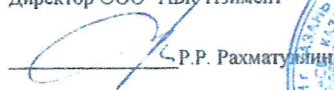


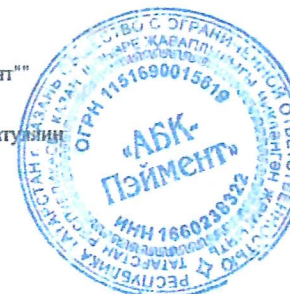
Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"



С.Р.Р. Рахматуллин



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

рецептуры	Наименование блюд	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>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
271 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. 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. рец. На прод-ию для обуч. 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. рец. На прод-ию для обуч. 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
им. 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
им. 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>550</b>	<b>23,36</b>	<b>21,89</b>	<b>98,02</b>	<b>675,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,94</b>	<b>23,04</b>	<b>4,83</b>	<b>78,24</b>	<b>257,76</b>	<b>66,32</b>	<b>5,32</b>
<b>2 день</b>														
№ 15 Сбор. рец. 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. рец. 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		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	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. рец. 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
им. 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
им. 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. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017, 366/2016	Птица 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. рец. 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. рец. 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
им. 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
им. 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>

		4 день													
45 Сбор.ре. На прод-ию для уч. Во всех образ.учреж-Дели-17	Салат из белокочанной 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	
229 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная 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	
312 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дели-2017	Гноре картофельное	180	3,71	7,95	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,16	
342 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. всех образ.учреж-Дели 2017	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	
им.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	
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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>635</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													
в 62 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664	
в 271 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. о всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12,17	16,62	8,98	214,35	0,05	0,71	7,20	2,67	12,58	131,74	26,41	2,15	
в 171 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. о всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,51	4,76	40,85	271,76	0,25	0,00	11,98	0,50	28,48	248,20	168,62	5,66	
в 376 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. о всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29	
им.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	
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
<b>Итого:</b>		<b>625</b>	<b>21,84</b>	<b>21,89</b>	<b>90,98</b>	<b>702,56</b>	<b>0,42</b>	<b>4,10</b>	<b>19,18</b>	<b>17,07</b>	<b>87,87</b>	<b>478,66</b>	<b>244,98</b>	<b>9,77</b>	

		6 день													
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Флоды 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	
№ 15 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	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	
ТТК	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	5,249	
№ 377 Сбор.ре. 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	
им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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>	

рецептуры	Наименование блюд	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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№293 Сбор.рец. На прод-ию 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-ию для обуч 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-ию для обуч всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030		0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
им.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
им.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>														
№3 Сбор.рец. На прод-ию 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-ию для буч. 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
Тк им.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 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
им.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>														
№294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч во всех образ.учреж.-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	10,05	11,40	16,61	202,54	0,17	1,19	19,36	54,72	50,63	68,95	21,46	3,01
№312 Сбор.рец. На прод-ию 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-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
им.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
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,96</b>	<b>17,82</b>	<b>72,82</b>	<b>523,44</b>	<b>0,42</b>	<b>23,02</b>	<b>19,36</b>	<b>55,71</b>	<b>121,55</b>	<b>248,66</b>	<b>77,76</b>	<b>6,26</b>

4 день															
№ 279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-ели 2017	Тефтели 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.рец. На прод-ию для обуч-о всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,100	2,980	38,300	187	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	
им.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	
им.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	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,69</b>	<b>18,62</b>	<b>78,12</b>	<b>526,14</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															
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для буч. Во всех образ.учреж-Дели - 017	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.рец. На прод-ию для буч. Во всех образ.учреж-Дели - 017	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.рец. На прод-ию для обуч-о всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500	
им.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	
им.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	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															
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для буч. 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	
№ 146 Сбор.рец. На прод-ию для обуч-о всех образ.учреж-Дели 2017	Картофель запеченный дольками	180	5,32	5,08	38,04	257,40	0,25	26,10	0,00	8,19	27,81	130,12	48,35	1,80	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч-о всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,03			10,950	2,800	1,400	0,260	
им.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	
им.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>18,71</b>	<b>17,85</b>	<b>78,64</b>	<b>553,62</b>	<b>0,41</b>	<b>26,67</b>	<b>10,92</b>	<b>13,16</b>	<b>89,16</b>	<b>333,19</b>	<b>92,00</b>	<b>5,02</b>	
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6888</b>	<b>253,567</b>	<b>255,802</b>	<b>1057,65</b>	<b>7577,732</b>	<b>3,53604</b>	<b>226,116</b>	<b>499,1356</b>	<b>137,547</b>	<b>1409,684</b>	<b>4079,222</b>	<b>1260,98</b>	<b>75,8401</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>574</b>	<b>21,13</b>	<b>21,32</b>	<b>88,14</b>	<b>631,48</b>	<b>0,29</b>	<b>18,84</b>	<b>41,59</b>	<b>11,46</b>	<b>117,47</b>	<b>339,94</b>	<b>105,08</b>	<b>6,32</b>	