



Согласовано  
руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Тархимет"  
Д.И. МЕНШЕР

## 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 СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ**  
(общественно-образовательные организации с режимом обучения день 6 часов)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	1 комплекс			
											С, мг	Р, мг	Мг, мг	
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 59 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.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
№ 271 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
№ 349 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.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 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	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	10,16	52,50	16,45	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>22,70</b>	<b>22,06</b>	<b>98,02</b>	<b>675,00</b>	<b>0,37</b>	<b>4,59</b>	<b>23,04</b>	<b>4,66</b>	<b>69,75</b>	<b>278,85</b>	<b>79,25</b>	<b>5,68</b>
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
№ 260 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	180	5,51	4,76	37,65	256,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66
№ 377 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	186/10/5	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	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	2,54	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>22,88</b>	<b>21,99</b>	<b>96,42</b>	<b>680,29</b>	<b>0,38</b>	<b>3,82</b>	<b>32,98</b>	<b>3,94</b>	<b>179,94</b>	<b>539,75</b>	<b>220,15</b>	<b>10,91</b>
<b>3 день</b>														
№ 205 Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017, 365/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	13,76	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ Сбор. реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассычатый	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. реч. На прод.но для обуч. Во всех 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 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>560</b>	<b>22,44</b>	<b>22,23</b>	<b>98,48</b>	<b>647,44</b>	<b>0,24</b>	<b>3,07</b>	<b>64,92</b>	<b>2,93</b>	<b>77,73</b>	<b>317,44</b>	<b>68,74</b>	<b>4,43</b>

* ДЕНЬ													
Салат из белокачанной 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
Рыба, тушеная 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
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
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
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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>

5 ДЕНЬ													
Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,36	0	13,4	2,76	52,766	36,047	0,664
Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	14,82	8,22	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15
Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	229,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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>650</b>	<b>22,08</b>	<b>21,86</b>	<b>100,22</b>	<b>703,70</b>	<b>0,79</b>	<b>4,10</b>	<b>27,20</b>	<b>17,41</b>	<b>176,98</b>	<b>506,45</b>	<b>156,49</b>	<b>10,23</b>

6 ДЕНЬ													
Фрукты 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
Сыр порционный	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
Жирное по - домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	20,750	51,298	484	0,145	11,596	29,100	5,02	65,333	227,867	54,375	5,249
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
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>600</b>	<b>21,52</b>	<b>24,12</b>	<b>90,98</b>	<b>701,67</b>	<b>0,22</b>	<b>24,50</b>	<b>50,10</b>	<b>5,71</b>	<b>203,38</b>	<b>329,27</b>	<b>76,87</b>	<b>8,30</b>

Наименование блюда	Выходг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Соль, мг	Вит. А, мкг	Вит. В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Кб, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 203 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн-2017	100	9,870	17,720	0,000	210,4	0,080	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
Птица запеченная														
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	7,380	5,198	49,610	244	0,074	0,074	0,000	12,000	1,322	7,200	50,460	28,160	1,480
№ 376 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн-2017	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
Чай с сахаром, с яблоком														
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>22,28</b>	<b>23,70</b>	<b>91,20</b>	<b>649,55</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>3,73</b>	<b>119,20</b>	<b>4,35</b>	<b>91,60</b>	<b>324,44</b>	<b>78,38</b>	<b>6,07</b>
<b>2 день</b>														
№ 2 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн-2017	50	4,990	10,15	14,890	170	0,037	0,037	0,07	61	0,480	108,400	82,500	9,700	0,420
Бутерброд с маслом сливочным и сыром														
№ 143,241 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн-2017	50/200	13,33	13,28	43,58	346,67	0,02	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
Овощи тушеные с мясом														
ТТК	185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	0,004	50,03	0	0,19	13,950	3,65	2,25	0,410
Чай "Витаминный" с ягодами														
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>24,04</b>	<b>92,61</b>	<b>677,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>68,87</b>	<b>100,00</b>	<b>1,31</b>	<b>203,99</b>	<b>316,94</b>	<b>67,09</b>	<b>4,46</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн-2017	100	0,84	3,61	4,96	55,88	0,01	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
Салат из свежлы отварной														
№ 294 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн-2017	80/30	10,05	9,40	16,31	202,54	0,17	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
Котлеты из мяса кур в томатном соусе														
№ 312 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн-2017	180	3,68	5,76	20,53	154,70	0,17	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,94	33,30	1,21
Пюре картофельное														
№ 376 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн-2017	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00			0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Чай с сахаром														
№ 294 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн-2017	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хлеб пшеничный														
№ 376 Сбор.рец. На прод.-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн-2017	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Хлеб ржаной														
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>18,14</b>	<b>19,31</b>	<b>73,61</b>	<b>559,32</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>27,01</b>	<b>19,36</b>	<b>57,19</b>	<b>139,92</b>	<b>258,04</b>	<b>85,47</b>	<b>6,66</b>

4 день													
Тертельи 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
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
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
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
Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>18,71</b>	<b>18,62</b>	<b>78,22</b>	<b>546,18</b>	<b>0,24</b>	<b>3,45</b>	<b>41,62</b>	<b>2,39</b>	<b>68,69</b>	<b>208,00</b>	<b>55,00</b>	<b>4,29</b>

5 день													
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
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
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
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	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>595</b>	<b>23,56</b>	<b>24,13</b>	<b>91,99</b>	<b>711,78</b>	<b>0,17</b>	<b>20,44</b>	<b>0,00</b>	<b>14,23</b>	<b>70,96</b>	<b>368,40</b>	<b>95,69</b>	<b>6,29</b>

6 день													
Бигончи рыбные в сметанном соусе	80/20	9,11	10,10	12,92	146,52	0,05	0,54	10,92	4,08	32,80	120,77	19,25	1,07
Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,41	10,13	130,64	86,44	2,91
Чай с мармеладом	185/15	0,090	0,020	11,910	48		0,03			11,250	2,950	1,700	0,290
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
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>18,71</b>	<b>17,85</b>	<b>80,05</b>	<b>518,97</b>	<b>0,29</b>	<b>0,57</b>	<b>10,92</b>	<b>5,38</b>	<b>71,79</b>	<b>333,86</b>	<b>130,38</b>	<b>6,15</b>
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>7109</b>	<b>253,35</b>	<b>257,423</b>	<b>1069,1</b>	<b>7600,142</b>	<b>3,82184</b>	<b>207,655</b>	<b>507,1595</b>	<b>131,425</b>	<b>1491,31</b>	<b>4138,1512</b>	<b>1231,52</b>	<b>78,2166</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>592</b>	<b>21,11</b>	<b>21,45</b>	<b>89,09</b>	<b>633,35</b>	<b>0,32</b>	<b>17,30</b>	<b>42,26</b>	<b>10,95</b>	<b>124,28</b>	<b>344,85</b>	<b>102,63</b>	<b>6,52</b>