

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-ПЭЙМЕНТ"  
Р.Р. Разматуллин



## **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**  
(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

| № рецептуры                                                                              | Наименование блюда                                              | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод.<br>мл, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамины<br>В1, мг | Витамины<br>С, мг | Витамины<br>А, мг | Витамины<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг       | Fe, мг      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------------|------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>1-ая неделя</b>                                                                       |                                                                 |            |              |              |                   |                        |                    |                   |                   |                   |               |               |              |             |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 184, 2012<br>День +   | <b>1 день</b>                                                   |            |              |              |                   |                        |                    |                   |                   |                   |               |               |              |             |
|                                                                                          | Проды 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        |
| ТТК                                                                                      | Сырники из творога с кашей молочной "Дружка" с маслом сливочным | 60/200/3   | 16,29        | 18,33        | 59,51             | 459,80                 | 0,13               | 1,02              | 59,52             | 1,82              | 213,76        | 274,94        | 47,35        | 1,13        |
| № 379 Сбор. реч. На прод.-но для обрч.<br>Во всех образц.учреж.-Дети 2017                | Кофейный напиток с молоком                                      | 200        | 3,2          | 2,7          | 6,0               | 60,7                   | 0,0                | 1,3               | 20,0              | 0,0               | 125,8         | 90,0          | 14,0         | 0,1         |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012<br>День + | 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>603</b> | <b>22,50</b> | <b>21,89</b> | <b>91,15</b>      | <b>646,70</b>          | <b>0,27</b>        | <b>12,32</b>      | <b>79,52</b>      | <b>2,58</b>       | <b>367,14</b> | <b>435,94</b> | <b>89,15</b> | <b>5,02</b> |

25%

|                                                                                          |                                                                             |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012<br>День +   | <b>2 день</b>                                                               |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| ТТК                                                                                      | Проды и ягоды свежие (апельсин)                                             | 100        | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 43,00         | 0,04        | 60,00        |              | 0,20        | 34,00         | 23,00         | 13,00        | 0,30        |
|                                                                                          | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/180/3   | 17,06        | 23,20        | 36,27        | 393,44        | 0,14        | 0,78         | 50,55        | 3,29        | 46,41         | 116,41        | 40,94        | 2,38        |
| ТТК                                                                                      | Сок                                                                         | 200        | 1,00         | 0,00         | 20,02        | 84,44         | 0,22        | 4,00         |              | 0,20        | 14,00         | 14,00         | 8,00         | 2,80        |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012<br>День +   | 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>День + | 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>618</b> | <b>23,22</b> | <b>24,00</b> | <b>91,03</b> | <b>650,78</b> | <b>0,49</b> | <b>64,78</b> | <b>50,55</b> | <b>4,44</b> | <b>109,11</b> | <b>217,91</b> | <b>80,24</b> | <b>6,98</b> |

25%

|                                                                                          |                                   |            |              |              |              |               |             |              |             |             |              |               |               |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>3 день</b>                                                                            |                                   |            |              |              |              |               |             |              |             |             |              |               |               |             |
| № 71 Сбор. реч. На прод.-но для обрч.<br>Во всех образц.учреж.-Дети -2017                | Помидоры свежие порционно         | 100        | 1,10         | 0,20         | 3,80         | 22,00         | 0,06        | 17,50        | 0,00        | 0,70        | 14,00        | 26,00         | 20,00         | 0,90        |
| № 265 Сбор. реч. На прод.-но для обрч.<br>Во всех образц.учреж.-Дети -2017               | Грив из говядины с рисовой крупой | 50/200     | 18,97        | 23,12        | 51,79        | 509,80        | 0,08        | 2,31         | 0,00        | 5,25        | 22,04        | 285,70        | 63,75         | 4,13        |
| № 376 Сбор. реч. На прод.-но для обрч.<br>Во всех образц.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<br>День +   | 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<br>День + | 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>600</b> | <b>23,64</b> | <b>23,86</b> | <b>87,32</b> | <b>678,20</b> | <b>0,21</b> | <b>19,84</b> | <b>0,00</b> | <b>6,59</b> | <b>59,69</b> | <b>372,50</b> | <b>102,05</b> | <b>6,69</b> |

