




Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Таймент"

Р.Р. Рахматуллин



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое десятидневное 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 ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
															1-ая неделя
1-ая неделя															
1 День															
№ 55 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07	
	Котлета из мяса кур с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,10	20,93	40,12	387,30	0,24	0,81	32,42	62,29	64,03	107,97	28,60	4,10	
№ 349 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	
	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:	610	21,41	21,85	99,29	659,90	0,40	5,91	32,42	63,97	136,66	247,94	97,09	7,56	
2 День															
№ 15 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017	Сыр порционный	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	
	Гуляш из говядины	50/50	9,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-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	
	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	
№ 377 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017 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	
	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:	Итого:	553	21,92	21,96	96,48	700,09	0,38	3,82	32,98	3,94	180,97	541,27	220,15	10,91	
3 День															
№ 293 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017, 2007/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65	
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,19	8,72	45,87	256,82	0,03	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70	
№ 376 Сбор.рек. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		10,95	2,80	1,40	0,26		
	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:	Итого:	550	18,90	19,26	80,31	571,12	0,21	3,07	64,92	2,64	71,92	306,07	66,71	4,17	

4 ДЕНЬ													
№ 45 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 229 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
№ 312 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	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.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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 +	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 +	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:	638	18,26	17,52	77,41	528,64	0,33	43,52	17,82	11,92	136,56	356,71	118,01	4,73

5 ДЕНЬ													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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.реч. На прод.-но для питания детей в дошк.образоват.учрежд.-Дели 2017	60/40	7,28	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,4205	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 283 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	180	5,10	3,620	31,962	176	0,057	0,000	12,000	0,8025	11,912	38,068	8,619	0,858
№ 377 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 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
Итого:	630	18,58	18,96	80,00	517,42	0,18	13,18	62,62	1,91	170,69	219,67	46,64	4,55
6 ДЕНЬ													
ТТК	100	12,43	14,45	30,10	241,60	0,17	0,24	3,41	2,83	16,80	130,39	20,05	2,12
№ 159 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	200/5	7,24	9,05	46,63	287,00	0,66	0,00	20,00	0,65	125,08	282,60	82,26	6,25
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 +	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:	555	23,26	24,04	98,48	683,15	0,90	0,27	23,41	4,12	165,83	473,94	120,91	10,05
Итого за 6 дней 1 недели:	3636	122,34	123,694	531,973	3660,329	2,3913	69,7667	234,1707	88,4917	862,6214	2145,5889	669,5218	41,9687

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белок, 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
2-ая неделя														
1 день														
№ 234,330 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-д/ели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	90/20	10,790	9,070	5,429	168,7	0,076	0,802	15,22	4,565	70,152	171,460	36,082	1,356
№ Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-д/ели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	3,771	7,850	38,283	231,140	0,031	0,000	0,000	0,338	1,638	73,134	19,602	0,632
№ 376 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-д/ели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0	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	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:	550	18,83	17,62	80,38	571,11	0,20	1,63	15,22	5,70	100,09	321,49	81,58	4,27
2 день														
№143,241 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-д/ели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	12,79	15,28	35,48	341,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№10 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-д/ели 2016	Зеленый горошек «с (доп. гарнир)	30	0,89	2,33	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
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:	550	18,84	18,41	80,38	570,65	0,16	72,10	39,00	1,80	106,93	273,93	69,73	4,75
3 день														
ТТК	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	90/20	10,92	11,35	17,94	221,98	0,19	1,28	20,74	61,55	56,36	76,65	23,68	3,37
№ 312 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-д/ели -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.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-д/ели 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	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	Итого:	550	18,82	17,77	74,15	542,88	0,44	23,11	20,74	62,54	127,28	256,36	79,98	6,62
4 день														

№279,331 Сбор.реч. На прок-но для питания детей в дош. образ.учрежд.-Делн. 2017	Тефтели мясные в сметанно-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.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Делн. 2017	Макаронные изделия отварные	180	5,100	3,620	31,962	176	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 Делн +	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 Делн +	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	17,74	18,26	80,36	517,09	0,22	3,45	41,62	2,21	66,01	196,32	51,62	3,99
5 день														
№ 45 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Делн. 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 265 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Делн. 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.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Делн. 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делн +	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 Делн +	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	595	23,56	24,13	91,99	711,78	0,17	20,44	0,00	14,23	70,96	368,40	95,69	6,29
6 день														
ТТК	Котлеты по-домашнему	100	12,43	14,45	30,10	241,60	0,17	0,24	3,41	2,83	16,80	130,39	20,05	2,12
№ 171 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Делн. 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
№ 376 Сбор.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Делн. 2017	Чай с сахаром	180/10	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 Делн +	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 Делн +	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:	553	23,06	22,08	97,49	711,56	0,52	0,27	15,39	4,19	73,96	453,91	209,77	9,65
	Итого за 6 дней 2 недели:	3348	120,869	118,274	504,745	3625,07	1,71257	120,999	131,9707	90,6824	545,2303	1870,4129	588,3724	35,5623
	ВСЕГО за 12 дней:	6884	243,205	241,969	1036,72	7285,4	4,10386	190,765	366,1414	179,174	1407,852	4016,0018	1257,894	77,631
	В среднем на 1 учащегося в день:	574	20,3	20,2	86,4	607,1	0,3	15,9	30,5	14,9	117,3	334,7	104,8	6,5