


Согласовано  
Руководитель образовательных учреждений

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
  
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**

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№ 271 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2012	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
№ 208 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2012	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
№ Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2012	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,40	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	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	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
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,04</b>	<b>21,97</b>	<b>98,83</b>	<b>688,50</b>	<b>0,34</b>	<b>3,39</b>	<b>23,04</b>	<b>4,45</b>	<b>62,43</b>	<b>241,37</b>	<b>56,64</b>	<b>5,50</b>
<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2012	Сыр порционно	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
№ 294 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели -2012	Котлеты из мяса кур	100	10,36	10,29	25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 303 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2012	Каца гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2012	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83	0	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	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 +	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>23,56</b>	<b>21,88</b>	<b>91,37</b>	<b>653,54</b>	<b>0,34</b>	<b>3,94</b>	<b>84,40</b>	<b>4,18</b>	<b>195,64</b>	<b>369,98</b>	<b>138,14</b>	<b>6,61</b>
<b>3 День</b>														
ПТК №350 Ап от 25.12.2019	Гуляш из куринных грудок	50/50	10,96	10,65	3,40	171,00	0,08	3,97	28,40	3,19	17,17	122,74	18,27	1,13
№ Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2012	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	10,45	42,12	262,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ню для обрч. Во всех образ.учреж.-Дели 2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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	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 +	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,16</b>	<b>21,92</b>	<b>91,04</b>	<b>646,84</b>	<b>0,22</b>	<b>4,00</b>	<b>28,40</b>	<b>4,53</b>	<b>49,35</b>	<b>284,67</b>	<b>63,67</b>	<b>4,02</b>

№ 46 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образах ур-ж-Дели - 2017	№ 229 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образах ур-ж-Дели 2017	№ 312 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образах ур-ж-Дели -2017	№ 342 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образах ур-ж-Дели 2017	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	<b>4 День</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85						
	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						
	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	22,88	104,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95						
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220						
	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>623</b>	<b>18,13</b>	<b>18,56</b>	<b>80,18</b>	<b>570,80</b>	<b>0,32</b>	<b>43,29</b>	<b>17,82</b>	<b>18,75</b>	<b>141,63</b>	<b>343,75</b>	<b>115,17</b>	<b>4,94</b>						

<b>5 День</b>	№ 62 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образах ур-ж-Дели -2017	№ 291 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образах ур-ж-Дели -2017	№ 377 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образах ур-ж-Дели 2017	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	7,43	71,7	0,057	3,36	0	13,4	25,76	52,766	36,047	0,664	
	Рагу из птицы с овощами	50/200	13,15	16,87	34,70	309,32	0,32	47,44	10,00	4,96	57,04	260,20	94,46	18,45						
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	2,83	0	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34							
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220							
	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>600</b>	<b>18,01</b>	<b>17,50</b>	<b>74,05</b>	<b>529,42</b>	<b>0,45</b>	<b>53,63</b>	<b>10,00</b>	<b>19,01</b>	<b>109,55</b>	<b>375,37</b>	<b>149,81</b>	<b>20,84</b>						

<b>6 День</b>	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	№ 15 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образах ур-ж-Дели 2017	№ 223 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образах ур-ж-Дели 2017	№ 376 Сбор рец. На прод-ню для обуч. Во всех образах ур-ж-Дели 2017	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	
	Сыр порционный	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07						
	Затеканка творожная с молоком ступенным	175/25	18,03	20,650	51,640	474	0,125	0,705	159,250	1,015	336,535	424,085	49,765	1,485						
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03			10,95	2,80	1,40	0,26							
	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>550</b>	<b>23,57</b>	<b>24,02</b>	<b>91,12</b>	<b>689,33</b>	<b>0,20</b>	<b>10,81</b>	<b>180,25</b>	<b>1,70</b>	<b>471,49</b>	<b>523,89</b>	<b>71,27</b>	<b>4,46</b>						

