



*D. P. Bakhmeteva*

**Примерное цикличное двенадцатидневное меню**  
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК-Пэймент»  
Р. Р. Рамазанов



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 6 по 11 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№ 271 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 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
№ 283 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 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
№ 71 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Струды свежие порционные /диет гарнир/	30	0,21	0,03	0,57	3,80	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
№ 249 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Комлот из сухариков	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 377 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,750	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 298 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	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>580</b>	<b>23,57</b>	<b>21,92</b>	<b>99,58</b>	<b>649,20</b>	<b>0,34</b>	<b>2,41</b>	<b>23,04</b>	<b>4,86</b>	<b>83,34</b>	<b>286,76</b>	<b>70,52</b>	<b>5,47</b>
<b>2 День</b>														
№ 15 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,30	0,07
№ 294 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Копчености из мяса кур	100	10,36	13,29	25,90	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 271 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	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	246,72	168,62	5,66
№ 377 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Чай с сахаром, с лимонком	185/10/6	0,13	0,02	10,20	42,00	2,83	0,01	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	0,34
№ 298 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
№ 298 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	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>22,83</b>	<b>23,54</b>	<b>99,49</b>	<b>712,20</b>	<b>0,45</b>	<b>3,94</b>	<b>84,38</b>	<b>4,13</b>	<b>212,30</b>	<b>481,66</b>	<b>218,92</b>	<b>9,25</b>
<b>3 День</b>														
№ 293 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Курные бедра замоченные с томатным соусом	80/20	12,00	10,04	1,80	185,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 298 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	11,45	44,12	282,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,80	0,63
№ 376 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26	0,26
№ 377 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
№ 298 Сбор реч. На прод.-но для обр., во всех образоват. учреждениях 2017	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>23,20</b>	<b>22,31</b>	<b>91,24</b>	<b>670,94</b>	<b>0,25</b>	<b>3,07</b>	<b>64,92</b>	<b>3,04</b>	<b>79,73</b>	<b>323,94</b>	<b>70,14</b>	<b>4,54</b>
<b>4 День</b>														

№ 20 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети - 2017	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
№ 23 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/50	11,30	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети 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
№ 342 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети 2017	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
Умножьте и сложите результаты полученных линий табл в 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
Умножьте и сложите результаты полученных линий табл в стр. 144, 2012	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>

20%

<b>5 день</b>														
№ 62 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети 2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	11,476	81,7	0,057	3,38	0	13,4	25,76	62,766	36,047	0,664
№ 71 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети 2017	Котлеты говяжьи	100	12,76	15,28	13,08	206,00	0,06	0,00	0,00	3,46	10,42	166,76	30,60	2,88
№ 199 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,33	6,32	41,97	229,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,89	254,49	74,03	5,63
№ 376 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети 2017	Чай с мармеладом	189/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,28
Умножьте и сложите результаты полученных линий табл в 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
Умножьте и сложите результаты полученных линий табл в стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	6,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>		<b>635</b>	<b>21,91</b>	<b>22,24</b>	<b>100,16</b>	<b>671,65</b>	<b>0,78</b>	<b>3,39</b>	<b>20,00</b>	<b>16,09</b>	<b>172,82</b>	<b>534,97</b>	<b>159,28</b>	<b>10,65</b>

25%

<b>6 день</b>														
Умножьте и сложите результаты полученных линий табл в стр. 136, 2012	Пшеница и ячмень свежее (яблоня)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети 2017	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
№ 190/191/192 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,49	19,193	54,002	432	0,165	0,379	41,098	0,00146	23,715	124,510	36,097	0,942
№ 376 Сборщик, На прочее для обр., Во все образ.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Умножьте и сложите результаты полученных линий табл в стр. 134, 2012	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>22,03</b>	<b>22,56</b>	<b>93,48</b>	<b>647,36</b>	<b>0,24</b>	<b>10,48</b>	<b>62,07</b>	<b>0,68</b>	<b>158,66</b>	<b>224,31</b>	<b>67,60</b>	<b>3,91</b>

