



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

(И. И. Рахматуллин)

Введен в действие с 1.03.2023г.



Разработано и утверждено

Директор ООО "АБК-Таймент"

(И. И. Рахматуллин)

И. И. 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

(общеобразовательные 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
1-ая неделя														
1 день														
ТТК	Сосиски отварные	100	10,07	12,84	0,36	201,12	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	150/3	5,10	3,08	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	498	18,70	16,75	84,47	617,97	0,33	0,94	15,04	4,74	77,42	261,48	68,60	5,48
2 день														
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	70/30	12,59	8,77	15,07	189,97	0,15	1,34	22,14	47,92	47,25	64,92	21,08	2,71
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	3,29	27,72	174,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 177 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	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
	Итого:	510	21,55	12,68	79,63	535,87	0,44	4,17	22,14	49,08	99,99	341,17	182,30	9,26
3 день														
ТТК	Гуляш из куриных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	150	3,70	0,52	39,16	176,00	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
№ 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	2,28	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	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	510	23,97	9,97	79,20	500,29	0,19	4,00	28,40	4,23	44,19	251,00	54,31	3,43
4 день														
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,82	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85

№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	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 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	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
	Итого:	513	16,65	13,36	68,83	450,69	0,29	22,79	17,82	3,56	105,65	318,59	99,72	4,32

5 день														
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	12,72	12,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/3	5,60	3,59	34,96	195,30	0,50	0,00	12,00	0,48	93,83	211,73	61,70	4,69
№ 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	25	1,540	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	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
	Итого:	513	21,36	16,89	81,36	567,80	0,62	0,74	19,20	3,85	130,86	407,52	107,10	8,54

6 день														
ТТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	17,28	39,94	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17
№ 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	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	440	17,44	17,62	69,62	530,00	0,16	9,02	29,10	4,32	74,65	220,20	50,32	4,87
	ВСЕГО за 6 дней 1 недели:	2984	119,67	87,27	463,12	3202,62	2,03	41,67	131,70	69,78	532,75	1799,95	562,35	35,90

№ 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														
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	10,610	15,964	0,000	202,0	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,100	2,847	31,982	186	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
№ 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	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	
	Итого:	503	20,08	19,47	69,59	563,05	0,22	3,46	108,48	3,48	88,00	277,99	51,65	4,84	
2 день															
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	0,11	18,78	39,00	0,00	66,94	172,79	38,24	2,68	
№ 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	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220	
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	
	Итого:	450	12,67	10,82	54,06	357,75	0,19	18,81	39,00	0,64	92,59	233,59	56,54	4,33	
3 день															
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	60/40	9,72	16,12	14,23	241,16	0,07	1,57	47,48	1,83	41,33	71,42	19,87	1,09	
№ 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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
	Итого:	540	17,72	22,50	71,39	565,76	0,32	23,40	47,48	2,80	111,35	242,63	72,87	4,06	

4 день															
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Терттели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	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	150/3	5,100	2,847	31,962	186	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858	
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
	Итого:	513	16,98	15,41	78,82	503,59	0,21	3,45	41,62	2,10	64,01	189,82	50,22	3,88	

5 день															
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисом	50/200	18,97	20,36	54,79	509,83	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	
№ 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 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
	Итого:	480	21,06	20,78	77,66	614,28	0,13	3,34	0,00	5,69	43,44	334,60	80,15	5,80
6 день														
№ 234,330 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,11	10,10	12,92	146,52	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	19,25	1,07
№ 171 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	3,29	27,72	174,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 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	20	1,520	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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	500	17,25	13,93	72,36	466,92	0,34	0,57	10,92	5,12	80,44	388,92	178,07	7,43
	ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	2986	105,763	102,907	423,883	3071,35	1,40603	53,0188	247,5	19,8315	479,8323	1667,5502	489,4957	30,3381
	ВСЕГО за 12 дней:	5970	225,43	190,18	887,00	6273,97	3,43	94,69	379,20	89,61	1012,58	3467,50	1051,84	66,24
	В среднем на 1 учащегося в день:	498	18,79	15,85	73,92	522,83	0,29	7,89	31,60	7,47	84,38	288,96	87,65	5,52

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90
		Печенье	50	3,70	4,70	2,85	21,50
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10
		Итого:	515	18,95	20,36	82,79	592,37
		Сосиски отварные	100	10,80	13,84	0,36	201,12
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,05	0,90	31,93	156,30
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90
		Печенье	30	2,22	3,28	2,10	12,90
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,68	23,15	111,38	
	Итого с заменой на сосиски:	505	18,38	18,79	79,57	574,60	

25%

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 2 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	
		Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	
		Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	
		Батончик злаковый	24	1,20	1,92	17,52	93,60	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
		Итого:	524	20,21	20,71	87,87	616,85	
		замена	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
			ИЛИ Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57
			ИЛИ СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,80	13,84	0,36	201,12
			Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4,75	2,94	36,92	148,50
	Чай "Витаминный" с ягодами		185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	
	Батончик злаковый		24	1,20	1,92	17,52	93,60	
	Хлеб ржаной		20	1,320	0,240	7,920	40	
	Итого с заменой на котлеты:		509	18,29	18,78	82,88	569,80	
	Итого с заменой на сосиски:	519	20,14	20,69	79,62	571,35		

25%

25%

25%

День 2 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и ст)	Овощи тушеные с мясом	50/150	9,10	10,28	22,34	211,35	
		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,000	40	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	
		Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	
		Итого:	450	12,67	10,82	54,06	357,75	
		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,80	13,84	0,36	201,12	
			Каша "Дружба" вязкая молочная	150/5	4,75	2,94	36,92	148,50
			Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,000	40
			Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47
			Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59,400
	Итого с заменой на сосиски:		505	19,12	17,32	69,00	496,02	