



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Районное и утреждено
Директор ООО "АБК-ТАЙМЕНТ"
Р.Р. Рамагуллин

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)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Общая энергетическая ценность и содержание витаминов | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|--|--------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | Калорийно, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | | | | | |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Котлета из мяса птицы | 90 | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 2,52 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 | | | | | |
| № 203 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образа Учреж-Дети 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,70 | 4,30 | 31,99 | 189,30 | 0,06 | 0,00 | 20,00 | 0,82 | 12,39 | 38,67 | 8,62 | 0,86 | | | | | |
| № 376 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образа Учреж-Дети 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,27 | | | | | |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети + | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети + | 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 | | | | | |
| Итого: | | 485 | 18,81 | 17,65 | 73,55 | 513,90 | 0,20 | 0,97 | 66,26 | 3,84 | 80,97 | 169,55 | 40,94 | 3,39 | | | | | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 113 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образа Учреж-Дети 2017 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы | 250/10 | 5,65 | 6,10 | 11,62 | 132,55 | 0,05 | 0,50 | 14,50 | 2,61 | 32,45 | 52,80 | 12,68 | 2,65 | | | | | |
| № 377 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образа Учреж-Дети 2017 | Чай с сахаром, с лимонном | 185/10/5 | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 0,01 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,33 | | | | | |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 2012 Дети + | Вафли | 30 | 7,37 | 10,43 | 4,88 | 110,06 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 1,43 | 2,25 | 12,75 | 1,50 | 1,28 | | | | | |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети + | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети + | 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 | | | | | |
| Итого: | | 530 | 15,97 | 16,95 | 44,41 | 370,53 | 0,11 | 2,53 | 16,00 | 4,54 | 57,75 | 112,51 | 28,54 | 5,27 | | | | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Общая энергетическая ценность и содержание витаминов | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--|--------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | Калорийно, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | | | | | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 260 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образа Учреж-Дети 2017 | Гуляш из говядины | 50/50 | 10,39 | 14,79 | 10,30 | 221,00 | 0,03 | 0,92 | 0,00 | 2,61 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 | | | | | |
| № 171 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образа Учреж-Дети 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,52 | 2,75 | 47,66 | 256,80 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 28,79 | 248,82 | 168,62 | 5,65 | | | | | |
| ТК | Булочка сладкая | 50 | 3,64 | 6,26 | 21,96 | 159,00 | 0,06 | 0,00 | 2,00 | 2,33 | 9,90 | 35,00 | 13,70 | 0,65 | | | | | |
| № 349 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образа Учреж-Дети 2017 | Компот из сухофруктов (75С) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 | | | | | |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети + | 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 | | | | | |
| Итого: | | 550 | 20,54 | 24,13 | 109,88 | 769,20 | 0,39 | 1,65 | 2,00 | 6,21 | 98,48 | 491,41 | 231,21 | 10,81 | | | | | |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 3 Сбор рец. На прод-но для общ- Во всек образа Учреж-Дети 2017 | Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5 | 2,98 | 6,99 | 7,07 | 104,95 | 0,05 | 10,00 | 8,98 | 2,34 | 44,88 | 47,04 | 16,07 | 0,70 | | | | | |
| ТК | Кисель | 200 | 0,60 | 0,10 | 30,20 | 123,60 | 0,00 | 1,10 | | | 15,70 | 16,30 | 3,36 | 0,37 | | | | | |
| Табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети + | Печенье | 40 | 2,96 | 3,76 | 29,24 | 162,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,48 | 10,40 | 33,60 | 12,00 | 0,56 | | | | | |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дети + | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети + | 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 | | | | | |
| Итого: | | 545 | 9,38 | 11,25 | 84,27 | 477,95 | 0,16 | 11,70 | 8,98 | 4,32 | 80,78 | 139,94 | 43,63 | 2,63 | | | | | |

