

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

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



## 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**  
(общественно-образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

| № рецептуры                                                                   | Наименование блюда                                                          | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин А,<br>мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| <b>1-ая неделя</b>                                                            |                                                                             |          |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
| ТТК                                                                           | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/200/3 | 16,45    | 17,16   | 36,01           | 323,64                 | 0,10              | 0,50             | 23,90            | 4,80             | 31,70  | 147,63 | 38,18  | 2,08   |
| №349 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-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   |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012   | Хлеб пшеничный                                                              | 35       | 2,66     | 0,28    | 17,22           | 82,25                  | 0,04              | 0,00             | 0,00             | 0,39             | 7,00   | 22,75  | 4,90   | 0,39   |
| Дети +                                                                        |                                                                             | 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 | Хлеб ржаной                                                                 |          |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |
| Дети +                                                                        |                                                                             | 553      | 22,41    | 21,91   | 91,10           | 647,89                 | 0,22              | 1,22             | 23,90            | 6,25             | 82,48  | 253,82 | 79,34  | 4,69   |
| <b>Итого:</b>                                                                 |                                                                             |          |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |        |        |        |

25%

|                                                                               |                                                                 |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| <b>2-й день</b>                                                               |                                                                 |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
| ТТК                                                                           | 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 |
| № 379 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 6 стр 134, 2012   | Хлеб пшеничный                                                  | 50       | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00  | 0,55 | 10,00  | 32,50  | 7,00  | 0,55 |
| Дети +                                                                        |                                                                 | 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 | Хлеб ржаной                                                     |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
| Дети +                                                                        |                                                                 | 553      | 22,90 | 21,89 | 99,95 | 713,20 | 0,29 | 2,32 | 79,52 | 2,93 | 361,14 | 457,44 | 87,15 | 3,37 |
| <b>Итого:</b>                                                                 |                                                                 |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |

25%

|                                                                               |                            |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| <b>3-й день</b>                                                               |                            |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
| № 315 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017         | 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  |
| № 260 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017         | Гуляш из говядины          | 50/50    | 10,39 | 14,79 | 10,30 | 221,00 | 0,03 | 0,92 |       | 2,61 | 61,81  | 154,15 | 22,03  | 3,06  |
| № 302 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017         | Каша гречневая рассыпчатая | 180      | 4,52  | 3,75  | 47,66 | 256,80 | 0,25 | 0,00 | 0,00  | 0,48 | 28,79  | 246,82 | 168,62 | 5,65  |
| № 377 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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  |
| Дети +                                                                        |                            | 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 | Хлеб ржаной                |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
| Дети +                                                                        |                            | 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>                                                                 |                            |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |

25%

[illegible]

20%

[illegible]

20%

|                                                                                  | 6 день                                           | 75/150/3 | 12,93  | 12,41  | 43,12  | 304,30  | 0,08 | 0,50  | 15,90  | 3,96  | 41,00   | 189,24  | 44,95  | 1,54  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|---------|------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Биточки рыбные с рисом отварным рассыпатым, с маслом сливочным                   |                                                  |          |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
| № 47 Сбор. реч. На проезд для общ.                                               | Салат из свежей капусты с морковью (диет гарнир) | 80       | 1,05   | 2,60   | 5,17   | 48,32   | 0,02 | 13,68 | 0,00   | 6,71  | 19,98   | 22,65   | 12,07  | 0,37  |
| Во всех образц./учреж.-Дети 2017                                                 |                                                  |          |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
| № 377 Сбор. реч. На проезд для общ.                                              | 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 образц./учреж.-Дети 2017                                                 |                                                  |          |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 | Хлеб ржаной                                      | 50       | 3,30   | 0,60   | 19,80  | 99,00   | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,70  | 14,50   | 75,00   | 23,50  | 1,95  |
| Дети +                                                                           |                                                  |          |        |        |        |         |      |       |        |       |         |         |        |       |
|                                                                                  | Итого:                                           | 558      | 17,40  | 17,63  | 76,24  | 516,94  | 0,18 | 16,20 | 15,90  | 11,38 | 88,72   | 290,85  | 82,68  | 4,19  |
|                                                                                  | Итого за 6 дней 1 недели:                        | 3317     | 120,65 | 121,87 | 516,39 | 3666,56 | 1,58 | 51,79 | 250,74 | 29,05 | 1056,76 | 2216,49 | 647,87 | 33,87 |

20%

| № рецептуры                                                                    | Наименование блюда                                               | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>в г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг       | Fe, мг      |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>2-ая неделя</b>                                                             |                                                                  |            |              |              |                |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| <b>1 день</b>                                                                  |                                                                  |            |              |              |                |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| ТК                                                                             | 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        | 305,69        | 54,79        | 1,28        |
| № 376 Сбор реч. На прод-но для обр-ч. 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 +                                                                         |                                                                  |            |              |              |                |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| 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        |
| Дети +                                                                         |                                                                  |            |              |              |                |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| <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>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> |

