



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

*Мария*  
*В. А. Каримуллина*



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-ПЭЙМЕНТ"

*Р.Р. Рахматуллин*  
Р.Р. Рахматуллин

## **Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте 12 лет и старше (5-11 классы)



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

(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 376 С.Сбор рец. На прод-но 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 Дети *	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 Дети *	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
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>18,81</b>	<b>17,65</b>	<b>73,55</b>	<b>513,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,97</b>	<b>66,26</b>	<b>3,84</b>	<b>80,97</b>	<b>169,55</b>	<b>40,94</b>	<b>3,39</b>
<b>2 день</b>														
№ 113 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Суп-паша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 377 С.Сбор рец. На прод-но для обуч. 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 Дети *	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 Дети *	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>8,60</b>	<b>6,52</b>	<b>39,53</b>	<b>260,47</b>	<b>0,11</b>	<b>2,53</b>	<b>14,50</b>	<b>3,11</b>	<b>55,50</b>	<b>99,76</b>	<b>27,04</b>	<b>3,98</b>
<b>3 день</b>														
№ 260 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Шулла с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
ТК	Булочка "Школьная"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
№ 345 Сбор рец. На прод-но для обуч. 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 144, 2012 Дети *	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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>10,77</b>	<b>9,79</b>	<b>68,83</b>	<b>420,23</b>	<b>0,25</b>	<b>12,78</b>	<b>2,00</b>	<b>4,44</b>	<b>79,61</b>	<b>189,08</b>	<b>74,93</b>	<b>3,53</b>
<b>4 день</b>														
№ 98 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
ТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,38	0,37
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	0,00	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>6,42</b>	<b>7,49</b>	<b>55,03</b>	<b>315,15</b>	<b>0,11</b>	<b>11,10</b>	<b>8,98</b>	<b>2,84</b>	<b>70,38</b>	<b>106,34</b>	<b>31,63</b>	<b>2,07</b>
<b>5 день</b>														
№ 279,331 Сбор рец. На прод-но для питания детей в дошкол.образоват.учрежд.Дети 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,28	11,04	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 обуч. Во всех образ.учреж.Дети 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
№ 377 С.Сбор рец. На прод-но для обуч. 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 Дети *	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 Дети *	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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,64</b>	<b>15,89</b>	<b>66,28</b>	<b>426,51</b>	<b>0,19</b>	<b>3,17</b>	<b>42,94</b>	<b>1,00</b>	<b>161,66</b>	<b>265,51</b>	<b>63,38</b>	<b>2,68</b>



6 день														
№ 82,105 Сборник, На питание для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
№ 348 Сборник, На питание для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Напиток из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Доля *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>5,59</b>	<b>7,16</b>	<b>48,96</b>	<b>293,26</b>	<b>0,11</b>	<b>10,75</b>	<b>7,00</b>	<b>2,84</b>	<b>82,40</b>	<b>127,78</b>	<b>47,32</b>	<b>2,62</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2975</b>	<b>65,82</b>	<b>64,49</b>	<b>352,17</b>	<b>2229,52</b>	<b>0,98</b>	<b>41,28</b>	<b>141,68</b>	<b>18,07</b>	<b>530,51</b>	<b>958,02</b>	<b>285,22</b>	<b>18,27</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сосиски отварные	90	9,92	21,46	0,32	235,80	0,16	0,00	0,00	0,36	31,14	143,10	18,00	1,60
№ 182 Сборник, На питание для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Каша пшеница молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	30,86	1,31
№ 376 Сборник, На питание для обуч. Во всех образовательных Доля 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 Доля *	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 Доля *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>18,41</b>	<b>28,55</b>	<b>60,02</b>	<b>572,40</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>66,51</b>	<b>302,86</b>	<b>71,46</b>	<b>4,18</b>

2 день														
№ 82,105 Сборник, На питание для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Щи из свежей капусты с картофелем ,с мясом,со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07
№ 342 Сборник, На питание для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,80	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 144, 2012 Доля *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>6,18</b>	<b>6,48</b>	<b>33,95</b>	<b>226,88</b>	<b>0,11</b>	<b>16,75</b>	<b>5,00</b>	<b>2,78</b>	<b>74,61</b>	<b>109,37</b>	<b>40,08</b>	<b>2,77</b>

3 день														
№ 227 Сборник, На питание для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	8,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сборник, На питание для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,48	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Доля *	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 Доля *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>16,20</b>	<b>14,97</b>	<b>76,34</b>	<b>503,66</b>	<b>0,28</b>	<b>26,62</b>	<b>20,22</b>	<b>3,27</b>	<b>109,80</b>	<b>326,48</b>	<b>97,39</b>	<b>3,44</b>

4 день														
№ 302 Сборник, На питание для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Суп картофельный с горохом,с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
№ 348 Сборник, На питание для обуч. Во всех образовательных Доля 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Доля *	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 Доля *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,80	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>10,44</b>	<b>7,05</b>	<b>53,02</b>	<b>331,85</b>	<b>0,30</b>	<b>6,53</b>	<b>3,98</b>	<b>3,77</b>	<b>90,30</b>	<b>164,31</b>	<b>67,38</b>	<b>3,64</b>



5 день														
№ 148,241 Сбор реч. На прощание для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дале 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
№ 177 Сбор реч. На прощание для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дале 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 144, 2012 Дале *	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
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,91</b>	<b>15,94</b>	<b>37,41</b>	<b>352,42</b>	<b>0,15</b>	<b>20,80</b>	<b>39,00</b>	<b>4,96</b>	<b>78,20</b>	<b>182,59</b>	<b>51,25</b>	<b>3,34</b>
6 день														
Лег. перебитки от 19.02.2019	Соленка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
№342 Сбор реч. На прощание для общ. Во всех образовательных учреждениях. Дале 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 144, 2012 Дале *	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>490</b>	<b>10,43</b>	<b>11,17</b>	<b>37,33</b>	<b>318,83</b>	<b>0,12</b>	<b>1,74</b>	<b>15,88</b>	<b>2,11</b>	<b>55,11</b>	<b>112,05</b>	<b>36,89</b>	<b>2,69</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>2945</b>	<b>75,56</b>	<b>84,15</b>	<b>298,06</b>	<b>2306,04</b>	<b>1,34</b>	<b>72,46</b>	<b>84,08</b>	<b>17,96</b>	<b>474,53</b>	<b>1197,66</b>	<b>364,45</b>	<b>20,05</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>5920</b>	<b>141,38</b>	<b>148,65</b>	<b>650,23</b>	<b>4536,57</b>	<b>2,31</b>	<b>113,74</b>	<b>225,76</b>	<b>36,03</b>	<b>1005,04</b>	<b>2155,68</b>	<b>649,67</b>	<b>38,33</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>493</b>	<b>11,78</b>	<b>12,39</b>	<b>54,19</b>	<b>377,96</b>	<b>0,19</b>	<b>9,48</b>	<b>18,81</b>	<b>3,00</b>	<b>83,75</b>	<b>179,64</b>	<b>54,14</b>	<b>3,19</b>