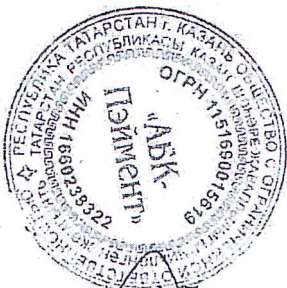




Специально:  
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-ТАЙМЕНТ"  
Р.Р. Рахматуллин

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте от 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. г, 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>														
ТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	196,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор рец. На произ-во для общ.-во векс образ.учрежд.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 произ-во для общ.-во векс образ.учрежд.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 144, 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
<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 рец. На произ-во для общ.-во векс образ.учрежд.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 произ-во для общ.-во векс образ.учрежд.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 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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>8,60</b>	<b>6,52</b>	<b>39,53</b>	<b>260,47</b>	<b>0,11</b>	<b>2,53</b>	<b>14,50</b>	<b>3,11</b>	<b>55,50</b>	<b>99,76</b>	<b>27,04</b>	<b>3,98</b>
<b>3 День</b>														
№ 360 Сбор рец. На произ-во для общ.-во векс образ.учрежд.Дети 2017	Шульца с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
ТК	Булочка "Школьная"	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 рец. На произ-во для общ.-во векс образ.учрежд.Дети 2017	Компот из сухофруктов (750)	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>480</b>	<b>10,77</b>	<b>9,79</b>	<b>68,83</b>	<b>420,23</b>	<b>0,25</b>	<b>12,78</b>	<b>2,00</b>	<b>4,44</b>	<b>79,61</b>	<b>189,08</b>	<b>74,53</b>	<b>3,53</b>
<b>4 День</b>														
№ 319 Сбор рец. На произ-во для общ.-во векс образ.учрежд.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
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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>6,42</b>	<b>7,49</b>	<b>55,03</b>	<b>315,15</b>	<b>0,11</b>	<b>11,10</b>	<b>8,98</b>	<b>2,84</b>	<b>70,38</b>	<b>106,34</b>	<b>31,63</b>	<b>2,07</b>
<b>5 День</b>														
№ 279/331 Сбор рец. На произ-во для питания детей в д/ш образоват.учрежд.Дети 2017	Тедфети 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 Сбор рец. На произ-во для общ.-во векс образ.учрежд.Дети 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 произ-во для общ.-во векс образ.учрежд.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
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
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>15,64</b>	<b>15,89</b>	<b>66,28</b>	<b>426,51</b>	<b>0,19</b>	<b>3,17</b>	<b>42,94</b>	<b>1,00</b>	<b>161,66</b>	<b>265,51</b>	<b>63,38</b>	<b>2,68</b>

		6 День													
№ 21,05 Сбор рец. На производство общ., во всех образц. Урж. Дем. 2017	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	
№ 248 Сбор рец. На производство общ., во всех образц. Урж. Дем. 2017	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	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дем. +	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>5,59</b>	<b>7,16</b>	<b>48,96</b>	<b>233,26</b>	<b>0,11</b>	<b>10,75</b>	<b>7,00</b>	<b>2,84</b>	<b>82,40</b>	<b>127,78</b>	<b>47,32</b>	<b>2,62</b>	
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2975</b>	<b>65,82</b>	<b>64,49</b>	<b>352,17</b>	<b>2229,52</b>	<b>0,98</b>	<b>41,28</b>	<b>141,68</b>	<b>18,07</b>	<b>530,51</b>	<b>958,02</b>	<b>285,22</b>	<b>18,27</b>	

№ рецептур	Наименование блюда	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	
															2-ая неделя
<b>1 День</b>															
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	
№ 122 Сбор рец. На производство общ., во всех образц. Урж. Дем. 2017	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	
№ 276 Сбор рец. На производство общ., во всех образц. Урж. Дем. 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 Дем. +	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 Дем. +	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>18,41</b>	<b>28,55</b>	<b>60,02</b>	<b>572,40</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>66,51</b>	<b>302,86</b>	<b>71,46</b>	<b>4,18</b>	

<b>2 День</b>															
№ 21,05 Сбор рец. На производство общ., во всех образц. Урж. Дем. 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	
№ 242 Сбор рец. На производство общ., во всех образц. Урж. Дем. 2017	Компот из свежих яблок (ГЭС)	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 Дем. +	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>6,18</b>	<b>6,48</b>	<b>33,95</b>	<b>226,88</b>	<b>0,11</b>	<b>16,75</b>	<b>5,00</b>	<b>2,78</b>	<b>74,61</b>	<b>109,37</b>	<b>40,08</b>	<b>2,77</b>	

<b>3 День</b>															
№ 223 Сбор рец. На производство общ., во всех образц. Урж. Дем. 2017	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	48,53	0,85	
№ 312 Сбор рец. На производство общ., во всех образц. Урж. Дем. 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 Дем. +	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 Дем. +	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>	

<b>4 День</b>															
№ 103 Сбор рец. На производство общ., во всех образц. Урж. Дем. 2017	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	
№ 248 Сбор рец. На производство общ., во всех образц. Урж. Дем. 2017	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	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 134, 2012 Дем. +	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 Дем. +	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>500</b>	<b>10,44</b>	<b>7,05</b>	<b>53,02</b>	<b>331,85</b>	<b>0,30</b>	<b>6,53</b>	<b>3,98</b>	<b>3,77</b>	<b>90,30</b>	<b>164,31</b>	<b>67,38</b>	<b>3,64</b>	

№ 143,241 Сбор реч. На пром-мо для общ. во всех общах Крест-Демн 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 Сбор реч. На пром-мо для общ. во всех общах Крест-Демн 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 Демн +		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>420</b>	<b>13,91</b>	<b>15,94</b>	<b>37,41</b>	<b>352,42</b>	<b>0,15</b>	<b>20,80</b>	<b>39,00</b>	<b>4,96</b>	<b>78,20</b>	<b>182,59</b>	<b>51,25</b>	<b>3,34</b>
	<b>6 День</b>	Соленика 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
№322 Сбор реч. На пром-мо для общ. во всех общах Крест-Демн 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 Демн +		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>2945</b>	<b>75,56</b>	<b>84,15</b>	<b>298,06</b>	<b>2306,04</b>	<b>1,34</b>	<b>72,46</b>	<b>84,08</b>	<b>17,96</b>	<b>474,53</b>	<b>1197,66</b>	<b>364,45</b>	<b>20,05</b>
		<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>5920</b>	<b>141,38</b>	<b>148,65</b>	<b>650,23</b>	<b>4535,57</b>	<b>2,31</b>	<b>113,74</b>	<b>225,76</b>	<b>36,03</b>	<b>1005,04</b>	<b>2155,68</b>	<b>649,67</b>	<b>38,33</b>
		<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>493</b>	<b>11,78</b>	<b>12,39</b>	<b>54,19</b>	<b>377,96</b>	<b>0,19</b>	<b>9,48</b>	<b>18,81</b>	<b>3,00</b>	<b>83,75</b>	<b>179,64</b>	<b>54,14</b>	<b>3,19</b>