



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

[Handwritten signature]

Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-Питание»

[Handwritten signature]



Примерное циклическое десятидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, 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														
№ 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
№ 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	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
	Итого:	550	23,36	21,89	98,02	675,00	0,33	0,94	23,04	4,83	78,24	257,76	66,32	5,32

2 день														
№ 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
№ 260 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 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	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	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
	Итого:	553	22,92	21,96	96,48	700,09	0,38	3,82	32,98	3,94	180,97	541,27	220,15	10,91

3 день														
№ 54 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017, 366/2016	Салат из свеклы с яблоками	100	1,291	6,083	11,205	103,9	0,02	6,44	0	10,6	29,268	31,808	16,832	1,48
№ 293 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,85
№ Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 376 Сбор.рец. На прод.ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
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
	Итого:	628,5	21,47	21,99	95,65	684,18	0,22	9,51	64,92	13,20	101,30	329,90	81,67	5,61

№ 132 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 139 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16
№ 342 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	0,61	1,83	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 144 , 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
	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
	Итого:	593	17,79	17,62	75,91	551,44	0,33	34,96	17,82	4,60	143,32	364,75	119,00	5,16

5 день														
№ 271 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	14,82	8,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
№ 199 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	229,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
№ 376 Сбор. рец. На прод.но 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
	Итого:	570	22,25	21,96	95,71	657,15	0,76	0,74	27,20	4,26	155,82	475,03	126,24	10,04

6 день														
№ 47 Сбор. рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели-2017	Салат из квашенной капусты	100	1,71	3,00	14,75	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
ГТК	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	19,150	51,298	479	0,145	11,596	29,100	5,02	65,333	227,867	54,375	5,249
№ 377 Сбор. рец. На прод.но 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	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:	590	22,50	22,49	95,93	701,10	0,21	34,24	29,10	20,87	139,63	292,22	78,39	6,70
	Итого за 6 дней 1 недели:	3484,5	130,29	127,92	557,70	3968,96	2,23	84,21	195,06	51,70	799,27	2260,92	691,77	43,72

2-ая неделя														
1 день														
№293 Сбор.реци. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	100	9,870	17,720	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,120	2,200
№ 203 Сбор.реци. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	7,380	5,198	49,610	244	0,074	0,000	12,000	1,322	7,200	50,460	28,160	1,480
№ 376 Сбор.реци. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260
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
	Итого:	573	22,24	23,66	90,21	644,50	0,26	2,73	119,20	4,33	89,85	323,34	77,48	5,83
2 день														
№10 Сбор.реци. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016	Салат из зеленого горошка к/с с маслом растительным	30	0,890	1,56	1,880	26	0,105	11	0	2,408	21,450	59,950	20,800	0,684
№143,241 Сбор.реци. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	15,28	43,58	366,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	50,03	0	0,19	13,950	3,65	2,25	0,410
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	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
	Итого:	620	19,38	17,65	88,48	596,65	0,23	79,80	39,00	3,49	121,94	315,89	84,29	5,22
3 день														
№ 294 Сбор.реци. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	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.реци. На прод.но 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
№ 377 Сбор.реци. На прод.но 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	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:	640	18,12	15,78	73,68	529,14	0,42	25,82	19,36	55,69	123,75	241,76	75,46	6,06

№ 203 Сбор. рец. На п. од-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Тестели 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	38,400	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
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 144, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,86	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
	Итого:	553	18,71	18,62	78,22	546,18	0,24	3,45	41,62	2,39	68,69	208,00	55,00	4,29

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
№ 12 Сбор. рец. На прод-ию для питания детей в дошк образ. организации-Дели + -2016	Салат из кукурузы к/с (доп гарнир)	50	1,03	1,76	4,10	49,65	0,05	4,65	0,00	1,41	9,33	28,89	9,77	0,33
№ 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	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	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	550	23,61	22,70	91,60	710,93	0,21	7,99	0,00	7,32	56,77	376,49	92,71	6,35

6 день														
№ 234,350 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,5	0,052	0,536	10,92	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 171 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	6,580	7,570	33,320	242			19,600	0,54	29,470	249,960	168,624	5,770
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/13,5	0,090	0,020	10,720	43		0,030			11,250	2,950	1,700	0,290
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
	Итого:	563,60	21,46	21,89	92,48	648,40	0,16	0,57	30,52	5,62	93,12	459,68	213,97	9,13
	ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	3499,50	123,51	120,29	614,66	3675,80	1,51	120,35	249,70	78,84	554,13	1925,16	698,91	36,88
	ВСЕГО за 12 дней:	6984,00	253,81	248,21	1072,36	7644,76	3,74	204,56	444,76	130,54	1353,40	4186,08	1290,67	80,61
	В среднем на 1 учащегося в день:	582,00	21,15	20,68	89,36	637,06	0,31	17,05	37,06	10,88	112,78	348,84	107,56	6,72