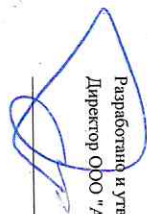


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-ГЭИМЕНТ"  
  
Р.Р. Рамагуллин



## **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**

(сбалансированные 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	Mg, мг	Fe, мг
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 134, 2012 Дели +	Проды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 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. 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>573</b>	<b>17,15</b>	<b>17,51</b>	<b>72,99</b>	<b>523,20</b>	<b>0,21</b>	<b>11,05</b>	<b>59,52</b>	<b>2,44</b>	<b>249,41</b>	<b>333,74</b>	<b>71,85</b>	<b>4,05</b>

20%

<b>2 День</b>														
№ 279 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Тэфтели мясные запеченные 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. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 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. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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 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>550</b>	<b>18,90</b>	<b>19,28</b>	<b>78,00</b>	<b>571,06</b>	<b>0,20</b>	<b>4,71</b>	<b>13,52</b>	<b>4,97</b>	<b>51,76</b>	<b>208,20</b>	<b>75,27</b>	<b>4,69</b>

20%

<b>3 День</b>														
ТТК	Фрикассе из курдюной грудинки	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
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
№ 321 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Капусту тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 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	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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>595</b>	<b>17,16</b>	<b>17,56</b>	<b>73,54</b>	<b>535,97</b>	<b>0,31</b>	<b>37,96</b>	<b>51,40</b>	<b>2,92</b>	<b>127,82</b>	<b>212,75</b>	<b>66,59</b>	<b>5,67</b>

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	4 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Котлетта домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
№ 379 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц./учреж.-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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 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>578</b>	<b>21,62</b>	<b>21,86</b>	<b>94,80</b>	<b>654,39</b>	<b>0,49</b>	<b>11,48</b>	<b>34,56</b>	<b>3,39</b>	<b>191,79</b>	<b>466,04</b>	<b>195,46</b>	<b>10,03</b>

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	5 День	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	Свекла отварная дольками	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	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
№ 349 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц./учреж.-Дели 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 Дели +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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>565</b>	<b>22,35</b>	<b>21,95</b>	<b>94,27</b>	<b>646,51</b>	<b>0,27</b>	<b>29,05</b>	<b>82,01</b>	<b>4,51</b>	<b>168,97</b>	<b>275,78</b>	<b>87,09</b>	<b>6,29</b>
	<b>6 День</b>													
№ 10 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц./учреж.-Дели 2016	Салат из зеленого горошка к/с	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	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
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц./учреж.-Дели 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	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 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>558</b>	<b>18,15</b>	<b>17,58</b>	<b>80,07</b>	<b>544,46</b>	<b>0,20</b>	<b>7,77</b>	<b>15,90</b>	<b>5,98</b>	<b>71,64</b>	<b>288,74</b>	<b>77,76</b>	<b>3,78</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3419</b>	<b>115,33</b>	<b>115,74</b>	<b>493,66</b>	<b>3475,58</b>	<b>1,68</b>	<b>102,01</b>	<b>256,92</b>	<b>24,22</b>	<b>861,40</b>	<b>1784,27</b>	<b>574,01</b>	<b>34,52</b>

25%



№ 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
<b>2-я неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 15 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Сыр порционнo	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 расщипанной, 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. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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
Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	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
<b>2 День</b>														
№ 52 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
ТТК	Биточки рыбные с картофельным пюре и сметанным соусом	75/150/20	11,66	10,99	30,96	280,32	0,20	18,94	33,16	3,99	80,01	216,45	58,52	2,19
№ 376 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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	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 +	Хлеб ржаной	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	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

25%

<b>3 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 184, 2012	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
Дели +	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
№ 265 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	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

20%

№ 15 Сбор. реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учреж.-Дети 2017	4 День	Сыр порционнo	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 Дети в Дошш.образоват.учрежд. Дети 2017		Тертелги 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.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учреж.-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	8,62	0,85
№349 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учреж.-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
Итого:	553		21,37	22,91	91,33	651,11	0,21	1,07	54,60	2,52	179,49	269,86	67,05	3,87	

25%

№ 293 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учреж.-Дети 2017	5 День	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учреж.-Дети 2017		Гороховое пюре	200	6,90	1,89	46,56	240,67	0,66	0,00	0,00	0,60	123,88	281,10	82,26	6,24
№342 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учреж.-Дети 2017		Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
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
Дети +		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:	560		21,60	21,86	91,16	653,17	0,82	2,26	53,60	2,27	195,96	578,40	130,34	9,74	

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр 184, 2012	6 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
Дети +		Котлеты "Диплеттилье" с овощным рагу	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
№ 377 Сбор.реч. На прод.-ню для общ.-во всех образ.учреж.-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
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
Дети +			555	17,91	19,29	74,29	527,09	0,27	31,30	60,76	5,68	119,03	208,66	64,99	5,89
Итого за 6 дней 2 недели:	3376		120,52	122,55	516,17	3652,24	2,16	74,12	303,66	27,06	984,82	2066,56	639,12	38,93	
ВСЕГО за 12 дней:	6795		235,85	238,30	1009,83	7127,82	3,84	176,13	600,58	51,28	1846,22	3850,82	1213,13	73,45	
В среднем на 1 учащегося в день:	566		19,65	19,86	84,15	593,99	0,32	14,68	46,72	4,27	153,85	320,90	101,09	6,12	

20%

20-25%