25%

|                                                                                |                                  |            |              |              |              |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>2 день</b>                                                                  |                                  |            |              |              |              |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
| № 229 Сбор реч. На прод-но для обр-ч. 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 реч. На прод-но для обр-ч. 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 реч. На прод-но для обр-ч. 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                   | 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 +                                                                         |                                  |            |              |              |              |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
| 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        |
| Дети +                                                                         |                                  |            |              |              |              |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
| <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> |

20%

|                                                                                |                                   |            |              |              |               |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>3 день</b>                                                                  |                                   |            |              |              |               |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
| № 265 Сбор реч. На прод-но для обр-ч. 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 реч. На прод-но для обр-ч. 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                    | 50         | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 117,50        | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,55        | 10,00        | 32,50         | 7,00         | 0,55        |
| Дети +                                                                         |                                   |            |              |              |               |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | Хлеб ржаной                       | 50         | 3,30         | 0,60         | 19,80         | 99,00         | 0,09        | 0,00        | 0,00        | 0,70        | 14,50        | 75,00         | 23,50        | 1,95        |
| Дети +                                                                         |                                   |            |              |              |               |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
| <b>Итого:</b>                                                                  |                                   | <b>550</b> | <b>23,14</b> | <b>24,14</b> | <b>100,20</b> | <b>706,30</b> | <b>0,22</b> | <b>2,34</b> | <b>0,00</b> | <b>6,50</b> | <b>57,49</b> | <b>396,00</b> | <b>96,65</b> | <b>6,90</b> |

25%

|                                                                                |                                                                             |          |       |       |       |        |      |       |       |       |       |        |       |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| ТК                                                                             | Салат из моркови                                                            | 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 |
| 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 общ. Во всех образц. уреч.-Дели 2017          | Чай "Витаминный" с лимонником                                               | 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 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 +                                                                         | Итого:                                                                      | 588      | 17,10 | 17,90 | 76,95 | 518,94 | 0,21 | 53,89 | 23,90 | 18,81 | 80,11 | 249,05 | 90,57 | 4,32 |

20%

|                                                                               |                             |        |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| № 143,241 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образц. уреч.-Дели 2017     | Овощи тушеные с мясом       | 50/200 | 14,48 | 20,80 | 25,34 | 341,50 | 0,12 | 18,77 | 39,00 | 4,67 | 89,15  | 148,63 | 39,69 | 2,23 |
| № 349 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образц. уреч.-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              | 50     | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 117,50 | 0,06 | 0,00  | 0,00  | 0,55 | 10,00  | 32,50  | 7,00  | 0,55 |
| Дели +                                                                        | Хлеб ржаной                 | 50     | 3,30  | 0,60  | 19,80 | 99,00  | 0,09 | 0,00  | 0,00  | 0,70 | 14,50  | 75,00  | 23,50 | 1,95 |
| Дели +                                                                        | Итого:                      | 550    | 22,24 | 21,89 | 91,77 | 650,80 | 0,28 | 19,49 | 39,00 | 6,43 | 145,83 | 279,57 | 87,65 | 5,39 |

25%

|                                                                                |                                                                       |          |           |        |        |          |        |        |          |        |         |           |          |        |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|-----------|--------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|---------|-----------|----------|--------|
| № 47 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образц. уреч.-Дели 2017           | Салат из свежей капусты с морковью                                    | 100      | 1,75      | 4,33   | 8,62   | 90,53    | 0,03   | 22,80  | 0,00     | 11,19  | 33,29   | 37,74     | 20,12    | 0,62   |
| 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   |
| № 377 Сбор. реч. На прод.-но для общ. Во всех образц. уреч.-Дели 2017          | 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   |
| 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 +                                                                         | Итого:                                                                | 553      | 18,67     | 19,24  | 73,30  | 568,11   | 0,33   | 26,32  | 71,98    | 13,27  | 95,39   | 399,98    | 188,64   | 8,16   |
|                                                                                | Итого за 6 дней 2 недели:                                             | 3349     | 122,04533 | 121,54 | 510,1  | 3617,653 | 1,6216 | 179,7  | 203,1792 | 51,627 | 795,244 | 2063,4359 | 652,5148 | 33,235 |
|                                                                                | ВСЕГО за 12 дней:                                                     | 6666     | 242,69743 | 243,41 | 1026,5 | 7284,21  | 3,2006 | 231,49 | 453,9192 | 80,673 | 1852    | 4279,9225 | 1300,381 | 67,045 |
|                                                                                | В среднем на 1 учащегося в день:                                      | 556      | 20,22     | 20,28  | 85,54  | 607,02   | 0,27   | 19,29  | 37,83    | 6,72   | 154,33  | 356,66    | 108,37   | 5,59   |

20%

20-25%