

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Таймент"  
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**

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. во всех образ.учреж.-Дели- 2017	Сыр порционнно	20	5,28	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
№ 284 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. во всех образ.учреж.-Дели- 2015	Каша геркулесовая молочная	250	10,58	15,48	38,50	312,30	0,26	1,20	18,50	0,79	195,31	327,33	90,06	2,59
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ню 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	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012	Хлеб ржаной	40	4,46	0,81	26,73	133,65	0,11	0,00	0,00	0,95	19,58	101,25	31,73	2,63
Дели +	Итого:	550	23,47	21,95	95,11	650,62	0,43	4,17	60,50	2,26	436,94	578,98	140,79	6,14
<b>2 день</b>														
№ 271 Сбор.рец. На прод.-ню 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.-ню 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.-ню 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	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	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
Дели +	Итого:	550	23,04	21,97	98,83	688,50	0,34	3,39	23,04	4,45	62,43	241,37	56,64	5,50
<b>3 день</b>														
ТРК №350 АП от 25.12.2019	1 Угли из куриных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. во всех образ.учреж.-Дели- 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	10,45	42,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню 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	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	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 +	Итого:	560	22,16	21,92	91,04	646,84	0,22	4,00	28,40	4,53	49,35	284,67	63,67	4,02

		4 День													
№ 295 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Биточки рыбные с сметанным соусом	80/20	12,04	15,23	12,03	187,22	0,05	0,26	10,92	4,06	40,24	135,51	31,66	1,19	
№ 312 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Пюре картофельное	180	4,27	5,76	24,53	184,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	
№ 342 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	27,88	124,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Дели +															
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>550</b>	<b>21,39</b>	<b>21,87</b>	<b>95,04</b>	<b>646,22</b>	<b>0,33</b>	<b>22,96</b>	<b>10,92</b>	<b>5,25</b>	<b>116,39</b>	<b>323,32</b>	<b>93,10</b>	<b>5,25</b>	

		5 День													
№ 291 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.учреж.-Дели -2017	Рагу из птицы с овощами	50/200	13,15	16,87	34,70	309,32	0,32	47,44	10,00	4,96	57,04	260,20	94,46	18,45	
№ 377 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Дели +															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,34	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>550</b>	<b>18,66</b>	<b>17,69</b>	<b>80,42</b>	<b>524,52</b>	<b>0,43</b>	<b>50,27</b>	<b>10,00</b>	<b>5,97</b>	<b>90,69</b>	<b>350,60</b>	<b>121,26</b>	<b>20,79</b>	

		6 День													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 15 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
№ 223 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Затопканка творожная с молоком сухим	175/25	18,03	20,650	51,640	474	0,125	0,705	159,250	1,015	336,535	424,085	49,765	1,485	
№ 376 Сбор. рец. На продажу для общ. Во всех образц.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	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
Дели +															
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>23,57</b>	<b>24,02</b>	<b>91,12</b>	<b>689,33</b>	<b>0,20</b>	<b>10,81</b>	<b>180,25</b>	<b>1,70</b>	<b>471,49</b>	<b>523,89</b>	<b>71,27</b>	<b>4,46</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Бл, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1 День</b>														
№293 Сбор.рещ. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Куриная грудка запеченная	100	11,587	15,516	0,000	224	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 173 Сбор.рещ. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная вязкая молочная	200	4,560	3,160	47,513	206	0,140	0,960	14,800	0,67	144,370	218,300	44,330	2,320
№ 376 Сбор.рещ. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблочком	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	20	1,320	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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>550</b>	<b>18,90</b>	<b>19,14</b>	<b>76,26</b>	<b>562,09</b>	<b>0,28</b>	<b>4,69</b>	<b>122,00</b>	<b>3,31</b>	<b>220,97</b>	<b>455,78</b>	<b>83,75</b>	<b>6,02</b>
<b>2 День</b>														
№ 3 Сбор.рещ. 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
№175 Сбор.рещ. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная	250	10,15	9,99	39,50	245,50	0,13	1,20	18,50	0,10	163,73	192,15	46,53	0,99
№ 377 Сбор.рещ. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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	40	2,340	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,89</b>	<b>17,52</b>	<b>80,37</b>	<b>621,70</b>	<b>0,23</b>	<b>4,14</b>	<b>70,00</b>	<b>1,12</b>	<b>346,58</b>	<b>367,55</b>	<b>80,18</b>	<b>3,34</b>
<b>3 День</b>														
№ 294 Сбор.рещ. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	11,25	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№ 312 Сбор.рещ. 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.рещ. 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	16,680	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>550</b>	<b>18,82</b>	<b>17,71</b>	<b>75,40</b>	<b>550,64</b>	<b>0,43</b>	<b>23,02</b>	<b>19,36</b>	<b>55,79</b>	<b>122,65</b>	<b>246,66</b>	<b>75,86</b>	<b>6,09</b>
<b>4 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (япельсиня)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 315 Сбор.рещ. На прод-ию для питания детей в дошко образоват учрежд-Дели 2016	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	180/20	11,819	16,850	20,120	262	0,095	22,804	39,385	0,716	73,348	205,001	51,575	1,916
№ Сбор.рещ. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Налистик из замороженных ягод (черная смородина) (75 С)	200	0,060	0,080	22,420	89	0,010	40,000		0,060	7,800	6,600	6,300	0,320

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,38	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>560</b>	<b>17,14</b>	<b>17,73</b>	<b>77,28</b>	<b>523,90</b>	<b>0,23</b>	<b>122,80</b>	<b>39,39</b>	<b>1,73</b>	<b>129,85</b>	<b>299,10</b>	<b>89,18</b>	<b>4,04</b>

<b>5 День</b>														
№ 280 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	56/50	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. рещ. На прод.-ню 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. рещ. На прод.-ню 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>550</b>	<b>23,43</b>	<b>21,86</b>	<b>95,97</b>	<b>646,75</b>	<b>0,38</b>	<b>1,30</b>	<b>36,31</b>	<b>3,97</b>	<b>81,84</b>	<b>398,31</b>	<b>203,41</b>	<b>12,95</b>

<b>6 День</b>														
№ 290 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Котлеты "Сурские" рыбно-капустные	100	12,470	11,020	5,356	130,89	0,100	33,378	48,967	4,878	64,033	160,878	48,356	1,433
№ 304 Сбор. рещ. На прод.-ню для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	42,09	284,64	0,03	0,00	20,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64
№ 304 Сбор. рещ. На прод.-ню 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	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	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,92</b>	<b>21,89</b>	<b>99,87</b>	<b>665,43</b>	<b>0,24</b>	<b>36,55</b>	<b>68,97</b>	<b>6,19</b>	<b>88,79</b>	<b>306,06</b>	<b>93,09</b>	<b>4,37</b>