| | | 5 День | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 279, 331 Сбор рец. На пред-но для пиани детей в Дашк образоваи Учред: Дели 2017 | | Тертелы мясные в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 7,28 | 11,94 | 8,36 | 123,99 | 0,05 | 0,28 | 29,62 | 0,42 | 20,73 | 80,20 | 15,52 | 0,64 |
| № 303 Сбор рец. На пред-но для обрч. Во всек обрза Учред: Дели 2017 | | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,40 | 3,53 | 30,01 | 174,60 | 0,09 | 0,86 | 13,32 | 0,07 | 117,88 | 138,35 | 33,50 | 0,71 |
| № 377 Сбор рец. На пред-но для обрч. Во всек обрза Учред: Дели 2017 | | Чай с сахаром, с лимонком | 185/10/5 | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 0,01 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,33 |
| * Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| * Хим 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 |
| | | Итого: | 520 | 15,64 | 15,89 | 66,28 | 426,51 | 0,19 | 3,17 | 42,94 | 1,00 | 161,66 | 265,51 | 63,38 | 2,68 |

| | | 6 День | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| № 82, 205 Сбор рец. На пред-но для обрч. Во всек обрза Учред: Дели 2017 | | Борщи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5 | 3,93 | 6,94 | 11,19 | 131,46 | 0,06 | 10,75 | 7,00 | 2,48 | 56,28 | 78,42 | 29,80 | 1,39 |
| № 346 Сбор рец. На пред-но для обрч. Во всек обрза Учред: Дели 2017 | | Напиток из чая | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| ТТК | | Печенье (крекер) | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,11 | 7,80 | 25,20 | 9,00 | 0,42 |
| * Хим 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 |
| | | Итого: | 515 | 7,81 | 9,98 | 70,89 | 415,36 | 0,15 | 10,75 | 7,00 | 3,95 | 90,20 | 152,98 | 56,32 | 3,04 |
| | | Итого за 6 дней 1 недели: | 3145 | 88,14 | 95,84 | 449,27 | 2973,45 | 1,21 | 30,15 | 143,18 | 23,85 | 569,83 | 1331,89 | 464,01 | 27,81 |

| № рецептура | Наименование блюда | Выходг | Белки, г | Жиры, г | Углевод чл, г | Калорийно сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Д, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | |
|---|-------------------------|---------------|------------|--------------|---------------|---------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | 2-ая неделя |
| ТТК | Сосиски отварные | 90 | 9,92 | 21,46 | 0,32 | 235,80 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 31,14 | 143,10 | 18,00 | 1,60 | |
| № 182 Сбор рец. На пред-но для обрч. Во всек обрза Учред: Дели 2017 | Каша пшеничная молочная | 200 | 5,58 | 6,88 | 31,92 | 210,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 14,82 | 113,96 | 39,86 | 1,31 | |
| № 376 Сбор рец. На пред-но для обрч. Во всек обрза Учред: Дели 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,27 | |
| * Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012 Дели + | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | |
| * Хим 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 | |
| | | Итого: | 530 | 18,41 | 28,55 | 60,02 | 572,40 | 0,37 | 0,03 | 0,00 | 1,08 | 66,51 | 302,86 | 71,46 | 4,18 |

| | | 2 День | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 82, 205 Сбор рец. На пред-но для обрч. Во всек обрза Учред: Дели 2017 | | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной | 250/10/5 | 4,70 | 6,08 | 8,13 | 112,68 | 0,07 | 15,85 | 5,00 | 2,42 | 54,93 | 74,97 | 25,54 | 1,07 |
| № 342 Сбор рец. На пред-но для обрч. Во всек обрза Учред: Дели 2017 | | Компот из свежих яблок (75С) | 200 | 0,16 | 0,16 | 17,90 | 74,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 13,88 | 4,40 | 5,14 | 0,92 |
| № 10 сп. 2022 Дели. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели. + 2012 | | Вафли | 30 | 7,37 | 10,43 | 4,88 | 110,06 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 1,43 | 2,25 | 12,75 | 1,50 | 1,28 |
| * Хим 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 |
| | | Итого: | 515 | 13,55 | 16,91 | 38,84 | 336,95 | 0,11 | 16,75 | 6,50 | 4,20 | 76,86 | 122,12 | 41,58 | 4,05 |

