



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Паймент"
Р.Р. Расматуллин

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения
№2

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)

(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕСЯТИЧАСОВОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Баллы, 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
1-ая неделя														
1 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 8 стр 184, 2012 Делит +	Фрукты 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
		60/180/3	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41
		ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80
№ 376 Сбор.реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват.учрежд-ниях 2017	Чай с сахаром	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012 Делит +	Хлеб ржаной	Итого: 573	17,15	17,51	72,99	523,20	0,21	11,05	59,52	2,44	249,41	333,74	71,85	4,05

20%

2 день														
№ 279 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях - Делит 2017	Тефтели мясные заправленные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,88	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях - Делит 2017	Макаронные изделия отварные	200	6,20	4,31	35,26	213,46	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
№ 377 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях - Делит 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,94	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. 134, 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
Делит +	Итого: 550	18,90	19,28	78,00	571,06	0,20	4,71	13,52	4,97	51,76	208,20	75,27	4,69	2,0%

20%

3 день														
ТТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 304 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях - Делит 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,42	9,07	29,06	217,44	0,03	0,00	12,00	0,37	2,36	74,03	19,60	0,64
№ 376 Сбор. реч. На произ-во для обуч. Во всех образоват. учреждениях - Делит 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,80	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,78	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	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,88	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	25,00	5,60	0,44
Делит +	Итого: 553	17,10	17,49	78,58	568,26	0,16	6,99	36,40	2,15	51,48	162,74	41,94	4,67	2,0%

4 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 144, 2012													
Плоды и ягоды свежие (яблони)													
Дели +	100	0,50	0,20	8,21	43,00	0,04	80,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ТТК	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	308,04	155,56	6,31
Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным													
Дели +	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТТК	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Кофейный напиток с молоком													
Дели +	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
ТТК	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
Хлеб пшеничный													
Дели +	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
ТТК	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
Хлеб ржаной													
Дели +	578	21,72	21,86	93,21	650,39	0,50	61,48	34,56	3,39	209,79	477,04	199,46	8,13
ТТК	578	21,72	21,86	93,21	650,39	0,50	61,48	34,56	3,39	209,79	477,04	199,46	8,13

25%

5 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 8, стр 168, 2012 Дели +													
Свекла отварная дольками													
Дели +	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
ТТК	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой													
Дели +	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
ТТК	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
Компот из сухофруктов (75С)													
Дели +	200	0,68	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ТТК	200	0,68	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный													
Дели +	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
ТТК	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
Хлеб ржаной													
Дели +	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
ТТК	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:													
Дели +	565	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	4,51	168,97	275,78	87,09	6,29
ТТК	565	22,35	21,95	94,27	646,51	0,27	29,05	82,01	4,51	168,97	275,78	87,09	6,29

25%

6 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 10, стр 168, 2012 Дели +													
Салат из зеленого горошка к/с													
Дели +	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
ТТК	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным													
Дели +	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
ТТК	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
Чай с сахаром, с лимоном													
Дели +	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
ТТК	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
Хлеб пшеничный													
Дели +	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
ТТК	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
Хлеб ржаной													
Дели +	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
ТТК	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:													
Дели +	568	19,15	17,58	80,07	544,46	0,20	7,77	15,90	24,92	71,64	288,74	77,76	3,78
ТТК	568	19,15	17,58	80,07	544,46	0,20	7,77	15,90	24,92	71,64	288,74	77,76	3,78
Итого за 6 дней 1 недели:													
Дели +	3377	115,37	115,67	487,11	3503,87	1,53	121,05	241,92	23,46	803,06	1746,25	663,37	31,62
ТТК	3377	115,37	115,67	487,11	3503,87	1,53	121,05	241,92	23,46	803,06	1746,25	663,37	31,62

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	Мд, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 День														
№ 15 Сбор. р-н. На про-но для обуч. Во всех образоват.-Дети 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
ТТК	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/180/3	13,82	18,51	46,57	368,80	0,33	0,78	80,55	2,69	71,16	322,88	184,22	6,72
№ 249 Сбор. р-н. На про-но для обуч. Во всех образоват.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	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	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Дети +	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Дети +	Итого:	553	23,57	21,94	100,42	695,78	0,44	1,58	101,55	4,17	220,64	461,57	219,08	8,43
2 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дети +	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 285 Сбор. р-н. На про-но для обуч. Во всех образоват.-Дети 2017	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
№ 377 Сбор. р-н. На про-но для обуч. Во всех образоват.-Дети 2017	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 134, 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
Дети +	Итого:	550	18,37	19,05	80,22	570,97	0,14	12,30	0,00	5,07	131,28	249,19	68,64	6,56
3 День														
№ 13 Сбор. р-н. На про-но для обуч. Во всех образоват.-Дети 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
№ 279, 331 Сбор. р-н. На про-но для питания детей с дражк образоват. учрежд. Дети 2017	Тесто мясные в томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор. р-н. На про-но для обуч. Во всех образоват.-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,06	0,00	3,98	0,79	11,43	37,47	8,82	0,85
№ 349 Сбор. р-н. На про-но для обуч. Во всех образоват.-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
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
Дети +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	553	21,37	22,91	91,33	651,11	0,21	1,07	64,60	2,52	179,49	289,86	67,05	3,87

25%

20%

25%

4 день		1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,85	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
№ 52 Сбор.реч. На произ-во для обуч.	Салат из отварной свеклы												
Во всех образ-учебн.-Дети -2017		11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	80,01	218,45	55,52	2,19
ТТК	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом												
№ 376 Сбор.реч. На произ-во для обуч.	Чай с сахаром	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Во всех образ-учебн.-Дети 2017													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 334, 2012	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Допол +													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 344, 2012	Хлеб ржаной	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Допол +													
Итого:	605	17,69	17,50	78,75	554,12	0,28	25,62	33,16	7,35	138,42	298,88	89,02	4,44

[illegible]

6 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--