

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
**Пэймент**  
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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

2 комплект

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витами н В1,	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>														
ТТК	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и соевых стручков	100	5,92	6,72	25,10	146,83	0,45	1,05		3,47	114,75	341,32	120,20	4,93
	"Сборник национальных блюд и кулинарных изделий", 1997г-стр 87	75/40	9,58	8,56	9,89	154,87	0,09	6,37	22,46	0,52	43,07	81,60	27,18	2,35
№ 314 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	Картофель запеченный дольками	180	4,73	8,30	27,26	217,14	0,24	24,86	0,00	7,80	26,49	123,93	46,05	1,71
	Во всек образ.учреж-Дели -2017													
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	9,98	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,13	2,66	1,33	0,22
	Во всек образ.учреж-Дели -2017													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022		0,00	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +														
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>23,47</b>	<b>24,06</b>	<b>91,97</b>	<b>655,34</b>	<b>0,85</b>	<b>32,31</b>	<b>22,46</b>	<b>12,36</b>	<b>205,69</b>	<b>600,00</b>	<b>209,30</b>	<b>10,42</b>
<b>2 день</b>														
№ 49 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат "Витаминный"	100	4,36	5,22	22,15	154,90	0,06	31,50		16,10	31,96	43,15	18,42	0,97
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всек образ.учреж-Дели -2017	Биточки рыбные (минтай) в сметанном соусе	80/30	10,18	7,71	13,50	164,63	0,05	0,27	14,30	4,09	42,97	137,78	32,19	1,21
	ТТК 685 от 30.04.2020	180	3,07	9,48	15,17	186,18	0,09	11,79	105,70	0,74	85,25	97,41	43,87	1,29
№ 388 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всек образ.учреж-Дели -2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022		0,00	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +														
<b>Итого:</b>		<b>635</b>	<b>21,46</b>	<b>23,14</b>	<b>91,33</b>	<b>690,41</b>	<b>0,28</b>	<b>143,56</b>	<b>120,00</b>	<b>22,26</b>	<b>192,78</b>	<b>332,28</b>	<b>112,47</b>	<b>5,31</b>
<b>3 день</b>														
ТТК 526 акт проработки от 10.02.2020г	Ябло с зеленым горошком к/с	40/60	6,71	8,02	4,18	86,80	0,09	6,00	100,00	0,36	34,00	114,00	17,40	1,42
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всек образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясным фаршем	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
№392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всек образ.учреж-Дели 2016	Напиток из цитрусов	200	0,40	0,10	23,69	138,80	0,03	7,60	0,00	0,10	23,52	8,50	6,63	0,14
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02		0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Дели +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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
Дели +														
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>23,61</b>	<b>21,86</b>	<b>91,19</b>	<b>668,77</b>	<b>0,21</b>	<b>32,37</b>	<b>139,00</b>	<b>1,03</b>	<b>137,71</b>	<b>345,79</b>	<b>76,82</b>	<b>5,00</b>



		<b>4 День</b>															
ТК 225 акт проработки от 17.05.2019	Фрикассе из индейки	70/50	8,42	16,15	3,85	203,70	0,09	4,76	34,08	3,84	20,60	147,30	21,93	1,36			
№ 202 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Спагетти отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,00		0,93	13,43	44,60	10,34	1,02			
№ 70 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Огурцы соленые (доп. гарнир)	45	0,36	0,05	0,77	4,50	0,01	1,58		0,05	10,35	10,80	6,30	0,27			
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
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			
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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			
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>18,87</b>	<b>17,48</b>	<b>72,86</b>	<b>534,26</b>	<b>0,24</b>	<b>9,17</b>	<b>34,08</b>	<b>5,39</b>	<b>69,68</b>	<b>257,60</b>	<b>55,52</b>	<b>4,19</b>			

		<b>5 День</b>															
№ 52 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,408	6,012	8,26	92,8	0,017	6,65		2,7	35,464	40,632	20,695	1,324			
№ 293 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Куриная грудка запеченная	100	9,87	7,72	0,00	210,40	0,08	2,70	107,20	2,12	54,10	190,58	24,92	2,20			
№ 139 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2017	Капуста тушеная	180	3,67	5,30	22,72	118,60	0,05	30,74	0,00	3,51	105,75	73,24	37,53	1,49			
№ 394 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели 2016	Компот из свежемороженых фруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,80	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70			
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>17,13</b>	<b>19,28</b>	<b>72,83</b>	<b>561,60</b>	<b>0,19</b>	<b>40,82</b>	<b>107,20</b>	<b>9,06</b>	<b>231,79</b>	<b>340,89</b>	<b>103,41</b>	<b>5,94</b>			

		<b>6 День</b>															
ТК	Салат "Гегата"	100	5,40	3,20	14,30	117,20	0,04	17,29	29,60	2,90	33,21	49,82	15,04	0,87			
№ 265 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-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			
№ 358 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дели -2017	Кисель	200	0,60	0,100	20,200	84	0,002	1,100			15,700	16,300	3,360	0,370			
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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			
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>23,62</b>	<b>23,96</b>	<b>99,19</b>	<b>713,60</b>	<b>0,16</b>	<b>20,70</b>	<b>29,60</b>	<b>8,50</b>	<b>78,20</b>	<b>389,32</b>	<b>93,90</b>	<b>6,34</b>			



