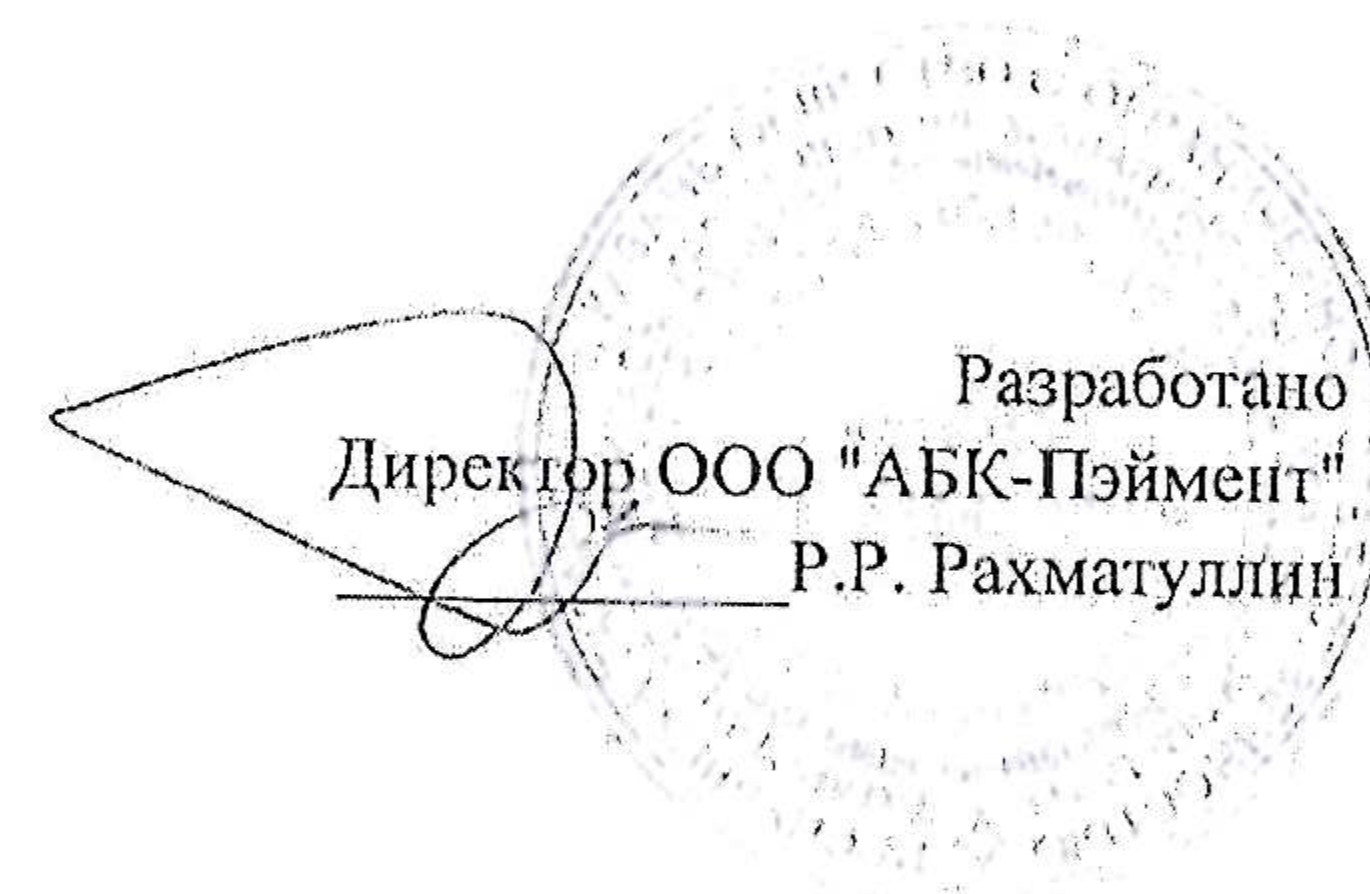


Согласовано  
Руководитель Общеобразовательного учреждения

*С.С. Садырметова*



Разработано  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
Р.Р. Рахматуллин