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода сы, 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-я неделя</b>														
<b>1 День</b>														
№293 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Птица запеченная	100	9,170	15,516	0,000	210,4	0,050	2,700	107,2	2,120	54,100	190,580	24,920	2,200
№ 203 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/1/0/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0,020	0,020	12,700	3,900	2,300	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	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,90</b>	<b>19,08</b>	<b>73,06</b>	<b>568,89</b>	<b>0,22</b>	<b>3,73</b>	<b>119,20</b>	<b>3,74</b>	<b>93,65</b>	<b>297,98</b>	<b>54,46</b>	<b>5,11</b>
<b>2 День</b>														
№ 3 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	50	6,270	7,030	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,450
№ 271 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	10,46	11,03	9,00	221,74	0,15	0,22	3,04	2,52	14,98	116,22	17,87	1,89
№175 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Каша "Дружба" вязкая молочная	180/3	5,42	5,71	49,05	194,40	0,09	0,86	25,32	0,10	118,60	139,25	33,50	0,72
№ 377 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/1/0/5	0,13	0,02	10,200	42		2,83		0,01	14,050	4,4	2,4	0,340
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,60</b>	<b>24,03</b>	<b>91,00</b>	<b>652,74</b>	<b>0,32</b>	<b>4,02</b>	<b>79,86</b>	<b>3,36</b>	<b>310,63</b>	<b>400,87</b>	<b>75,62</b>	<b>4,18</b>
<b>3 День</b>														
№ 52 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Салат из свежеты отварной	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 294 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	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.-ню для обуч. Во всех образ.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
№ 376 Сбор.рец. На прод.-ню для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
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	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>18,14</b>	<b>19,31</b>	<b>73,51</b>	<b>559,32</b>	<b>0,42</b>	<b>27,01</b>	<b>19,36</b>	<b>57,19</b>	<b>139,92</b>	<b>258,04</b>	<b>85,47</b>	<b>6,66</b>
<b>4 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30

№279,331 Сбор. рещ. На прок-ние для питания детей в дошк. образоват. учрежд. Дели 2017	Тертельи мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,294	11,790	8,738	134	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640	
№ 203 Сбор. рещ. На прок-ние для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,000	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023	
ТТК	Напиток из замороженных ягод (красная смородина) (75 С)	200	0,06	0,08	11,62	88,60	0,01	40,00		0,06	7,80	6,60	6,30	0,32	
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	
Дели +		20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012	Хлеб ржаной	Итого:	623	17,20	17,55	80,36	559,23	0,22	100,28	41,62	2,14	86,48	198,30	57,36	3,28
№ 280 Сбор. рещ. На прок-ние для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели - 2017	5 День														
№ 171 Сбор. рещ. На прок-ние для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Фрикадельки 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	
№ 376 Сбор. рещ. На прок-ние для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,99	47,73	291,80	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,66	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500	
Дели +		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 пшеничный	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Дели +	Хлеб ржаной	Итого:	550	23,43	21,86	646,75	0,38	1,30	36,31	3,97	81,84	398,31	203,41	12,95	
№ 234 Сбор. рещ. На прок-ние для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	6 День														
№ 304 Сбор. рещ. На прок-ние для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Биточки рыбные с сметанным соусом	80/20	12,041	15,230	12,029	187,22	0,052	0,264	10,920	4,063	40,244	135,506	31,664	1,194	
№343 Сбор. рещ. На прок-ние для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017	Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4,46	7,80	40,02	231,00	0,04	0,00	12,00	0,21	18,29	96,16	33,47	0,69	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Компот из замороженных фруктов (75С)	200	0,34	0,17	15,84	106,40	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88	
Дели +		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	Хлеб пшеничный	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170	
Дели +	Хлеб ржаной	Итого:	553	21,87	23,88	99,45	678,02	0,21	3,44	22,92	5,26	91,90	309,71	92,61	4,37