

Утверждаю  
Директор и.о.

Сабырова Т.А.



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**

| рецептуры                                                                    | Наименование блюд                              | Выход, г | Балки, г | Жиры, г | Углевод, г | Калорийно, 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.рек. На прод.-но для обуч. во всех образоват.Делн 2017             | Сыр порционным                                 | 20       | 5,26     | 5,32    | 0,00       | 69,67           | 0,01           | 0,14          | 42,00         | 0,08          | 200,00 | 120,00 | 11,00  | 0,14   |
| № 284 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. во всех образоват.Делн 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.рек. На прод.-но для обуч. во всех образоват.Делн 2017            | Чай с сахаром, с лимоном                       | 165/10/5 | 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 144, 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          | 0,85          | 19,58  | 101,25 | 31,73  | 2,63   |
| Делн +                                                                       | Итого:                                         | 550      | 23,47    | 21,95   | 95,11      | 650,62          | 0,43           | 4,17          | 60,50         | 2,28          | 436,94 | 578,98 | 140,79 | 6,14   |
| <b>2 день</b>                                                                |                                                |          |          |         |            |                 |                |               |               |               |        |        |        |        |
| № 271 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. во всех образоват.Делн 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   |
| № 209 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. во всех образоват.Делн 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   |
| № 377 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. во всех образоват.Делн 2017            | Компот из замороженных фруктов (75С)           | 200      | 0,34     | 0,17    | 22,84      | 106,40          | 0,02           | 3,17          | 0,00          | 0,13          | 18,67  | 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   |
| Делн +                                                                       | 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>                                                                |                                                |          |          |         |            |                 |                |               |               |               |        |        |        |        |
| ТТН №350 АД от 25.12.2019                                                    | Гуляш 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   |
| № 377 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. во всех образоват.Делн 2017            | Рис отварной рассыпчатый                       | 180      | 5,45     | 10,45   | 42,12      | 262,64          | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,34          | 1,84   | 73,13  | 19,60  | 0,63   |
| № 376 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. во всех образоват.Делн 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   |
| Делн +                                                                       | 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 прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017        | 80/20  | 12,04 | 15,23 | 12,03  | 187,22 | 0,06  | 0,26  | 10,92 | 4,06  | 40,24  | 135,51 | 31,66 | 1,19  |
| № 312 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017        | 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 прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017        | 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 | 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 | 40     | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,20  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,56  | 11,60  | 80,00  | 18,80 | 1,56  |
| Дети +                                                                      | Итого: | 21,39 | 21,87 | 95,04  | 646,22 | 0,33  | 22,96 | 10,92 | 5,25  | 116,39 | 323,32 | 93,10 | 5,25  |

| 5 день                                                                      |          |       |       |        |        |       |       |       |       |       |        |        |       |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| № 281 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017        | 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 прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017        | 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 | 40       | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94     | 0,044 | 0     | 0     | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,800  | 0,440 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 | 40       | 2,34  | 0,48  | 15,84  | 79,20  | 0,07  | 0,00  | 0,06  | 0,56  | 11,60 | 80,00  | 18,80  | 1,56  |
| Дети +                                                                      | Итого:   | 18,66 | 17,69 | 66,42  | 524,52 | 0,43  | 50,27 | 10,00 | 5,97  | 90,69 | 350,60 | 121,26 | 20,79 |

| 6 день                                                                      |        |       |        |        |        |       |       |         |       |         |         |        |       |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|-------|---------|---------|--------|-------|
| № 15 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017         | 100    | 0,40  | 0,40   | 9,80   | 47,00  | 0,03  | 10,00 |         | 0,20  | 16,00   | 11,00   | 9,00   | 2,20  |
| № 223 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017        | 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  |
| № 376 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017        | 175/25 | 18,03 | 20,650 | 51,840 | 474    | 0,125 | 0,705 | 159,250 | 1,015 | 336,535 | 424,085 | 49,765 | 1,485 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2013 | 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 144, 2013 | 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  |
| Дети +                                                                      | Итого: | 23,57 | 24,02  | 91,12  | 689,33 | 0,20  | 10,81 | 180,25  | 1,70  | 471,49  | 523,89  | 71,27  | 4,46  |