| | | Итого: | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|--|
| | | 515 | 13,55 | 16,91 | 38,84 | 336,95 | 0,11 | 16,75 | 6,50 | 4,20 | 76,86 | 122,12 | 41,58 | 4,05 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 229 Сбор рещ. На про-но для обрч. Во всек облаз.чржеж.Делл 2012 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50/50 | 9,05 | 6,09 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 46,53 | 0,85 |
| № 312 Сбор рещ. На про-но для обрч. Во всек облаз.чржеж.Делл -2012 | Пюре картофельное | 180 | 3,71 | 8,38 | 24,58 | 188,46 | 0,17 | 21,79 | 14,40 | 0,25 | 45,23 | 104,99 | 33,30 | 1,22 |
| ТТК | Кисель | 200 | 0,60 | 0,10 | 30,20 | 123,60 | 0,00 | 1,10 | | | 15,70 | 16,30 | 3,36 | 0,37 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делл | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делл + | 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 |
| | Итого: | 520 | 16,20 | 14,97 | 76,34 | 503,66 | 0,28 | 26,62 | 20,22 | 3,27 | 109,80 | 326,48 | 97,39 | 3,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 102 Сбор рещ. На про-но для обрч. Во всек облаз.чржеж.Делл 2012 | Суп картофельный с горохом, с куринными фрикадельками | 250/10 | 6,85 | 6,59 | 17,33 | 168,85 | 0,23 | 5,93 | 3,98 | 2,45 | 47,28 | 98,51 | 37,02 | 2,16 |
| № 327 Сбор рещ. На про-но для обрч. Во всек облаз.чржеж.Делл 2012 | Компот из яблок | 200 | 0,75 | 0,06 | 17,93 | 76,40 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,83 | 33,22 | 22,80 | 18,16 | 0,48 |
| ТТК | Печенье | 40 | 2,96 | 3,76 | 29,24 | 162,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,48 | 10,40 | 33,60 | 12,00 | 0,56 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делл | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делл + | 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 |
| | Итого: | 540 | 13,40 | 10,81 | 82,26 | 494,65 | 0,36 | 6,53 | 3,98 | 5,25 | 100,70 | 197,91 | 79,38 | 4,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| № 143 241 Сбор рещ. На про-но для обрч. Во всек облаз.чржеж.Делл 2012 | Овощи тушеные с мясом | 50/150 | 12,48 | 15,68 | 19,34 | 271,50 | 0,12 | 18,77 | 39,00 | 4,67 | 59,15 | 148,63 | 39,69 | 2,23 |
| № 327 Сбор рещ. На про-но для обрч. Во всек облаз.чржеж.Делл 2012 | Чай с сахаром, с лимонном | 185/10/5 | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 0,01 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,33 |
| ТТК | Печенье (крекер) | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,11 | 7,80 | 25,20 | 9,00 | 0,42 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делл + | 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 |
| | Итого: | 450 | 16,13 | 18,76 | 59,34 | 474,52 | 0,19 | 20,80 | 39,00 | 6,07 | 86,00 | 207,79 | 60,25 | 3,76 |
| Акт проведени от 16.02.2019 | 6 день | 250/10 | 8,29 | 10,65 | 7,55 | 184,83 | 0,06 | 0,84 | 15,88 | 1,61 | 32,53 | 62,65 | 17,65 | 0,60 |
| № 342 Сбор рещ. На про-но для обрч. Во всек облаз.чржеж.Делл 2012 | Салатка по-домашнему, со сметаной | 200 | 0,16 | 0,16 | 17,90 | 74,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 13,88 | 4,40 | 5,14 | 0,92 |
| ТТК | Компот из свежих яблок (75С) | 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 |
| Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Делл + | Хлеб ржаной | 490 | 10,43 | 11,17 | 37,33 | 318,83 | 0,12 | 1,74 | 15,88 | 2,11 | 55,11 | 112,05 | 36,89 | 2,69 |
| | Итого за 6 дней 2 недели: | 3045 | 88,11 | 101,17 | 354,12 | 2701,01 | 1,43 | 72,46 | 85,58 | 21,97 | 494,98 | 1269,21 | 386,95 | 22,32 |
| | ВСЕГО за 12 дней: | 6190 | 176,25 | 197,01 | 803,38 | 5674,46 | 2,84 | 102,61 | 228,76 | 45,82 | 1064,81 | 2601,11 | 850,96 | 50,13 |
| | В среднем на 1 учащегося в день: | 516 | 14,69 | 16,42 | 66,95 | 472,87 | 0,22 | 8,55 | 19,06 | 3,82 | 88,73 | 216,76 | 70,91 | 4,18 |