

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК-Примент»  
Р.Р. Рахматуллин



## Примерное циклическое Десятидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с12 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	Углеводы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 271 Сбор. рец. 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. рец. 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. рец. 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>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 порционнно	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	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 с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	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	0,022	0	0	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>553</b>	<b>22,92</b>	<b>21,96</b>	<b>96,48</b>	<b>700,09</b>	<b>0,38</b>	<b>3,82</b>	<b>32,98</b>	<b>3,94</b>	<b>180,97</b>	<b>541,27</b>	<b>220,15</b>	<b>10,91</b>
<b>3 День</b>														
№ 54 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017, 366/2016	Салат из свежкты с яблоками	100	1,291	6,083	11,205	103,9	0,02	6,44	0	10,6	29,268	31,808	16,832	1,48
№ 293 Сбор. рец. 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. 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 мармеладом	185/13,5	0,09	0,02	10,72	43,34	0,03	0,03	0,00	0,56	11,25	2,95	1,70	0,29
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>628,5</b>	<b>21,47</b>	<b>21,99</b>	<b>95,65</b>	<b>684,18</b>	<b>0,22</b>	<b>9,51</b>	<b>64,92</b>	<b>13,20</b>	<b>101,30</b>	<b>329,90</b>	<b>81,67</b>	<b>5,61</b>

№ 229 Сбор рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Рыба, тушеная 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 рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	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
№ 139 Сбор рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	0,61	1,63	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 342 Сбор рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-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
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>593</b>	<b>17,79</b>	<b>17,62</b>	<b>75,91</b>	<b>551,44</b>	<b>0,33</b>	<b>34,96</b>	<b>17,82</b>	<b>4,60</b>	<b>143,32</b>	<b>364,75</b>	<b>119,00</b>	<b>5,16</b>

<b>5 День</b>														
№ 271 Сбор рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	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
№ 199 Сбор рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	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
№ 376 Сбор рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,00	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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>570</b>	<b>22,25</b>	<b>21,96</b>	<b>95,71</b>	<b>657,15</b>	<b>0,76</b>	<b>0,74</b>	<b>27,20</b>	<b>4,26</b>	<b>155,82</b>	<b>475,03</b>	<b>126,24</b>	<b>10,04</b>

<b>6 День</b>														
№ 47 Сбор рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Салат из квашенной капусты	100	1,71	3,00	14,75	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
ТК	Жаркое по - Домашнему с куриной грудкой	50/200	15,92	19,150	51,298	479	0,145	11,596	29,100	5,02	65,333	227,867	54,375	5,249
№ 377 Сбор рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Хим. 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>590</b>	<b>22,50</b>	<b>22,49</b>	<b>95,93</b>	<b>701,10</b>	<b>0,21</b>	<b>34,24</b>	<b>29,10</b>	<b>20,87</b>	<b>139,63</b>	<b>292,22</b>	<b>78,39</b>	<b>6,70</b>
<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>		<b>3484,5</b>	<b>130,29</b>	<b>127,92</b>	<b>557,70</b>	<b>3968,96</b>	<b>2,23</b>	<b>84,21</b>	<b>195,06</b>	<b>51,70</b>	<b>799,27</b>	<b>2260,92</b>	<b>691,77</b>	<b>43,72</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	г	СД, ккал	В1, мг	С, мг	Мг	Е, мг	Са, мг	г, мг	ИЖ, мг	г, мг	
<b>2-ая неделя</b>															
<b>1 день</b>															
№293 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.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 образц.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 образц.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,070	0,020	10,000	40		0,030			10,950	2,800	1,400	0,260	
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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	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	
Дели +	Итого:	573	22,24	23,66	90,21	644,50	0,26	2,73	119,20	4,33	89,85	323,34	77,48	5,83	
<b>2 день</b>															
№10 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2016	Салат из зеленого горошка к/с с маслом растительным	30	0,890	1,56	1,880	26	0,105	11	0	2,408	21,450	59,950	20,800	0,684	
№143,241 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	15,28	43,58	366,67	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	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6,000	19,5	4,2	0,330	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560	
Дели +	Итого:	620	19,38	17,65	88,48	596,65	0,23	79,80	39,00	3,49	121,94	315,89	84,29	5,22	
<b>3 день</b>															
№294 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.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 образц.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	
№377 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образц.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	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	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Дели +	Итого:	640	18,12	15,78	73,68	529,14	0,42	25,82	19,36	55,69	123,75	241,76	75,46	6,06	

№279,331 Сбор.реш. На прод.-ию для питания детей в дошк образоват. учрежд. Дели 2017	4 день	Тедгтели 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.реш. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		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 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
Хим.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>553</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>	

№265 Сбор.реш. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	5 День	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
№ 12 Сбор.реш. На прод.-ию для питания детей в дошк образ.организаций-Дели + -2016		Салат из кукурузы к/с (доп гарнир)	50	1,03	1,76	4,10	49,65	0,05	4,65	0,00	1,41	9,33	28,89	9,77	0,33
№ 376 Сбор.реш. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
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	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>550</b>		<b>23,61</b>	<b>22,70</b>	<b>91,60</b>	<b>710,93</b>	<b>0,21</b>	<b>7,99</b>	<b>0,00</b>	<b>7,32</b>	<b>56,77</b>	<b>376,49</b>	<b>92,71</b>	<b>6,35</b>	
№ 234,330 Сбор.реш. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	6 День	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9,105	10,100	12,917	146,5	0,052	0,536	10,92	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066
№ 171 Сбор.реш. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	6,580	7,570	33,320	242			19,600	0,54	29,470	249,960	168,624	5,770
№ 376 Сбор.реш. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017		Чай с мармеладом	185/13,5	0,090	0,020	10,720	43		0,030			11,250	2,950	1,700	0,290
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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>563,50</b>		<b>21,46</b>	<b>21,89</b>	<b>92,48</b>	<b>648,40</b>	<b>0,16</b>	<b>0,57</b>	<b>30,52</b>	<b>5,62</b>	<b>93,12</b>	<b>459,68</b>	<b>213,97</b>	<b>9,13</b>	
<b>ВСЕГО за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3499,50</b>		<b>123,51</b>	<b>120,29</b>	<b>514,66</b>	<b>3675,80</b>	<b>1,51</b>	<b>120,35</b>	<b>249,70</b>	<b>78,84</b>	<b>554,13</b>	<b>1925,16</b>	<b>698,91</b>	<b>36,88</b>	
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6984,00</b>		<b>253,81</b>	<b>248,21</b>	<b>1072,36</b>	<b>7644,76</b>	<b>3,74</b>	<b>204,56</b>	<b>444,76</b>	<b>130,54</b>	<b>1353,40</b>	<b>4186,08</b>	<b>1290,67</b>	<b>80,61</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>582,00</b>		<b>21,45</b>	<b>20,68</b>	<b>89,36</b>	<b>637,06</b>	<b>0,31</b>	<b>17,05</b>	<b>37,06</b>	<b>10,88</b>	<b>112,78</b>	<b>348,84</b>	<b>107,56</b>	<b>6,72</b>	