



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Паймент"
[Signature]
Р. Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся образовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классов)



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(общеобразовательные организации с режимом обучения до 8 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	(сезон осенне-зимний)	
1-ая неделя																
1 день																
№ 45 Сбор. рещ. На прод.-мо для общ. Во всех образов.учрежд.-Дел. 2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62		
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/180/3	16,91	17,05	52,57	429,56	0,30	1,49	71,98	1,81	46,39	362,19	182,70	7,17		
№ 377 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во всех образов.учрежд.-Дел. 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 Дел. 4	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50		
	Итого:	603	22,19	21,88	92,08	667,16	0,38	26,32	71,98	13,50	101,93	433,14	211,28	8,62		
2 день																
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дел. 4	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	18,00	11,00	9,00	2,20		
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружка" 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		
№ 379 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во всех образов.учрежд.-Дел. 2017	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		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 144 , 2012 Дел. 4	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		
	Итого:	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02		
3 день																
ТТК	Салат "Солнышко" из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07		
ТТК	Гуляш из куриной грудки	50/50	8,64	9,83	13,40	209,39	0,03	1,19	30,80	0,34	31,31	89,87	19,24	10,31		
№ 203 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во всех образов.учрежд.-Дел. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,84	4,38	38,32	220,20	0,07	0,00	12,00	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01		
№ 349 Сбор.рещ. На прод.-мо для общ. Во всех образов.учрежд.-Дел. 2017	Компот из яблок (75С)	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	32,92	22,80	18,16	0,45		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 5, стр 144 , 2012 Дел. 4	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		
	Итого:	623	21,75	23,19	94,03	670,04	0,24	6,16	42,80	3,04	113,68	262,74	96,85	14,40		

4 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 132, 2012 Дополн. *	Плоды и ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 263 Сбор реч. На протяжении для общ. Во всех образцах. Дени. 2017	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
№ 375 Сбор реч. На протяжении для общ. Во всех образцах. Дени. 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 Дополн. *	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 134, 2012 Дополн. *	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:	600	22,94	23,96	93,82	703,20	0,17	7,34	0,00	6,29	64,69	362,50	94,05	8,09

5 день														
ТТК Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Делюс +	Свекла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	28,00	1,70
ТТК	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
№ 312 Сбор рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Делюс 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
№349 Сбор рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Делюс 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 144, 2012 Делюс +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,04	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,90	0,78
	Итого:	603	17,89	19,29	72,96	556,90	0,30	32,70	57,80	1,91	168,61	424,75	110,08	6,14

[illegible]

№ рецептуры	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 47 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. во всех образ. учр.-деп. 2017	Салат из квашенной капусты	100	1,85	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	18,01	0,57
ТК	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/150/3	14,92	16,29	42,79	374,70	0,18	0,68	10,35	51,51	44,40	118,70	32,99	3,23
№ 349 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. во всех образ. учр.-деп. 2017	Компот из урюка (75С)	200	0,75	0,06	17,95	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	32,92	22,80	18,16	0,45
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 134, 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
Дополн. +	Итого:	583	21,40	21,91	93,38	654,95	0,29	21,09	10,35	68,43	143,26	236,70	84,76	5,79

2 день														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. во всех образ. учр.-деп. 2017	Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
ТК	Мясо "Нежное" тушеное в соусе	50/50	8,41	14,38	18,56	225,00	0,03	0,18		2,51	21,23	159,35	23,08	2,45
№ 203 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. во всех образ. учр.-деп. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	8,83	2,93	38,29	207,00	0,07	0,00	12,00	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
№ 377 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. во всех образ. учр.-деп. 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	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	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
Дополн. +	Итого:	558	23,46	21,96	92,68	651,02	0,20	2,32	43,50	4,42	213,94	371,85	65,33	5,68

3 день														
№ 53 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. во всех образ. учр.-деп. 2017	Салат из отварной свеклы с бобами зеленого горошка	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31
ТК	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/25	9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. во всех образ. учр.-деп. 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
№ 342 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. во всех образ. учр.-деп. 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	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
Дополн. +	Итого:	623	17,84	18,96	79,99	570,63	0,33	33,28	5,82	5,20	165,45	355,11	117,56	5,29

4 день														
ТТХ	Сырники из творога с ватей пшенной молочной с маслом сливочным													
№ 376 Сборщик. На про-мо для общ. Во всех образ-уеж-Дел 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	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
Дел +	Хлеб ржаной	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:	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
5 день														
ТТХ	Салат из моркови													
№ 279-346 Сборщик. На про-мо для общ. Во всех образ-уеж-Дел 2017, 2016	Тестофели мясные в томатном соусе	100	1,73	3,09	16,63	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
ТТХ	Пюре из бобовых "Янтарное" с маслом сливочным	60/40	7,41	7,93	9,95	140,75	0,05	1,00	26,62	0,51	19,68	82,58	18,04	0,86
№ 382 Сборщик. На про-мо для общ. Во всех образ-уеж-Дел 2017	Какао с молоком	180/3	8,09	7,12	41,94	266,40	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
Дел +	Хлеб ржаной	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Итого:	Итого:	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
Итого:	Итого:	623	21,46	22,17	91,96	646,65	0,82	5,95	51,02	15,01	320,45	572,89	166,26	9,15
6 день														
ТТХ	Плоды и ягоды свежие (апельсины)													
№ 343, 241 Сборщик. На про-мо для общ. Во всех образ-уеж-Дел 2017	Овощи тушеные с мясом	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
ТТХ	Чай с сахаром	50/200	14,48	18,36	24,9	346,00	0,15	25,02	52,00	5,65	77,13	170,38	47,82	2,52
№ 376 Сборщик. На про-мо для общ. Во всех образ-уеж-Дел 2017	Хлеб пшеничный	180/20	0,07	0,02	20,01	80,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Дел +	Хлеб ржаной	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
Итого:	Итого:	20	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 за 6 дней 2 недели:	Итого за 6 дней 2 недели:	590	18,62	19,04	72,79	565,50	0,25	85,05	52,00	6,42	133,33	246,68	76,77	4,28
ВСЕГО за 12 дней:	ВСЕГО за 12 дней:	3530	125,82	126,07	521,79	3735,25	2,15	198,92	225,17	102,39	1247,95	2172,07	592,72	33,78
В среднем на 1 учащегося в день:	В среднем на 1 учащегося в день:	7117	256,69	258,20	1059,70	7644,12	3,79	297,49	556,87	132,13	2337,39	4431,06	1272,32	81,28
Итого:	Итого:	593	21,39	21,52	88,31	637,01	0,32	24,79	46,41	11,01	194,78	369,25	106,03	6,77