



Сотласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения
И. И. Мухоморова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р. Р. Рахматуллин



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Нб, мг	Fe, мг
1 день															
№ 271 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети 2012	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89	
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети 2012	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	
№ 21 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети 2012	Орुцця свежые порционны /доп гарнир/	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	
№349 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети 2012	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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 124, 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	
Дети +	Итого:	580	23,57	21,92	99,58	649,20	0,34	2,41	23,04	4,86	83,34	266,76	70,52	5,47	
2 день															
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети -2012	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	
№ 294 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети -2012	Котлеты из мяса кур	100	10,36	13,29	25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40	
№ 171 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5,56	6,83	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66	
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети 2012	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 124, 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	
Дети +	Итого:	553	22,83	23,54	99,49	712,20	0,45	3,94	84,38	4,13	212,30	481,66	218,92	9,25	
3 день															
№ 293 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети 2012, 365/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	1,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65	
№ Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети 2012	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.учреж.-Дети 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03		0,440	10,95	2,90	1,40	0,26	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 124, 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	
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	
Дети +	Итого:	570	23,20	22,31	91,24	670,94	0,25	3,07	64,92	3,04	79,73	323,94	70,14	4,54	

№ 279,331 Сбор. реч. На прод.-но для питания детей в дош. образзавт Учрежд. Дели 2017	4 день	Тэфтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образзавт. Учрежд. Дели 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	38,400	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +		Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +		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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
	Итого:		553	18,68	18,58	78,22	570,48	0,23	6,73	41,62	2,35	70,33	208,90	53,60	3,98

№ 280 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образзавт. Учрежд. Дели - 2017	5 день	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образзавт. Учрежд. Дели 2017		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	28,99	250,32	168,62	6,66
№ 71 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образзавт. Учрежд. Дели - 2017		Помидоры свежие порционно/диоп гарнир/	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образзавт. Учрежд. Дели 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,00	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	Итого:		580	23,43	21,92	97,11	653,35	0,40	6,55	36,31	4,18	86,04	406,11	209,41	13,22

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Дели +	6 день	Грибы и грибы свежие (апельсин)	100	0,900	0,200	8,100	43,00	0,040	43,000		0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
№ 390,391,392 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образзавт. Учрежд. Дели 2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,49	21,19	43,00	402,03	0,17	0,38	41,07	0,00	23,71	124,51	36,10	0,94
№ 376 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образзавт. Учрежд. Дели 2017		Чай с мармеладом	195/15	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	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 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
	Итого:		570	22,50	22,09	94,57	646,58	0,30	43,41	41,07	1,06	85,66	221,46	70,50	3,14
	ВСЕГО за 12 дней:		6947	256,61	256,285	1073,61	7880,896	4,07654	172,911	620,2854	119,125	1573,276	3904,1445	1231,065	74,966
	В среднем на 1 учащегося в день:		579	21,38	21,36	89,47	631,74	0,34	14,41	51,69	9,93	131,11	325,34	102,59	6,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г, 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														
№293 Сбор.реч. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-деин -2017	Птица запеченная	100	9,170	15,516	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 208 Сбор.реч. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-деин -2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-деин -2017	Чай с сахаром с яблоком	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	40	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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Деин +	Итого:	553	18,90	19,08	73,06	568,89	0,22	3,73	119,20	3,74	93,65	297,98	54,46	5,11
2 День														
№ 3 Сбор.реч. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-деин -2017	БургерБрод с сыром, с маслом сливочным	50	6,270	7,88	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,450
№343,241 Сбор.реч. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-деин -2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-деин -2017	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,910	48		0,03			11,250	2,95	1,7	0,290
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	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Деин +	Итого:	550	23,29	24,15	93,00	659,92	0,13	18,91	90,50	1,06	249,19	336,24	65,99	4,09
3 День														
№ 52 Сбор.реч. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-деин -2017	Салат из свеклы отварной	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор.реч. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-деин -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№ 312 Сбор.реч. На прод.-но для обр-ч. Во всех образц.учреж.-деин -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 обр-ч. Во всех образц.учреж.-деин -2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,25
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	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Деин +	Итого:	630	18,14	19,31	73,51	559,32	0,42	27,01	19,36	57,19	139,92	258,04	85,47	6,66

№279,331 Сборщик. На протяжении дня питания детей в дошк образоват учрежд Дели +	4 День	Тфрегли мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сборщик. На протяжении дня питания детей в дошк образоват учрежд Дели +		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	38,400	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
Во всех образц.учрежд Дели +		Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл в стр 134, 2012 Дели +		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
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +		Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
Итого:			553	18,68	18,58	78,22	570,48	0,23	6,73	41,62	2,35	70,33	208,90	53,60	3,98

№ 230 Сборщик. На протяжении дня питания детей в дошк образоват учрежд Дели +	5 День	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сборщик. На протяжении дня питания детей в дошк образоват учрежд Дели +		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,66
№71 Сборщик. На протяжении дня питания детей в дошк образоват учрежд Дели +		Помидоры свежие порционно (доп гарнир)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
№ 376 Сборщик. На протяжении дня питания детей в дошк образоват учрежд Дели +		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
Хим.соста 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.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 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
Итого:			580	23,43	21,92	97,11	653,35	0,40	6,55	36,31	4,18	86,04	406,11	209,41	13,22

Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	6 День	Пирожки и пироги свежие (яблони)	100	0,900	0,200	8,100	43,00	0,040	43,000		0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
№ 390,391,392 Сборщик. На протяжении дня питания детей в дошк образоват учрежд Дели +		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,49	21,19	43,00	402,03	0,17	0,38	41,07	0,00	23,71	124,51	36,10	0,94
№ 376 Сборщик. На протяжении дня питания детей в дошк образоват учрежд Дели +		Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		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.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 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
Итого:			570	22,50	22,09	94,57	646,58	0,30	43,41	41,07	1,06	85,65	221,46	70,50	3,14
ВСЕГО за 12 дней:			6947	256,61	256,285	1073,61	7580,895	4,07654	172,911	620,2854	119,425	1573,276	3904,145	1231,065	74,966
В среднем на 1 учащегося в день:			579	21,38	21,36	89,47	631,74	0,34	14,41	51,69	9,93	131,11	325,34	102,59	6,25