



## **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 РЕЖИМОМ ОБУЧЕНИЯ ДО 6 ЧАСОВ

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

1 комплект

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
															Итого:
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1 День</b>															
№ 59 Сбор.реч. На прод-ию 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-ию 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-ию 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-ию 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	10,15	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-ию 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-ию 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	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая 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-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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	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	2,64	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>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>															
№ 293 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017, 366/2016	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-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	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.реч. На прод-ию 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>	

№ 45 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели-2017		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
Салат из белокачанной капусты		100													
№ 229 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		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
Рыба, тушеная в томате с овощами		50/50													
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		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
Пюре картофеля с маслом сливочным		180/3													
№ 342 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		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
Компот из свежих яблок (75 С)		200													
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>

№ 62 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели-2017		100		1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664
Салат из моркови с сахаром		100													
№ 271 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		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
Котлеты говяжьи в томатном соусе		75/30													
№ 199 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		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
Гороховое пюре с маслом сливочным		180/5													
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		185/15		0,09	0,02	11,91	48,15	0,03	0,03	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Чай с мармеладом		185/15													
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>

№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100												
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		10		2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50
Сыр порционнно		10												
Жаркое 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
Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00	0,01	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
<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>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Соль, в.с.р.	В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	Ср, мг	Р, мг	Мг, мг	Г, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№233 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	100	9,870	17,720	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 203 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	7,380	5,198	49,610	244	0,074	0,000	12,000	1,322	7,200	50,460	28,160	1,480
№ 376 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
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	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>573</b>	<b>22,28</b>	<b>23,70</b>	<b>91,20</b>	<b>649,55</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>														
№23 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	4,990	10,15	14,890	170	0,037	0,07	61	0,480	108,400	82,500	9,700	0,420
№143,241 Сбор.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	13,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
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 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,840	47	0,022	0	0	0,22	4,000	13	2,8	0,220
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
	<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>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.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 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.рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	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.рец. На прод.но для обуч. Во всех 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.рец. 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	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
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	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
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
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>18,14</b>	<b>19,31</b>	<b>73,51</b>	<b>559,32</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>

<b>4 день</b>														
№279,331 Сбор.реч. На прод.-но для питания детей в дошк.образоват.учрежд. Дели 2017	Тестели 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 обуч. Во всех образ.учреж.-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
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	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 +		35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,490	10,150	52,500	16,450	1,365
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	<b>Итого:</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>

<b>5 день</b>														
№ 45 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. 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.-но для обуч. 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.-но для обуч. 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 +		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	Хлеб ржаной	<b>Итого:</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>

<b>6 день</b>														
№ 234,330 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Биточки 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
№ 303 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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
№ 376 Сбор.реч. На прод.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,090	0,020	11,910	48		0,03			11,250	2,950	1,700	0,290
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
Дели +		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	<b>Итого:</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>