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классы)  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ**

	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36		1,34	25,76	52,77	36,05	0,66
№ 266 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	19,15	23,70	0,00	290,56	0,06	0,00	0,00	0,45	13,77	171,28	20,00	2,79
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	5,50	6,00	24,63	174,60	0,14	-		0,41	10,13	130,64	86,44	2,91
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>30,68</b>	<b>31,58</b>	<b>75,77</b>	<b>742,36</b>	<b>0,34</b>	<b>4,69</b>	<b>10,00</b>	<b>2,64</b>	<b>185,02</b>	<b>479,71</b>	<b>165,09</b>	<b>7,47</b>
<b>2 день</b>														
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	14,170	12,960	24,320	270,80	0,14	18,72	33,60	3,11	34,04	178,06	51,60	2,39
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>22,84</b>	<b>20,19</b>	<b>72,13</b>	<b>564,30</b>	<b>0,27</b>	<b>37,41</b>	<b>58,00</b>	<b>11,94</b>	<b>219,99</b>	<b>363,15</b>	<b>95,23</b>	<b>4,04</b>
<b>3 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,408	6,010	8,260	93	0,020	6,650		2,700	35,460	40,630	20,700	1,320
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15,200	17,380	2,560	225	0,030	0,180		2,610	21,230	159,350	23,060	2,450
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,830	4,430	38,370	220,56	0,068	-	20,000	0,980	14,630	46,100	10,340	1,030
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2017	ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62	0,003	2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360



табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>657</b>	<b>26,85</b>	<b>28,28</b>	<b>88,15</b>	<b>714,86</b>	<b>0,17</b>	<b>9,66</b>	<b>20,00</b>	<b>6,74</b>	<b>94,28</b>	<b>282,70</b>	<b>63,70</b>	<b>5,86</b>
<b>4 день</b>														
№ 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,16	0,19	7,20	35,10	0,03	15,52	-	0,18	33,14	29,02	17,28	1,28
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100	15,22	22,15	15,33	322,00	0,10	1,04	51,40	2,79	68,34	106,16	23,96	1,40
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели -2017	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,16	21,79		0,22	44,37	103,90	33,30	1,21
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,000	60	-	0,03	-	-	11,100	2,8	1,4	0,280
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>23,41</b>	<b>28,56</b>	<b>85,82</b>	<b>696,30</b>	<b>0,34</b>	<b>38,38</b>	<b>51,40</b>	<b>3,63</b>	<b>165,71</b>	<b>274,10</b>	<b>83,14</b>	<b>4,87</b>
<b>5 день</b>														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	-	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,76	15,29	13,09	256,00	0,06		-	3,45	10,42	166,76	30,60	2,68
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,380	6,450	44,020	251,6	0,030	-		0,340	1,640	73,130	19,600	0,630
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>26,00</b>	<b>23,70</b>	<b>105,29</b>	<b>743,04</b>	<b>0,23</b>	<b>5,71</b>	<b>10,00</b>	<b>4,58</b>	<b>171,41</b>	<b>409,44</b>	<b>103,19</b>	<b>5,49</b>
<b>6 день</b>														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,70	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	-	1,54	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,18	17,09		250,00	0,10	2,84	66,80	1,83	49,30	175,06	24,92	1,72
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (спагетти) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	-	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж Дели 2017	Чай с сахаром с шиповником	200/15/10	0,41	0,34	19,830	88,4	0,007	100,03	-	0,38	17,100	4,5	3,1	0,580



табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>36,40</b>	<b>27,30</b>	<b>90,42</b>	<b>759,16</b>	<b>0,24</b>	<b>122,68</b>	<b>86,80</b>	<b>5,17</b>	<b>142,03</b>	<b>291,83</b>	<b>61,57</b>	<b>4,70</b>



Министерство образования и науки Республики Татарстан  
 ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

