

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с12лет и старше (5-11 классы)



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-ПРИМЕНТ"  
Р.Р. Рахматуллин

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(объемобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ 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	Мг, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>															
	<b>1 День</b>														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями твердыми, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12	
№349 Сбор.рец. На productie для обрч. 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	
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 +	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,15</b>	<b>17,98</b>	<b>96,43</b>	<b>619,90</b>	<b>0,26</b>	<b>1,66</b>	<b>66,26</b>	<b>4,67</b>	<b>108,55</b>	<b>219,19</b>	<b>65,45</b>	<b>4,49</b>	
<b>2 День</b>															
№ 175 Сбор.рец. На productie для обрч. 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.рец. На productie для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41	
№ 376 Сбор.рец. На productie для обрч. 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	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>473</b>	<b>16,86</b>	<b>17,09</b>	<b>64,14</b>	<b>470,60</b>	<b>0,19</b>	<b>1,02</b>	<b>70,82</b>	<b>0,95</b>	<b>214,66</b>	<b>306,86</b>	<b>65,49</b>	<b>2,95</b>	
<b>3 День</b>															
№ 280 Сбор.рец. На productie для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 302 Сбор.рец. На productie для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66	
№ 377 Сбор.рец. На productie для обрч. 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	
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 +	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,97</b>	<b>20,45</b>	<b>98,76</b>	<b>668,62</b>	<b>0,38</b>	<b>2,95</b>	<b>12,00</b>	<b>4,02</b>	<b>82,17</b>	<b>487,33</b>	<b>215,81</b>	<b>10,94</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	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
	<b>1 День</b>													
ТРК	Сосиски отварные	100	11,02	23,84	0,36	282,00	0,18	0,00	0,00	0,40	34,60	159,00	20,00	1,78
№ 132 Сбор.рец. На прочно для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Каша пшенная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 376 Сбор.рец. На прочно 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	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
Дети +														
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
Дети +														
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,19</b>	<b>33,37</b>	<b>81,26</b>	<b>688,60</b>	<b>0,45</b>	<b>51,20</b>	<b>18,00</b>	<b>1,34</b>	<b>196,95</b>	<b>402,02</b>	<b>86,75</b>	<b>4,80</b>
<b>2 День</b>														
№ 265 Сбор.рец. На прочно 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	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рец. На прочно 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 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
Дети +														
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
Дети +														
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,54</b>	<b>23,66</b>	<b>83,52</b>	<b>656,20</b>	<b>0,15</b>	<b>2,34</b>	<b>0,00</b>	<b>5,89</b>	<b>45,69</b>	<b>346,50</b>	<b>82,05</b>	<b>5,79</b>
<b>3 День</b>														
№ 229 Сбор.рец. На прочно для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Рыба тушеная 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	0,85
№ 312 Сбор.рец. На прочно для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Пюре картофельное	180	3,88	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 321 Сбор.рец. На прочно для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Каша тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сбор.рец. На прочно для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
Дети +														
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
Дети +														
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>18,12</b>	<b>13,01</b>	<b>72,66</b>	<b>488,25</b>	<b>0,32</b>	<b>35,00</b>	<b>5,82</b>	<b>4,32</b>	<b>137,75</b>	<b>348,57</b>	<b>114,20</b>	<b>4,78</b>

№ 52 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.учреж.-Дели 2017	4 День	Салат из свежеты отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
		Котлета из мяса птицы с картофельным пюре, с маслом сливочным	90/150/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,15	58,26	2,79	97,85	201,45	55,72	2,61
		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
№ 576 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.учреж.-Дели 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
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
Дели +		Итого:	563	19,52	20,74	87,16	631,08	0,37	30,17	58,26	5,18	146,37	294,23	88,74	5,39

№ 279/331 Сбор. рец. На прод.-но для питания детей в дош. образовагт.учрежд.-Дели 2017	5 День	Тертелы мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.учреж.-Дели 2017		Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,53	30,01	174,60	0,09	0,86	13,32	0,07	117,88	138,35	33,50	0,71
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.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	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Итого:	530	16,25	16,01	70,10	444,99	0,21	1,17	42,94	1,13	162,26	279,35	67,32	3,01

№ 234, 304 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.учреж.-Дели 2015	6 День	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
ТТК		Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.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	3,98	2,16	0,33
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 +		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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Итого:	563	22,68	20,44	98,34	650,52	0,23	12,87	58,26	11,41	110,83	264,33	77,34	4,34
Дели +		Итого за 6 дней 1 недели:	3189	116,45	112,71	514,92	3505,71	1,64	49,85	308,54	27,36	824,84	1851,29	580,15	31,11

		4 День															
ТТК	Тедфтели куринные 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. рец. На прод.-но для общ.	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12			
Во всех образц.учреж.-Дели 2017																	
№ 382 Сбор. рец. На прод.-но для общ.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45			
Во всех образц.учреж.-Дели 2017																	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 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			
Дели +																	
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>550</b>	<b>18,31</b>	<b>18,83</b>	<b>74,07</b>	<b>558,01</b>	<b>0,27</b>	<b>1,86</b>	<b>54,02</b>	<b>2,14</b>	<b>200,90</b>	<b>324,96</b>	<b>76,20</b>	<b>4,00</b>			

		5 День															
№ 143, 241 Сбор. рец. На прод.-но для общ. Во всех образц.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	59,15	148,63	39,69	2,23			
№349 Сбор. рец. На прод.-но для общ.	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 образц.учреж.-Дели 2017																	
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 +																	
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>17,40</b>	<b>16,37</b>	<b>68,01</b>	<b>494,20</b>	<b>0,22</b>	<b>19,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,93</b>	<b>106,03</b>	<b>236,57</b>	<b>75,45</b>	<b>4,39</b>			

  

		6 День															
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56			
ТТК	Котлеты "Диетические" с кашей гречневой расщепленной с маслом сливочным	75/150/3	16,12	21,02	44,63	406,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23			
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для общ.	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 образц.учреж.-Дели 2017																	
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>518</b>	<b>21,15</b>	<b>23,87</b>	<b>82,87</b>	<b>607,38</b>	<b>0,39</b>	<b>7,22</b>	<b>71,98</b>	<b>3,61</b>	<b>90,23</b>	<b>443,34</b>	<b>200,58</b>	<b>9,46</b>			
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3258</b>	<b>119,704</b>	<b>129,111</b>	<b>462,381</b>	<b>3492,64</b>	<b>1,79741</b>	<b>117,114</b>	<b>188,8192</b>	<b>23,2293</b>	<b>777,5441</b>	<b>2101,9689</b>	<b>636,2241</b>	<b>33,2202</b>			
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6447</b>	<b>236,154</b>	<b>241,825</b>	<b>977,305</b>	<b>6996,35</b>	<b>3,44001</b>	<b>166,962</b>	<b>497,3592</b>	<b>50,5893</b>	<b>1602,381</b>	<b>3953,2578</b>	<b>1215,372</b>	<b>64,3323</b>			
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>537</b>	<b>19,68</b>	<b>20,15</b>	<b>81,44</b>	<b>583,20</b>	<b>0,29</b>	<b>13,91</b>	<b>41,45</b>	<b>4,22</b>	<b>133,53</b>	<b>329,44</b>	<b>101,28</b>	<b>5,36</b>			