



Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК-Пэймент»



## 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**  
(общественные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорию сть, ккал	Сезон (зимне-весенний)						Fe, мг	
							Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг		Мg, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТК	Икра кабачковая (доп гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37
№349 Сбор.реч. На произв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дельта-2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дельта	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	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 144, 2012 Дельта	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 Дельта	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>21,76</b>	<b>21,89</b>	<b>91,21</b>	<b>704,54</b>	<b>0,21</b>	<b>3,56</b>	<b>23,90</b>	<b>13,35</b>	<b>122,04</b>	<b>256,97</b>	<b>81,59</b>	<b>4,50</b>

25%

<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор.реч. На произв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дельта-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
№ 260 Сбор.реч. На произв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дельта-2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,61	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.реч. На произв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дельта-2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор.реч. На произв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дельта-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 Дельта	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 Дельта	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>21,82</b>	<b>21,86</b>	<b>93,79</b>	<b>679,65</b>	<b>0,37</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,92</b>	<b>219,45</b>	<b>539,93</b>	<b>219,91</b>	<b>10,90</b>

25%

<b>3 день</b>														
<b>Птица запеченная</b>														
№ 312 Сбор.реч. На произв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дельта-2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
ТК	Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 168, 2012 Дельта	Компот из сухофруктов (75С)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№349 Сбор.реч. На произв для обуч. Во всех образ.учреж.-Дельта-2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дельта	Хлеб ржаной	200	0,66	0,09	22,03	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 144, 2012 Дельта	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>15,84</b>	<b>79,20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>11,60</b>	<b>60,00</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,49</b>	<b>19,29</b>	<b>76,96</b>	<b>570,30</b>	<b>0,32</b>	<b>29,14</b>	<b>51,80</b>	<b>2,15</b>	<b>156,41</b>	<b>434,35</b>	<b>108,58</b>	<b>6,24</b>

20%

4 ДЕНЬ													
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	15,00	11,00	9,00	2,20
ТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 379 Сбор рец. На произв. для сб. Во всех образ.учрежд. Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	125,8	90,0	14,0	0,1
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	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>603</b>	<b>22,50</b>	<b>21,89</b>	<b>91,15</b>	<b>646,70</b>	<b>0,27</b>	<b>12,32</b>	<b>79,52</b>	<b>367,14</b>	<b>435,94</b>	<b>89,15</b>	<b>5,02</b>

25%

5 ДЕНЬ													
ТК	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67
ТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	54,30	204,20	44,48	5,55
ТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
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	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>22,30</b>	<b>22,88</b>	<b>92,28</b>	<b>674,10</b>	<b>0,32</b>	<b>32,34</b>	<b>16,30</b>	<b>140,81</b>	<b>324,70</b>	<b>91,27</b>	<b>8,99</b>

25%

6 ДЕНЬ													
ТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/180/3	13,99	14,60	45,93	367,50	0,08	0,55	15,90	42,53	202,35	48,20	1,63
ТК	Кукуруза к/с (доп.гэрнпр)	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	5,60	17,33	5,86	0,20
№ 377 Сбор рец. На произв. для сб. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	13,25	3,96	2,16	0,33
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	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>17,20</b>	<b>17,55</b>	<b>74,34</b>	<b>517,81</b>	<b>0,18</b>	<b>5,37</b>	<b>15,90</b>	<b>72,98</b>	<b>283,65</b>	<b>75,01</b>	<b>3,72</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3392</b>	<b>124,07</b>	<b>125,35</b>	<b>519,74</b>	<b>3793,10</b>	<b>1,67</b>	<b>85,75</b>	<b>208,42</b>	<b>1078,83</b>	<b>2279,55</b>	<b>665,51</b>	<b>39,36</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:</b>	<b>565</b>	<b>20,68</b>	<b>20,89</b>	<b>86,62</b>	<b>632,18</b>	<b>0,28</b>	<b>14,29</b>	<b>34,74</b>	<b>179,80</b>	<b>379,26</b>	<b>110,92</b>	<b>6,56</b>

20%

20-25%

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
№ 376 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всек образ.учреж.Дели-2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,06</b>	<b>22,02</b>	<b>90,99</b>	<b>646,50</b>	<b>0,25</b>	<b>51,24</b>	<b>62,48</b>	<b>2,91</b>	<b>271,51</b>	<b>388,84</b>	<b>80,04</b>	<b>3,59</b>

25%

<b>2 день</b>														
№ 229 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всек образ.учреж.Дели-2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всек образ.учреж.Дели-2017	Пюре картофельное	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 342 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всек образ.учреж.Дели-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 Дели +	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>16,35</b>	<b>76,89</b>	<b>527,00</b>	<b>0,33</b>	<b>26,42</b>	<b>5,82</b>	<b>3,71</b>	<b>144,92</b>	<b>350,00</b>	<b>109,97</b>	<b>4,87</b>

20%

<b>3 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 104, 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всек образ.учреж.Дели-2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	508,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор.рещ. На прод.но для обуч. Во всек 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 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>600</b>	<b>22,94</b>	<b>24,06</b>	<b>93,32</b>	<b>703,20</b>	<b>0,18</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>6,09</b>	<b>61,69</b>	<b>357,50</b>	<b>91,05</b>	<b>7,99</b>

25%

4 ДЕНЬ													
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным												
ТК	Салат из зеленого горошка к/с (доп гарнир)												
№ 376 Сбор.реч. На пред-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	40	1,19	1,14	11,30	40,11	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 143,241 Сбор.реч. На пред-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 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
№349 Сбор.реч. На пред-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	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 Дели +	Итого:	18,46	17,55	79,92	536,10	0,22	54,93	23,90	6,65	67,93	236,51	66,35	4,21

20%

5 ДЕНЬ													
ТК	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)												
ТК	Опции тушеные с мясом												
№349 Сбор.реч. На пред-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№349 Сбор.реч. На пред-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	200	0,66	0,09	22,03	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 Дели +	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
№349 Сбор.реч. На пред-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	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 Дели +	Итого:	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69

20%

6 ДЕНЬ													
ТК	Свекла отварная дольками с маслом растительным												
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным												
№ 376 Сбор.реч. На пред-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	100	1,80	3,10	9,80	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	26,00	1,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	75/150/3	15,16	18,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 376 Сбор.реч. На пред-ию для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	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 +	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:	553	18,68	19,31	74,34	551,26	0,32	10,42	71,98	3,50	104,79	412,08	193,75	9,17
Итого за 6 дней 2 недели:	3374	119,28	117,06	491,57	3501,26	1,57	234,84	203,18	28,98	820,87	2004,50	629,61	34,52
В среднем на 1 учащегося в день, за вторую неделю:	562	19,88	19,51	81,93	583,54	0,26	39,14	33,86	4,83	136,81	334,08	104,93	5,75
ВСЕГО за 12 дней:	6766	243,34	242,42	1011,31	7294,36	3,25	320,59	411,60	76,54	1899,70	4280,05	1295,12	73,88
В среднем на 1 учащегося в день:	564	20,28	20,20	84,28	607,86	0,27	26,72	34,30	6,38	156,31	356,67	107,93	6,16

20%

20-25%