дели +	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>570</b>	<b>22,30</b>	<b>22,88</b>	<b>92,28</b>	<b>674,10</b>	<b>0,32</b>	<b>32,34</b>	<b>16,30</b>	<b>20,16</b>	<b>140,81</b>	<b>324,70</b>	<b>91,27</b>	<b>8,99</b>

25%

	6 День													
ТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	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
ТК	Кувурза к/с (Доп. гарнир)	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,86	5,60	17,33	5,86	0,20
№ 377 Сбор. рец. На прод. не для обр.ч.	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
Во всех образ. Учреж.-Дели 2017														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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>558</b>	<b>17,20</b>	<b>17,55</b>	<b>74,34</b>	<b>517,81</b>	<b>0,18</b>	<b>5,37</b>	<b>15,90</b>	<b>5,41</b>	<b>72,98</b>	<b>283,65</b>	<b>75,01</b>	<b>3,72</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3392</b>	<b>124,08</b>	<b>125,54</b>	<b>518,47</b>	<b>3788,50</b>	<b>1,67</b>	<b>185,02</b>	<b>208,42</b>	<b>47,81</b>	<b>1067,99</b>	<b>2255,55</b>	<b>651,49</b>	<b>39,33</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день, за первую неделю:</b>	<b>565</b>	<b>20,68</b>	<b>20,92</b>	<b>86,41</b>	<b>631,42</b>	<b>0,28</b>	<b>30,84</b>	<b>34,74</b>	<b>7,97</b>	<b>178,00</b>	<b>375,92</b>	<b>108,58</b>	<b>6,55</b>

20%

20-25%



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Бл, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
	Сырники из творога с кашей 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	306,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор. рец. На прок.-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 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	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
Дети +	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
Дети +	Итого:	553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59
<b>2 День</b>														
№ 279 Сбор. рец. На прок.-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 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
№ 312 Сбор. рец. На прок.-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 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 Сбор. рец. На прок.-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 2012	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	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
Дети +	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
Дети +	Итого:	555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87

20%

<b>3 День</b>															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	Дети +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	
№ 265 Сбор. рец. На прок.-ие для обуч. Во всех образ.учреж.-дети 2017		Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	
№ 376 Сбор. рец. На прок.-ие 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	10,95	2,80	1,40	0,27	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Дети +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
		Итого:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

25%

		4 День															
ТК	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с соевыми отруцями и гречками	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			
№ 376 Сбор.реч. На прод-но для обуч.	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	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			
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>588</b>	<b>17,85</b>	<b>17,56</b>	<b>80,33</b>	<b>553,13</b>	<b>0,43</b>	<b>52,91</b>	<b>23,90</b>	<b>8,17</b>	<b>132,14</b>	<b>423,86</b>	<b>105,30</b>	<b>6,20</b>			

20%

		5 День															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5 стр 134, 2012	Грибы и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30			
№ 143, 241 Сбор.реч. На прод-но 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	89,15	148,63	39,69	2,23			
№149 Сбор.реч. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2012	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	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	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>560</b>	<b>18,30</b>	<b>17,77</b>	<b>76,11</b>	<b>537,20</b>	<b>0,26</b>	<b>79,49</b>	<b>39,00</b>	<b>6,13</b>	<b>170,03</b>	<b>259,57</b>	<b>88,45</b>	<b>4,69</b>			

20%

		6 День															
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	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23			
№ 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 144, 2012	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			
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,68</b>	<b>19,31</b>	<b>74,34</b>	<b>551,26</b>	<b>0,32</b>	<b>10,42</b>	<b>71,98</b>	<b>3,50</b>	<b>104,79</b>	<b>412,08</b>	<b>193,75</b>	<b>9,17</b>			
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3409</b>	<b>118,66</b>	<b>117,07</b>	<b>491,98</b>	<b>3518,29</b>	<b>1,77</b>	<b>232,82</b>	<b>203,18</b>	<b>30,50</b>	<b>885,08</b>	<b>2191,85</b>	<b>668,56</b>	<b>36,51</b>			
	<b>В среднем на 1 учащегося в день, за вторую неделю:</b>	<b>568</b>	<b>19,78</b>	<b>19,51</b>	<b>82,00</b>	<b>586,38</b>	<b>0,30</b>	<b>38,80</b>	<b>33,86</b>	<b>5,08</b>	<b>147,51</b>	<b>365,31</b>	<b>111,43</b>	<b>6,09</b>			
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6801</b>	<b>242,74</b>	<b>242,62</b>	<b>1010,45</b>	<b>7306,79</b>	<b>3,44</b>	<b>417,85</b>	<b>411,60</b>	<b>78,31</b>	<b>1953,07</b>	<b>4447,40</b>	<b>1320,05</b>	<b>75,84</b>			
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>567</b>	<b>20,23</b>	<b>20,22</b>	<b>84,20</b>	<b>608,90</b>	<b>0,29</b>	<b>34,82</b>	<b>34,30</b>	<b>6,53</b>	<b>162,76</b>	<b>370,62</b>	<b>110,00</b>	<b>6,32</b>			

20%

20-25%