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, н В1	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 52 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Салат из моркови	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,360	0	13,400	25,760	52,766	36,047	0,664
Дат. проработки от 25.12.2018	Дзу по-татарски	50/200	13,720	18,090	16,580	255	0,080	2,300	0,000	6,53	54,530	385,380	55,080	7,650
№ 349 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,014	133	0,016	0,726	0,000	0,508	32,480	23,440	17,460	0,698
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144 , 2012	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
Дели +														
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>18,79</b>	<b>18,73</b>	<b>79,81</b>	<b>566,30</b>	<b>0,22</b>	<b>6,39</b>	<b>0,00</b>	<b>21,01</b>	<b>124,02</b>	<b>512,09</b>	<b>123,14</b>	<b>10,21</b>
<b>2 День</b>														
№ 49 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Салат "Витаминный"	100	4,36	5,22	22,15	154,90	0,06	31,50		16,10	31,96	43,15	18,42	0,97
ТТК	Индейка, тушеная с яблоками	60/40	10,30	8,97	14,48	133,47	0,11	3,70	19,56	0,46	37,09	117,81	16,87	3,59
№ 314 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Картофель запеченный дольками	180	4,73	8,30	27,26	217,14	0,24	24,86	0,00	7,80	26,49	123,93	46,05	1,71
№ 392 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2016	Напиток из цитрусов	200	0,4	0,1	23,690	139	0,03	7,6	0	0,1	23,520	8,5	6,626	0,140
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144 , 2012	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
Дели +														
<b>Итого:</b>		<b>625</b>	<b>22,96</b>	<b>23,05</b>	<b>97,41</b>	<b>693,81</b>	<b>0,50</b>	<b>67,66</b>	<b>19,56</b>	<b>25,03</b>	<b>130,31</b>	<b>343,89</b>	<b>102,51</b>	<b>7,61</b>
<b>3 День</b>														
№ 47 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81		15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 250 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Бефстроганов из говядины	50/50	7,52	14,10	4,12	190,00	0,05	0,74	32,80	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40
№ 171 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0,00	0,00	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 358 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Дели +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144 , 2012	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
Дели +														
<b>Итого:</b>		<b>625</b>	<b>23,52</b>	<b>22,42</b>	<b>100,19</b>	<b>712,60</b>	<b>0,39</b>	<b>21,65</b>	<b>32,80</b>	<b>20,03</b>	<b>151,30</b>	<b>520,72</b>	<b>225,00</b>	<b>10,28</b>



<b>4 День</b>																
ТТК	Горбуша, запеченная с овощами под сыром	75/25	12,100	11,780	19,470	200	0,083	0,110	19,455	2,79318	43,364	153,050	30,400	1,505		
№ 304 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учредж. Дели - 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03				0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	
Согласно сборника рецептов (дошкол.Н.) 2016г. №12	Салат из кукурузы к/с (доп. гарнир)	50	1,442	3,090	4,021	50	0,051	4,650			1,413	9,330	28,890	9,765	0,329	
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учредж. Дели -2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	9,98	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,13	2,66	1,33	0,22	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Дели +		30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	0,780	
Дели +																
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>21,49</b>	<b>21,86</b>	<b>99,21</b>	<b>647,19</b>	<b>0,22</b>	<b>4,79</b>	<b>19,45</b>	<b>5,04</b>	<b>74,26</b>	<b>300,73</b>	<b>73,30</b>	<b>3,69</b>		

<b>5 День</b>																
ТТК 526 акт проработки от 10.02.2020г	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60	6,94	4,72	4,18	86,80	0,09	6,00	100,00	0,36	34,00	114,00	17,40	1,42		
ТТК	Котлета куриная с овощами	100	9,66	10,70	19,82	183,54	0,25	1,66	53,92	3,02	59,50	83,96	23,63	1,84		
№ 143 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учредж. Дели 2017	Овощное рагу	180	3,03	6,84	21,72	187,90	0,10	21,45	78,86	3,45	63,70	77,14	27,87	1,03		
№ 394 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учредж. Дели 2016	Компот из свежемороженных фруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,80	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
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		
Дели +																
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>23,47</b>	<b>22,81</b>	<b>97,47</b>	<b>647,54</b>	<b>0,52</b>	<b>29,83</b>	<b>232,78</b>	<b>7,90</b>	<b>200,93</b>	<b>349,04</b>	<b>100,92</b>	<b>6,18</b>		

<b>6 День</b>																
№ 52 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учредж. Дели 2017	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32		
№ 284 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учредж. Дели -2017	Запеканка картофельная с мясом	50/200	15,69	16,50	33,65	290,34	0,43	8,24	34,48	6,24	73,19	488,19	183,02	6,60		
№ 342 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учредж. Дели -2017	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	115	0,012	0,9	0	0,080	14,180	4,400	5,140	0,952		
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		
Дели +																
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>22,18</b>	<b>23,39</b>	<b>100,39</b>	<b>647,44</b>	<b>0,56</b>	<b>15,79</b>	<b>34,48</b>	<b>9,91</b>	<b>140,43</b>	<b>612,72</b>	<b>231,85</b>	<b>10,77</b>		
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>7345</b>	<b>260,56</b>	<b>262,051</b>	<b>1093,86</b>	<b>7738,86</b>	<b>4,33</b>	<b>425,02</b>	<b>791,42</b>	<b>147,52</b>	<b>1737,11</b>	<b>4905,08</b>	<b>1508,12</b>	<b>85,93</b>		
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>612</b>	<b>21,71</b>	<b>21,84</b>	<b>91,15</b>	<b>644,91</b>	<b>0,36</b>	<b>35,42</b>	<b>65,95</b>	<b>12,29</b>	<b>144,76</b>	<b>408,76</b>	<b>125,68</b>	<b>7,16</b>		