

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Тэймент"  
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)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ч. 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 День</b>														
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	17,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
ТТК	Зеленый горошек (с доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№349 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.урекж.Делим. 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. 134, 2012 Делим. +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012	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>22,34</b>	<b>22,05</b>	<b>98,93</b>	<b>653,34</b>	<b>0,30</b>	<b>6,06</b>	<b>66,26</b>	<b>5,63</b>	<b>117,13</b>	<b>243,17</b>	<b>73,77</b>	<b>4,76</b>
<b>2 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012 Делим. +	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 175 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.урекж.Делим. 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	5,89	30,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72
№ 219 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.урекж.Делим. 2017	Сырники из творога	50	8,73	10,70	8,24	157,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.урекж.Делим. 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 Делим. +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>17,26</b>	<b>17,49</b>	<b>73,94</b>	<b>517,60</b>	<b>0,22</b>	<b>11,02</b>	<b>70,82</b>	<b>1,15</b>	<b>230,66</b>	<b>317,86</b>	<b>74,49</b>	<b>5,15</b>
<b>3 День</b>														
№ 15 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.урекж.Делим. 2017	Сыр порционнo	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.-но для обрч. Во всек образц.урекж.Делим. 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.урекж.Делим. 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,55	4,93	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,51	249,72	168,62	5,66
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образц.урекж.Делим. 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 Делим. +	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 Делим. +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,84</b>	<b>23,03</b>	<b>93,84</b>	<b>699,45</b>	<b>0,37</b>	<b>3,02</b>	<b>33,00</b>	<b>3,95</b>	<b>180,17</b>	<b>540,83</b>	<b>219,91</b>	<b>10,90</b>

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ч. 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>25%</b>														

20%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ч. 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>25%</b>														

25%

№ 52 Сбор. рещ. На прод.-но для облч. Во всех образц.уржеч-дней 2017	4 День	Салат из свежкы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
ТРК	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3	14,31	16,48	44,58	400,80	0,28	25,15	58,26	2,79	97,85	201,45	55,72	2,61	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-но для облч. Во всех образц.уржеч-дней 2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:	603	21,50	23,15	98,72	668,20	0,38	32,83	56,26	6,26	160,56	310,48	97,02	5,92

25%

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	5 День	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дели+		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	19,54	21,05	40,80	374,45	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64
№ 390,391,392 Сбор. рещ. На прод.-но для облч. Во всех образц.уржеч-дней 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		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+		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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:	550	23,51	21,99	92,17	674,25	0,30	10,44	43,01	2,49	73,53	249,64	72,36	5,50
№ 234, 304 Сбор. рещ. На прод.-но для облч. Во всех образц.уржеч-дней 2015	6 День	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
ТРК		Квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-но для облч. Во всех образц.уржеч-дней 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		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:	563	22,68	22,95	98,34	650,52	0,23	12,87	58,26	1,41	110,83	264,33	77,34	4,34
		Итого за 6 дней 1 недели:	3392	129,14	130,66	555,94	3863,36	1,80	76,25	329,61	30,89	872,88	1926,31	614,89	36,56

25%

25%

№ рецептуры	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	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТК	Котлеты из мяса птицы	100	11,33	14,36	15,32	220,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 183 Сбор. рец. На прок.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 376 Сбор. рец. На прок.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
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	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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>22,50</b>	<b>23,89</b>	<b>96,22</b>	<b>646,60</b>	<b>0,37</b>	<b>52,24</b>	<b>69,40</b>	<b>3,74</b>	<b>215,49</b>	<b>337,56</b>	<b>87,55</b>	<b>4,42</b>
<b>2 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 104, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоком)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор. рец. На прок.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
№ 376 Сбор. рец. На прок.но для обрч. Во всех образ.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	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	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>22,94</b>	<b>24,06</b>	<b>93,32</b>	<b>703,20</b>	<b>0,18</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>6,09</b>	<b>61,69</b>	<b>357,50</b>	<b>91,05</b>	<b>7,99</b>

25%

<b>3 День</b>														
№ 229 Сбор. рец. На прок.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прок.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 321 Сбор. рец. На прок.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Капустя тушеная (гол. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сбор. рец. На прок.но для обрч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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>590</b>	<b>18,88</b>	<b>18,04</b>	<b>77,58</b>	<b>549,30</b>	<b>0,33</b>	<b>35,00</b>	<b>5,82</b>	<b>4,43</b>	<b>139,75</b>	<b>355,07</b>	<b>115,60</b>	<b>4,89</b>

20%

25%

4 День														
ТК	Тфеттели куринные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор. рец. На прок.но для общ. Во всех образ.учреж-деин 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12
№ 382 Сбор. рец. На прок.но для общ. Во всех образ.учреж-деин 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим.соста 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
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	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>18,31</b>	<b>18,83</b>	<b>74,07</b>	<b>558,01</b>	<b>0,27</b>	<b>1,86</b>	<b>54,02</b>	<b>2,14</b>	<b>200,90</b>	<b>324,96</b>	<b>76,20</b>	<b>4,00</b>

20%

5 День														
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 143,241 Сбор. рец. На прок.но для общ. Во всех образ.учреж-деин 2017	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
№349 Сбор. рец. На прок.но для общ. Во всех образ.учреж-деин 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	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>560</b>	<b>17,80</b>	<b>17,57</b>	<b>77,81</b>	<b>541,20</b>	<b>0,25</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>6,13</b>	<b>122,03</b>	<b>247,57</b>	<b>84,45</b>	<b>6,59</b>
6 День														
ТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	100	1,60	2,71	12,42	77,50	0,04	6,16	0,00	1,74	29,98	47,68	26,03	0,94
ТК	Котлеты "Аплеттпичье" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	16,12	21,02	44,63	406,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,69	320,78	154,60	6,23
№ 377 Сбор. рец. На прок.но для общ. Во всех образ.учреж-деин 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.соста и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	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>558</b>	<b>21,79</b>	<b>24,11</b>	<b>90,96</b>	<b>662,48</b>	<b>0,36</b>	<b>9,68</b>	<b>71,98</b>	<b>3,89</b>	<b>93,52</b>	<b>417,42</b>	<b>196,90</b>	<b>8,67</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3358</b>	<b>122,218</b>	<b>126,499</b>	<b>509,953</b>	<b>3660,79</b>	<b>1,75477</b>	<b>140,619</b>	<b>240,2192</b>	<b>26,4137</b>	<b>833,3746</b>	<b>2040,0796</b>	<b>651,7372</b>	<b>36,5555</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6750</b>	<b>251,361</b>	<b>257,157</b>	<b>1066,9</b>	<b>7524,148</b>	<b>3,556</b>	<b>216,866</b>	<b>569,8292</b>	<b>57,3034</b>	<b>1706,252</b>	<b>3966,3999</b>	<b>1266,624</b>	<b>73,1198</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>563</b>	<b>20,95</b>	<b>21,43</b>	<b>88,82</b>	<b>627,01</b>	<b>0,30</b>	<b>18,07</b>	<b>47,49</b>	<b>4,78</b>	<b>142,19</b>	<b>330,53</b>	<b>105,55</b>	<b>6,09</b>

20-25%

25%