



Согласовано

Руководитель МКУ "Управление образования Исполнительного комитета Менделеевского муниципального района РТ"

А.А. Миронов

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК- Пэймент"

Р.Р.Рахматуллин



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания (обед) обучающихся общеобразовательных организаций Менделеевского муниципального района Республики Татарстан в возрасте с12лет и старше (5-11 классы)

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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>														
№ 82,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	4,27	6,98	11,15	138,05	0,06	10,93	10,82	2,51	59,49	74,05	28,60	1,42
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№ Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>27,31</b>	<b>28,95</b>	<b>109,98</b>	<b>826,55</b>	<b>0,39</b>	<b>14,32</b>	<b>33,86</b>	<b>6,96</b>	<b>121,91</b>	<b>315,42</b>	<b>85,25</b>	<b>6,92</b>
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -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
№ 96 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Разсолоник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	250/5	2,15	5,84	17,86	125,35	0,09	8,40	5,00	2,37	33,55	59,78	24,63	0,94
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	100	10,36	10,29	25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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>818</b>	<b>25,71</b>	<b>27,72</b>	<b>109,23</b>	<b>778,89</b>	<b>0,44</b>	<b>12,34</b>	<b>89,40</b>	<b>6,55</b>	<b>229,19</b>	<b>429,76</b>	<b>162,76</b>	<b>7,55</b>
<b>3 день</b>														
№102 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с горохом, с гречками	250/20	6,73	5,43	20,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Плов из куриных грудок	50/200	15,62	20,28	54,51	427,00	0,20	8,62	71,10	1,38	27,34	202,00	70,76	1,86
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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>800</b>	<b>28,10</b>	<b>26,53</b>	<b>120,17</b>	<b>825,27</b>	<b>0,56</b>	<b>14,48</b>	<b>71,10</b>	<b>5,01</b>	<b>104,19</b>	<b>392,60</b>	<b>137,33</b>	<b>6,49</b>
<b>4 день</b>														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	9,76	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67

30%

30%

30%





1 день															
№102 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с горохом, с гречками	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	
№288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица отварная	100	9,170	17,140	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200	
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560	
<b>Итого:</b>		<b>813</b>	<b>27,05</b>	<b>26,33</b>	<b>109,18</b>	<b>797,26</b>	<b>0,51</b>	<b>9,56</b>	<b>119,20</b>	<b>6,62</b>	<b>144,85</b>	<b>421,28</b>	<b>101,34</b>	<b>7,98</b>	
2 день															
№ 3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Бутерброд с сыром,с маслом сливочным	50	6,270	7,030	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,450	
№ 113,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,71	4,40	18,65	141,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	10,46	11,03	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89	
№175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная	180/3	5,42	5,71	49,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,200	42		2,83		0,01	14,050	4,4	2,4	0,340	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
<b>Итого:</b>		<b>813</b>	<b>28,31</b>	<b>28,42</b>	<b>109,65</b>	<b>794,69</b>	<b>0,37</b>	<b>4,76</b>	<b>98,18</b>	<b>6,03</b>	<b>344,54</b>	<b>455,77</b>	<b>88,32</b>	<b>5,02</b>	
3 день															
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79	
№ 96 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рассольник ленинградский на курином бульоне,со сметаной	250/5	2,15	5,84	17,86	125,35	0,09	8,40	5,00	2,37	33,55	59,78	24,63	0,94	
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01	
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560	
<b>Итого:</b>		<b>905</b>	<b>25,71</b>	<b>26,25</b>	<b>109,25</b>	<b>777,97</b>	<b>0,54</b>	<b>35,40</b>	<b>24,36</b>	<b>59,81</b>	<b>178,37</b>	<b>339,32</b>	<b>116,20</b>	<b>8,10</b>	
4 день															
№ 101,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250/10	7,31	10,77	18,15	195,95	0,09	8,49	5,82	1,32	32,06	72,38	24,80	1,06	

30%

30%

30%

№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тэфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	134	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
ТТК	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32
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	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
<b>Итого:</b>		<b>813</b>	<b>25,70</b>	<b>26,34</b>	<b>109,45</b>	<b>775,28</b>	<b>0,32</b>	<b>48,76</b>	<b>47,44</b>	<b>3,65</b>	<b>92,34</b>	<b>284,18</b>	<b>79,97</b>	<b>4,94</b>

30%

<b>5 день</b>															
№ 88 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	250/5	2,25	5,70	13,18	128,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84	
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29	
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,66	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500	
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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
<b>Итого:</b>		<b>805</b>	<b>25,68</b>	<b>27,56</b>	<b>109,16</b>	<b>775,60</b>	<b>0,44</b>	<b>17,10</b>	<b>41,31</b>	<b>6,34</b>	<b>135,49</b>	<b>450,36</b>	<b>225,99</b>	<b>13,79</b>	

30%

<b>6 день</b>															
№ 108, 288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250/10	5,90	5,05	18,83	170,45	0,11	5,99	26,87	1,72	38,76	88,63	27,38	1,36	
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	12,300	9,150	3,800	145,00	0,050	3,730	5,820	2,520	39,070	162,190	48,530	0,850	
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4,46	11,28	40,02	231,00	0,04	0,00	12,00	0,21	18,29	96,16	33,47	0,69	
№348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из изюма (75С)	200	0,35	0,08	22,86	94,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,11	19,36	8,12	0,43	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
<b>Итого:</b>		<b>813</b>	<b>28,03</b>	<b>26,24</b>	<b>117,07</b>	<b>794,05</b>	<b>0,31</b>	<b>9,72</b>	<b>44,69</b>	<b>5,38</b>	<b>132,93</b>	<b>437,33</b>	<b>137,20</b>	<b>4,94</b>	
<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>		<b>4962</b>	<b>160,48</b>	<b>161,14</b>	<b>663,76</b>	<b>4714,85</b>	<b>2,48</b>	<b>125,29</b>	<b>375,18</b>	<b>87,82</b>	<b>1028,51</b>	<b>2388,23</b>	<b>749,01</b>	<b>44,76</b>	
<b>ИТОГО за 12 дней:</b>		<b>9978</b>	<b>323,52</b>	<b>327,90</b>	<b>1331,32</b>	<b>9512,99</b>	<b>5,11</b>	<b>296,81</b>	<b>861,65</b>	<b>140,25</b>	<b>2327,73</b>	<b>5059,38</b>	<b>1519,97</b>	<b>100,59</b>	
<b>Итого в среднем на 1 учащегося за день:</b>		<b>832</b>	<b>26,96</b>	<b>27,32</b>	<b>110,94</b>	<b>792,75</b>	<b>0,43</b>	<b>24,73</b>	<b>71,80</b>	<b>11,69</b>	<b>193,98</b>	<b>421,61</b>	<b>126,66</b>	<b>8,38</b>	

30%