

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

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



## Примерное циклическое Десятидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с12лет 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. с.л., г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 59 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж.-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
№ 49 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образах. 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	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>21,41</b>	<b>21,85</b>	<b>99,29</b>	<b>659,90</b>	<b>0,40</b>	<b>5,91</b>	<b>32,42</b>	<b>63,97</b>	<b>136,66</b>	<b>247,94</b>	<b>97,09</b>	<b>7,56</b>
<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж.-Дели 2017	Сыр порционнно	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. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж.-Дели 2017	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. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образах. 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	166,62	5,66
№ 37 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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	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	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>553</b>	<b>21,92</b>	<b>21,96</b>	<b>96,48</b>	<b>700,09</b>	<b>0,38</b>	<b>3,82</b>	<b>32,98</b>	<b>3,94</b>	<b>180,97</b>	<b>541,27</b>	<b>220,15</b>	<b>10,91</b>
<b>3 День</b>														
№ 293 Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж.-Дели 2017, 366/2016	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
№ Сбор. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образах. Учреж.-Дели 2017	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. рещ. На прод.-но для обр-ч. Во всех образах. 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. 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,90</b>	<b>19,26</b>	<b>80,31</b>	<b>571,12</b>	<b>0,21</b>	<b>3,07</b>	<b>64,92</b>	<b>2,64</b>	<b>71,92</b>	<b>306,07</b>	<b>66,71</b>	<b>4,17</b>

№ 45 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	4 День	Салат из белокочанной капусты	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.-ню для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		Рыба, тушенная 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
№ 312 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. 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. реч. На прод.-ню для обрч. 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	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
	<b>Итого:</b>		<b>638</b>	<b>18,26</b>	<b>17,52</b>	<b>77,41</b>	<b>528,64</b>	<b>0,33</b>	<b>43,52</b>	<b>17,82</b>	<b>11,92</b>	<b>136,56</b>	<b>356,71</b>	<b>118,01</b>	<b>4,73</b>

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	5 День	Плоды 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
№ 15 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		Сыр поппорноно	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.-ню для питания детей в дош. образовае учрежд.-Дели 2017		Терфели мясные в сметанно-томатном соусе	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
№ 203 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		Макаронные изделия отварные	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.-ню для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		Чай с сахаром, с лимонном	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
	<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>18,58</b>	<b>18,96</b>	<b>80,00</b>	<b>517,42</b>	<b>0,18</b>	<b>13,18</b>	<b>62,62</b>	<b>1,91</b>	<b>170,69</b>	<b>219,67</b>	<b>46,64</b>	<b>4,55</b>
	<b>6 День</b>														
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
№ 199 Сбор. реч. На прод.-ню для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		Гороховое пюре с маслом сливочным	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.-ню для обрч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		Чай с мармеладом	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 +		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
	<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>23,26</b>	<b>24,04</b>	<b>98,48</b>	<b>683,15</b>	<b>0,90</b>	<b>0,27</b>	<b>23,41</b>	<b>4,12</b>	<b>165,83</b>	<b>473,94</b>	<b>120,91</b>	<b>10,05</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>3536</b>	<b>122,34</b>	<b>123,594</b>	<b>531,973</b>	<b>3660,329</b>	<b>2,3913</b>	<b>69,7667</b>	<b>234,1707</b>	<b>88,4917</b>	<b>862,6214</b>	<b>2145,5889</b>	<b>669,5218</b>	<b>41,9687</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 244,ЭЗР Сбор.реч. На прод.-но для общ., Во всек образ.учреж.-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	90/20	10,790	9,070	5,429	168,7	0,076	0,602	15,22	4,565	70,152	171,460	38,082	1,356
№ Сбор.реч. На прод.-но для общ., Во всек образ.учреж.-Дели 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	19,802	0,632
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для общ., Во всек образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблочком	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	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	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Дели +	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
<b>2 день</b>														
№143,241 Сбор.реч. На прод.-но для общ., Во всек образ.учреж.-Дели 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 прод.-но для общ., Во всек образ.учреж.-Дели 2016	Зеленый горошек к/с (пол. 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	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	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Дели +	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
<b>3 день</b>														
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 прод.-но для общ., Во всек 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.реч. На прод.-но для общ., Во всек 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	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	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
Дели +	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
<b>4 день</b>														

№279,331 Сбор.реч. На прод.-ню для питания детей в дошк.образоват.учрежд. Дели 2017	Терттели 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 прод.-ню для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дели 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	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	5 ДЕНЬ													
№ 45 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дели 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 прод.-ню для общ.-. 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.реч. На прод.-ню для общ.-. 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	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	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 прод.-ню для общ.-. 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
№ 376 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40	0,044	0,030	0	0,440	10,950	2,800	1,400	0,260
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	ВСЕГО за 12 дней:	6884	243,205	241,869	1036,72	7285,4	4,10386	190,765	366,1414	179,174	1407,852	4016,0018	1257,894	77,531
Дели +	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