ЗИМНИЙ СЕЗОН

№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	10,52	2,76	47,67	256,80	0,25	-	-	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,000	60	-	0,03	-	-	11,100	2,8	1,4	0,280
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>23,68</b>	<b>17,68</b>	<b>103,51</b>	<b>671,70</b>	<b>0,36</b>	<b>17,40</b>	<b>16,31</b>	<b>11,97</b>	<b>98,07</b>	<b>391,74</b>	<b>206,50</b>	<b>12,39</b>
<b>2 день</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,408	6,010	8,260	93	0,020	6,650	-	2,700	35,460	40,630	20,700	1,320
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	16,47	6,62	54,68	344,66	0,20	9,80	30,00	0,67	34,64	212,50	70,90	1,90
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62	0,003	2,830	-	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>622</b>	<b>21,29</b>	<b>13,09</b>	<b>101,90</b>	<b>613,96</b>	<b>0,27</b>	<b>19,28</b>	<b>30,00</b>	<b>3,82</b>	<b>93,06</b>	<b>289,75</b>	<b>101,20</b>	<b>4,28</b>
<b>3 день</b>														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,70	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	-	1,54	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ЛУКОМ	80/20	10,66	8,92	17,24	192,60	0,07	2,06	4,16	4,82	48,54	158,96	36,61	1,53
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,16	21,79	-	0,22	44,37	103,90	33,30	1,21
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>22,49</b>	<b>22,80</b>	<b>89,94</b>	<b>658,10</b>	<b>0,35</b>	<b>44,96</b>	<b>24,16</b>	<b>7,02</b>	<b>279,69</b>	<b>419,03</b>	<b>107,12</b>	<b>4,25</b>
<b>4 день</b>														
ТТК 301 Акт приготовления от 23.03.2020	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ ,ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ И КУКУРУЗЫ К/С	100	11,92	7,70	27,10	266,83	0,45	1,05	-	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93
№ 243 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,02	23,86	0,38	262,00	0,18	-	-	0,39	34,60	159,00	20,00	1,78



№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (спагетти) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	-	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41	
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37	
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>34,57</b>	<b>37,78</b>	<b>105,51</b>	<b>944,89</b>	<b>0,79</b>	<b>2,38</b>	<b>30,00</b>	<b>5,28</b>	<b>299,34</b>	<b>671,44</b>	<b>173,14</b>	<b>8,85</b>	
<b>5 день</b>															
№ 73 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,040	4,68		1,48	90,93	55,80	18,10	0,74	
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	11,94	10,12	3,51	153,00	0,05	2,09	37,50	0,98	39,87	93,53	15,10	1,01	
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	-		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 САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,000	60	-	0,03	-	-	11,100	2,8	1,4	0,280	
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37	
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>22,40</b>	<b>24,22</b>	<b>100,83</b>	<b>712,94</b>	<b>0,17</b>	<b>6,80</b>	<b>37,50</b>	<b>3,24</b>	<b>152,30</b>	<b>257,48</b>	<b>61,40</b>	<b>3,36</b>	
<b>6 день</b>															
№ 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,16	0,19	7,20	35,10	0,03	15,52	-	0,18	33,14	29,02	17,28	1,28	
ТТК	КОТЛЕТЫ "АППЕТИТНЫЕ" В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	8,15	11,24	7,53	137,35	0,06	2,32	20,08	1,34	19,82	137,79	18,01	1,73	
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	16,29	1,71	41,92	246,60	0,59			0,53	111,49	252,99	74,03	5,62	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62	0,003	2,830		0,010	14,200	4,400	2,400	0,360	
табл 6 стр 134,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01			0,11	2,76	12,72	3,00	0,37	
	<b>Итого:</b>	<b>662</b>	<b>29,01</b>	<b>13,60</b>	<b>95,61</b>	<b>595,55</b>	<b>0,73</b>	<b>20,67</b>	<b>20,08</b>	<b>2,50</b>	<b>187,41</b>	<b>456,42</b>	<b>119,52</b>	<b>9,69</b>	