



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

*Хасанова*

Хасанова Г. А.



Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»

*Р.Р. Рамагуллин*  
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	Белки, г	Жиры, г	Углевод мл.г	Калории ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТТК	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 реч. На про-но для об-ч. Во всех обра-з.учреж-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочными	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 реч. На про-но для об-ч. Во всех обра-з.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 + 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
<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>18,81</b>	<b>17,65</b>	<b>73,55</b>	<b>513,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,97</b>	<b>66,26</b>	<b>3,84</b>	<b>80,97</b>	<b>169,55</b>	<b>40,94</b>	<b>3,39</b>
<b>2 День</b>														
№ 113 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во всех обра-з.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 реч. На про-но для об-ч. Во все обра-з.учреж-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	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
табл 10 стр.202.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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 134, 2012 Дети + 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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>15,97</b>	<b>16,95</b>	<b>44,41</b>	<b>370,53</b>	<b>0,11</b>	<b>2,53</b>	<b>16,00</b>	<b>4,54</b>	<b>57,75</b>	<b>112,51</b>	<b>28,54</b>	<b>5,27</b>
<b>3 День</b>														
№ 260 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во всех обра-з.учреж-Дети 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	0,48	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во всех обра-з.учреж-Дети 2017	Каша гречневая рассычатая	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
ТТК	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
№348 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во всех обра-з.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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,54</b>	<b>24,13</b>	<b>109,88</b>	<b>769,20</b>	<b>0,39</b>	<b>1,65</b>	<b>2,00</b>	<b>6,21</b>	<b>98,48</b>	<b>491,41</b>	<b>231,21</b>	<b>10,81</b>
<b>4 День</b>														
№261 Сбор реч. На про-но для об-ч. Во все обра-з.учреж-Дети 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куринными 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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,30	3,36	0,37
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	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 + 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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>9,38</b>	<b>11,25</b>	<b>84,27</b>	<b>477,95</b>	<b>0,16</b>	<b>11,10</b>	<b>8,98</b>	<b>4,32</b>	<b>80,78</b>	<b>139,94</b>	<b>43,63</b>	<b>2,63</b>

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. 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>5 День</b>														
№ 279	Тертые 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
№ 203	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
№ 277	Чай с сахаром, с лимоном	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
№ 282	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
Итого:	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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. 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>6 День</b>														
№ 2105	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	1,39
№ 348	Напиток из изюма	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
№ 376	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
№ 282	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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. 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>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТК	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	Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 376	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
№ 279	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
Итого:	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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. 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>2 День</b>														
№ 82,105	Ци 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
№ 247	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
№ 348	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
№ 282	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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
№ 82,105	Ци 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
№ 247	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
№ 348	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
№ 282	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

№ 225 Сборщик. На протяжении для обрч. Во все област.участ.Дел. 2017	<b>3 День</b>	Рыба, тушеная 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	48,53	0,85
№ 312 Сборщик. На протяжении для обрч. Во все област.участ.Дел. 2017		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 Дел.и Дел.и +		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 Дел.и +		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>520</b>	<b>16,20</b>	<b>14,97</b>	<b>76,34</b>	<b>503,66</b>	<b>0,28</b>	<b>26,62</b>	<b>20,22</b>	<b>3,27</b>	<b>109,80</b>	<b>326,48</b>	<b>97,39</b>	<b>3,44</b>

№ 102 Сборщик. На протяжении для обрч. Во все област.участ.Дел. 2017	<b>4 День</b>	Суп картофельный с горохом, с куриными 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
№ 348 Сборщик. На протяжении для обрч. Во все област.участ.Дел. 2017		Компот из урюка	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
Табл 6 стр 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел.и + 2012		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 Дел.и Дел.и +		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 Дел.и +		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>540</b>	<b>13,40</b>	<b>10,91</b>	<b>82,26</b>	<b>494,65</b>	<b>0,36</b>	<b>6,53</b>	<b>3,98</b>	<b>5,25</b>	<b>100,70</b>	<b>197,91</b>	<b>79,38</b>	<b>4,20</b>

№ 14321 Сборщик. На протяжении для обрч. Во все област.участ.Дел. 2017	<b>5 День</b>	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
№ 377 Сборщик. На протяжении для обрч. Во все област.участ.Дел. 2017		Чай с сахаром, с лимоном	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 Дел.и +		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>450</b>	<b>16,13</b>	<b>18,76</b>	<b>59,34</b>	<b>474,52</b>	<b>0,19</b>	<b>20,80</b>	<b>39,00</b>	<b>6,07</b>	<b>86,00</b>	<b>207,79</b>	<b>60,25</b>	<b>3,76</b>
Лит. пороволом от 16.02.2019	<b>6 День</b>	Салатка по-домашнему со сметаной	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 Сборщик. На протяжении для обрч. Во все област.участ.Дел. 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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дел.и +		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>490</b>	<b>10,43</b>	<b>11,17</b>	<b>37,33</b>	<b>318,83</b>	<b>0,12</b>	<b>1,74</b>	<b>15,88</b>	<b>2,11</b>	<b>55,11</b>	<b>112,05</b>	<b>36,89</b>	<b>2,69</b>
<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>			<b>3045</b>	<b>88,11</b>	<b>101,17</b>	<b>354,12</b>	<b>2701,01</b>	<b>1,43</b>	<b>72,46</b>	<b>85,58</b>	<b>21,97</b>	<b>494,98</b>	<b>1269,21</b>	<b>386,95</b>	<b>22,32</b>
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>			<b>6190</b>	<b>176,25</b>	<b>197,01</b>	<b>803,38</b>	<b>5674,46</b>	<b>2,64</b>	<b>102,61</b>	<b>226,76</b>	<b>45,82</b>	<b>1064,81</b>	<b>2601,11</b>	<b>850,96</b>	<b>50,13</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>			<b>516</b>	<b>14,69</b>	<b>16,42</b>	<b>66,95</b>	<b>472,87</b>	<b>0,22</b>	<b>8,55</b>	<b>19,06</b>	<b>3,82</b>	<b>88,73</b>	<b>216,76</b>	<b>70,91</b>	<b>4,18</b>