| № рецептуры                                                                      | Наименование блюд                                      | Выход, г  | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | Калорийно, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг  | Р, мг   | Мg, мг | Fe, мг |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|----------|---------|------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|--------|--------|
| <b>2-ая неделя</b>                                                               |                                                        |           |          |         |            |                 |                |               |               |               |         |         |        |        |
| <b>1 день</b>                                                                    |                                                        |           |          |         |            |                 |                |               |               |               |         |         |        |        |
| №293 Сбор. рещ. На пред.-но для обуч. Во всех образ. учр.-м. 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 пред.-но для обуч. Во всех образ. учр.-м. 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 пред.-но для обуч. Во всех образ. учр.-м. Дели 2017           | Чай с сахаром, с яблоком                               | 180/10/10 | 0,110    | 0,080   | 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   |                                                        | 20        | 1,320    | 0,160   | 9,840      | 47              | 0,022          | 0             | 0             | 0,220         | 4,000   | 13,000  | 2,800  | 0,220  |
| Дели +                                                                           | Хлеб пшеничный                                         | 20        | 1,320    | 0,240   | 7,920      | 40              | 0,034          | 0             | 0             | 0,280         | 5,800   | 30,000  | 9,400  | 0,780  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012  |                                                        | 550       | 18,90    | 19,14   | 76,26      | 562,09          | 0,28           | 4,69          | 122,00        | 3,31          | 220,97  | 455,78  | 83,75  | 6,02   |
| Дели +                                                                           | Итого:                                                 |           |          |         |            |                 |                |               |               |               |         |         |        |        |
| <b>2 день</b>                                                                    |                                                        |           |          |         |            |                 |                |               |               |               |         |         |        |        |
| №3 Сбор. рещ. На пред.-но для обуч. Во всех образ. учр.-м. Дели 2017             | Бутерброд с сыром, с маслом сливочным                  | 50        | 6,270    | 7,030   | 14,830     | 165             | 0,040          | 0,11          | 51,5          | 0,450         | 157,200 | 111,000 | 12,450 | 0,450  |
| №179 Сбор. рещ. На пред.-но для обуч. Во всех образ. учр.-м. 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  | 48,53  | 0,99   |
| №377 Сбор. рещ. На пред.-но для обуч. Во всех образ. учр.-м. 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  |                                                        | 40        | 2,340    | 0,480   | 15,840     | 79              | 0,068          | 0             | 0             | 0,560         | 11,600  | 60,000  | 18,800 | 1,560  |
| Дели +                                                                           | Хлеб ржаной                                            | 550       | 18,89    | 17,52   | 80,37      | 521,70          | 0,23           | 4,14          | 70,00         | 1,12          | 346,58  | 367,55  | 80,18  | 3,34   |
| Итого:                                                                           |                                                        |           |          |         |            |                 |                |               |               |               |         |         |        |        |
| <b>3 день</b>                                                                    |                                                        |           |          |         |            |                 |                |               |               |               |         |         |        |        |
| №284 Сбор. рещ. На пред.-но для обуч. Во всех образ. учр.-м. Дели 2017           | Котлеты из мяса кур в томатном соусе                   | 80/20     | 10,05    | 11,25   | 18,31      | 202,54          | 0,17           | 1,19          | 19,36         | 54,72         | 50,63   | 68,95   | 21,48  | 3,01   |
| №312 Сбор. рещ. На пред.-но для обуч. Во всех образ. учр.-м. Дели 2017           | Пюре картофельное                                      | 180       | 3,68     | 5,76    | 20,53      | 154,70          | 0,17           | 21,79         | 0,80          | 0,22          | 44,37   | 103,91  | 33,30  | 1,21   |
| №378 Сбор. рещ. На пред.-но для обуч. Во всех образ. учр.-м. Дели 2017           | Чай с сахаром                                          | 190/10    | 0,07     | 0,02    | 10,00      | 40,00           |                | 0,03          |               |               | 10,95   | 2,80    | 1,40   | 0,28   |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр 134, 2012   |                                                        | 40        | 3,040    | 0,320   | 16,680     | 94              | 0,044          | 0             | 0             | 0,440         | 8,000   | 26,000  | 5,600  | 0,440  |
| Дели +                                                                           | Хлеб пшеничный                                         | 30        | 1,980    | 0,360   | 11,880     | 59              | 0,051          | 0             | 0             | 0,420         | 8,700   | 45,000  | 14,100 | 1,170  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012  |                                                        | 550       | 18,82    | 17,71   | 75,40      | 550,64          | 0,43           | 23,02         | 19,36         | 55,79         | 122,65  | 246,66  | 75,86  | 6,09   |
| Дели +                                                                           | Итого:                                                 |           |          |         |            |                 |                |               |               |               |         |         |        |        |
| <b>4 день</b>                                                                    |                                                        |           |          |         |            |                 |                |               |               |               |         |         |        |        |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр 184, 2012   | Фрукты и ягоды свежие (апельсины)                      | 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 пред.-но для обучения детей в дома образцов учр.-м. Дели 2016 | Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе              | 180/20    | 11,819   | 16,850  | 20,120     | 262             | 0,096          | 22,804        | 39,385        | 0,716         | 73,348  | 205,001 | 51,575 | 1,916  |
| №3 Сбор. рещ. На пред.-но для обуч. Во всех образ. учр.-м. Дели 2017             | Напиток 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<br>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<br>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 |
|                                                                                        | Итого:                                        | 560       | 17,14  | 17,73  | 77,28  | 523,90 | 0,23  | 122,80 | 39,39  | 1,73  | 129,85 | 299,10  | 89,18  | 4,04  |
| <b>5 день</b>                                                                          |                                               |           |        |        |        |        |       |        |        |       |        |         |        |       |
| № 494 Сбор.рпц. На прод.но для обуч. Во всем образовательном центре - 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.рпц. На прод.но для обуч. Во всем образовательном центре - 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  | 29,98  | 250,32  | 168,62 | 8,66  |
| № 376 Сбор.рпц. На прод.но для обуч. Во всем образовательном центре - 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<br>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<br>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 |
|                                                                                        | Итого:                                        | 550       | 23,43  | 21,86  | 95,97  | 646,75 | 0,38  | 1,30   | 36,31  | 3,97  | 81,84  | 298,31  | 203,41 | 12,95 |
| <b>6 день</b>                                                                          |                                               |           |        |        |        |        |       |        |        |       |        |         |        |       |
| № 150 Сбор.рпц. На прод.но для обуч. Во всем образовательном центре - 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 |
| № 904 Сбор.рпц. На прод.но для обуч. Во всем образовательном центре - 2017             | Рис отварной с маслом сливочным               | 180/5     | 4,42   | 10,08  | 42,08  | 284,64 | 0,03  | 0,00   | 20,00  | 0,39  | 2,84   | 74,63   | 19,60  | 0,64  |
| № 376 Сбор.рпц. На прод.но для обуч. Во всем образовательном центре - 2017             | Компот из замороженных фруктов (750)          | 200       | 0,34   | 0,17   | 22,84  | 108,40 | 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<br>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<br>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 |
|                                                                                        | Итого:                                        | 550       | 21,92  | 21,89  | 98,87  | 665,43 | 0,24  | 36,55  | 68,97  | 6,19  | 98,79  | 306,06  | 93,09  | 4,37  |