25%

№ рецептура	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Д, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-8я НЕДЕЛЯ</b>														
<b>1 День</b>														
№203 Сбор яиц, На продукт для обж. во всех объемах учрем-дней 2017	Птица запеченная	100	9,170	15,516	0,000	210,4	0,080	2,700	107,2	2,120	54,100	190,590	24,920	2,200
№202 Сбор яиц, На продукт для обж. во всех объемах учрем-дней 2017	Мясорезные изделия отварные с маслом сливочным	190/3	6,120	2,980	40,347	207	0,068	0,600	12,000	0,96	14,150	45,500	10,343	1,023
№276 Сбор яиц, На продукт для обж. во всех объемах учрем-дней 2017	Чай с сахаром, с йогуртом	180/10/10	0,110	0,060	10,990	45	0,003	1,030	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500	
Хим.состав и калорийность расходуемых продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,160	9,940	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность расходуемых 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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,90</b>	<b>19,08</b>	<b>73,06</b>	<b>569,89</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 яиц, На продукт для обж., во всех объемах учрем-дней -2017	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	50	6,270	7,86	14,830	155	0,040	0,11	51,5	0,450	157,200	111,000	12,450	0,450
№123 Сбор яиц, На продукт для обж. во всех объемах учрем-дней 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	13,33	16,28	43,58	346,67	0,02	18,77	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,24
№276 Сбор яиц, На продукт для обж. во всех объемах учрем-дней 2017	Чай с мармеладом	165/15	0,09	0,02	11,910	48		0,03			11,250	2,95	1,7	0,280
Хим.состав и калорийность расходуемых 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 расходуемых продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	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>550</b>	<b>23,29</b>	<b>24,15</b>	<b>93,00</b>	<b>659,92</b>	<b>0,13</b>	<b>18,97</b>	<b>90,50</b>	<b>1,06</b>	<b>248,19</b>	<b>336,24</b>	<b>65,99</b>	<b>4,09</b>
<b>3 День</b>														
№52 Сбор яиц, На продукт для обж. во всех объемах учрем-дней -2017	Салат из свежих овощей	100	0,84	3,61	4,88	55,68	0,01	3,89	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№29 Сбор яиц, На продукт для обж., во всех объемах учрем-дней 2017	Котлеты из мяса в/р 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 яиц, На продукт для обж. во всех объемах учрем-дней 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
№276 Сбор яиц, На продукт для обж. во всех объемах учрем-дней 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 расходуемых продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,940	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность расходуемых 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
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>18,14</b>	<b>19,31</b>	<b>73,51</b>	<b>659,92</b>	<b>0,42</b>	<b>27,07</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>														
№293 Сбор яиц, На продукт для питания детей в даше образовательного центра 2017	Тертая морковь в сметанно-томатном соусе	60/40	7,294	11,790	8,738	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,796	80,202	15,521	0,640

№ 203 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 2012	Магноронные изделия открытые с маслом сливочным	180/3	6,120	2,880	38,400	207	0,088	0,000	12,000	0,96	14,160	45,500	10,343	1,023
Хлеб пшеничный	200	0,31	0,13	20,95	87,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,30	7,95	6,38	0,57	
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	
Хлеб ржаной	35	2,310	0,420	13,860	69	0,060	0	0	0,480	10,150	52,500	16,450	1,365	
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,66</b>	<b>18,66</b>	<b>76,22</b>	<b>570,48</b>	<b>0,23</b>	<b>6,73</b>	<b>41,62</b>	<b>2,35</b>	<b>70,33</b>	<b>208,90</b>	<b>53,60</b>	<b>3,98</b>	

20%

№ 200 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 2012	Фридельский 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
№ 177 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 2012	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	9,99	47,73	291,90	0,25	0,00	20,00	0,53	29,99	250,32	168,62	5,66
№ 21 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 2012	Поницгоры свежие порционные /дон пармиз/	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
№ 376 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 2012	Чай с сахаром с лимоном	180/10/10	0,11	0,06	10,980	45	0,003	1,03		0,02	12,700	3,9	2,3	0,500
№ 201 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 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
№ 202 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 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
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>23,43</b>	<b>21,92</b>	<b>97,11</b>	<b>653,35</b>	<b>0,40</b>	<b>6,55</b>	<b>36,31</b>	<b>4,18</b>	<b>86,04</b>	<b>405,11</b>	<b>209,41</b>	<b>13,22</b>	

25%

№ 390,391 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 2012	Пшеница и ячмень свежие (группы)	100	0,900	0,200	8,100	43,00	0,040	43,000		0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
№ 376 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 2012	Пельмени мясные открытые с маслом сливочным	195/5	16,49	21,19	43,00	402,03	0,17	0,38	41,07	0,00	23,71	124,51	36,10	0,94
№ 376 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 2012	Чай с мармеладом	185/15	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29
№ 201 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,880	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
№ 202 Сбор рещ. На проезд для общ. во всех образ.учреж.Днем 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
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>22,50</b>	<b>22,09</b>	<b>94,57</b>	<b>646,58</b>	<b>0,30</b>	<b>43,41</b>	<b>41,07</b>	<b>41,07</b>	<b>1,06</b>	<b>85,66</b>	<b>221,46</b>	<b>70,50</b>	<b>3,14</b>
<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6347</b>	<b>266,61</b>	<b>256,255</b>	<b>1073,61</b>	<b>7580,896</b>	<b>4,07654</b>	<b>172,911</b>	<b>620,2854</b>	<b>119,125</b>	<b>1573,276</b>	<b>3904,1145</b>	<b>1231,065</b>	<b>74,966</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>579</b>	<b>21,38</b>	<b>21,36</b>	<b>89,47</b>	<b>631,74</b>	<b>0,34</b>	<b>14,41</b>	<b>51,69</b>	<b>9,93</b>	<b>131,11</b>	<b>325,34</b>	<b>102,59</b>	<b>6,25</b>	

25%

20-25%