25%



| № рецептуры                                                                     | Наименование блюда                                               | 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>                                                                   |                                                                  |            |              |              |              |                 |                |               |               |               |               |               |              |             |
| ТТК                                                                             | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным | 60/220/3   | 17,90        | 21,21        | 47,96        | 442,60          | 0,15           | 1,21          | 62,48         | 1,83          | 239,96        | 305,69        | 54,79        | 1,28        |
| № 376 Сбор. рец. На прод.-но для общ.                                           | Чай "Витаминный" с шиповником                                    | 185/10/5   | 0,24         | 0,09         | 12,43        | 54,20           | 0,00           | 50,03         | 0,00          | 0,19          | 13,95         | 3,65          | 2,25         | 0,42        |
| Во всех образцах: Дели 2017                                                     |                                                                  |            |              |              |              |                 |                |               |               |               |               |               |              |             |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012  | 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        |
| 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>553</b> | <b>23,06</b> | <b>22,02</b> | <b>90,99</b> | <b>646,50</b>   | <b>0,25</b>    | <b>51,24</b>  | <b>62,48</b>  | <b>2,91</b>   | <b>271,51</b> | <b>388,84</b> | <b>80,04</b> | <b>3,59</b> |

25%

|                                                                                 |                                  |            |              |              |              |               |             |               |              |             |               |               |               |              |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>2 день</b>                                                                   |                                  |            |              |              |              |               |             |               |              |             |               |               |               |              |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 184, 2012  | Плоды и ягоды свежие (апельсины) | 180        | 1,62         | 0,36         | 14,58        | 77,40         | 0,07        | 108,00        |              | 0,36        | 61,20         | 41,40         | 23,40         | 0,54         |
| Дели +                                                                          |                                  |            |              |              |              |               |             |               |              |             |               |               |               |              |
| ТТК                                                                             | Жаркое с филе индейки            | 50/200     | 16,06        | 20,94        | 40,57        | 427,00        | 0,17        | 10,82         | -9,96        | 4,31        | 37,42         | 250,75        | 60,58         | 5,64         |
|                                                                                 | Сок                              | 200        | 1,00         | 0,00         | 20,02        | 84,44         | 0,22        | 4,00          |              | 0,20        | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012  | Хлеб пшеничный                   | 25         | 1,90         | 0,20         | 12,30        | 58,75         | 0,03        | 0,00          | 0,00         | 0,28        | 5,00          | 16,25         | 3,50          | 0,28         |
| Дели +                                                                          |                                  |            |              |              |              |               |             |               |              |             |               |               |               |              |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 | 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         |
| Дели +                                                                          |                                  |            |              |              |              |               |             |               |              |             |               |               |               |              |
| <b>Итого:</b>                                                                   |                                  | <b>685</b> | <b>22,56</b> | <b>21,86</b> | <b>99,35</b> | <b>706,99</b> | <b>0,54</b> | <b>122,82</b> | <b>-9,96</b> | <b>5,56</b> | <b>126,32</b> | <b>367,40</b> | <b>109,58</b> | <b>10,42</b> |

25%

|                                                                                 |                                                |            |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |              |             |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>3 день</b>                                                                   |                                                |            |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |              |             |
| № 47 Сбор. рец. На прод.-но для общ.                                            | Салат из свежей капусты с морковью             | 100        | 1,75         | 4,33         | 8,62         | 90,53         | 0,03        | 22,80        | 0,00         | 11,19        | 33,29         | 37,74         | 20,12        | 0,62        |
| Во всех образцах: Дели 2017                                                     |                                                |            |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |              |             |
| ТТК                                                                             | Куринные нагеты                                | 100        | 12,22        | 15,14        | 15,32        | 272,00        | 0,10        | 1,04         | 51,40        | 2,80         | 53,14         | 94,54         | 20,80        | 1,40        |
| № 203 Сбор. рец. На прод.-но для общ.                                           | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/5      | 5,10         | 3,62         | 31,96        | 176,10        | 0,06        | 0,00         | 12,00        | 0,80         | 11,91         | 38,07         | 8,62         | 0,86        |
| Во всех образцах: Дели 2017                                                     |                                                |            |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |              |             |
| № 377 Сбор. рец. На прод.-но для общ.                                           | 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        |
| Во всех образцах: Дели 2017                                                     |                                                |            |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |              |             |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012  | 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        |
| 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>645</b> | <b>23,34</b> | <b>23,75</b> | <b>91,73</b> | <b>706,15</b> | <b>0,28</b> | <b>25,87</b> | <b>63,40</b> | <b>15,58</b> | <b>127,20</b> | <b>247,31</b> | <b>73,30</b> | <b>4,99</b> |

25%

