



А.Т. Махмутов

Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»
[Signature] 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
(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 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
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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
	Итого:	603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды 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
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	23,20	36,27	393,44	0,14	0,78	50,55	3,29	46,41	116,41	40,94	2,38
ТТК	Сок	200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 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
	Итого:	618	23,22	24,00	91,03	650,78	0,49	64,78	50,55	4,44	109,11	217,91	80,24	6,98
3 день														
ТТК	Салат из квашенной капусты	100	1,33	0,85	16,79	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели +	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
	Итого:	580	22,66	24,15	93,35	706,00	0,13	22,15	0,00	20,98	91,24	341,95	85,36	5,40

4 день																	
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +	Свекла отварная дольками	100	1,8	0,1	9,8	48	0,017	8,9	0	0,1	45	51	26	1,7			
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,23	8,69	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78			
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели-2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21			
№342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	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 Дели +	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 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			
	Итого:	655	21,41	22,53	91,58	662,00	0,36	32,87	51,80	2,09	162,11	455,21	110,86	7,50			

5 день																	
№ 15 Сб.р.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционнно	15	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07			
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,08	11,94	8,36	124,00	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64			
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,29	3,32	35,90	246,00	0,28	0,00	0,00	0,53	31,99	276,47	187,36	6,28			
ТТК	Сок	200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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			
	Итого:	555	18,64	18,40	80,12	567,97	0,62	4,35	50,62	1,75	178,31	490,67	235,18	11,35			

6 день																	
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/180/3	13,50	13,19	43,25	340,26	0,08	0,24	15,90	4,11	39,70	217,17	59,24	1,71			
ТТК	Кукуруза к/с (доп. гарнир)	60	1,13	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,39			
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95			
	Итого:	568	18,04	17,52	78,02	540,16	0,23	7,85	15,90	6,51	78,65	330,80	96,62	4,39			
	Итого за 6 дней 1 недели:	3579	126,47	128,48	525,25	3773,61	2,09	144,32	248,39	38,35	986,56	2272,48	697,41	40,64			
	В среднем на 1 учащегося в день за 1 неделю:	597	21,08	21,41	87,54	628,94	0,35	24,05	41,40	6,39	164,43	378,75	116,23	6,77			

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
2-ая неделя															
1 день															
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели +	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 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	
Итого:		553	23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59	

2 день															
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	
ТТК	Жаркое с филе индейки	50/200	16,06	20,94	40,57	427,00	0,17	10,82	-9,96	4,31	37,42	250,75	60,58	5,64	
ТТК	Сок	200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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	
Итого:		685	22,56	21,86	99,35	706,99	0,54	122,82	-9,96	5,56	126,32	367,40	109,58	10,42	

3 день															
ТТК	Куриные наггетсы	100	12,22	15,14	15,32	272,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40	
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
ТТК	Икра кабачковая (доп. гарнир)	60	1,04	3,31	6,73	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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	
Итого:		600	22,35	22,65	91,34	657,85	0,26	5,88	63,40	13,18	146,56	231,30	60,04	4,48	

	4 день															
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Сыр порционно	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14		
ТТК	Котлеты из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/200/5	14,47	18,40	61,40	485,60	0,32	0,00	20,00	3,46	28,78	398,47	204,05	8,10		
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели +	Чай с сахаром	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
	Хлеб пшеничный															
	Итого:	550	23,60	24,14	96,01	711,77	0,38	0,17	62,00	4,09	249,73	553,77	223,45	9,06		

	5 день															
ТТК	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и гречками	100	2,18	1,37	19,14	104,79	0,29	2,39	0,00	2,85	80,49	253,08	60,67	3,38		
ТТК	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/180/5	17,08	21,43	56,60	480,76	0,11	0,78	58,55	2,46	47,43	165,90	46,15	1,68		
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели +	Чай "Витаминный" с шиповником	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
	Хлеб пшеничный															
	Итого:	585	21,40	23,08	100,47	698,50	0,43	53,20	58,55	5,78	146,87	438,88	112,57	5,75		

	6 день															
ТТК	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67		
ТТК	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/25	9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	0,25	12,35	3,82	39,44	128,46	30,02	1,13		
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	4,13	10,03	27,32	216,00	0,19	24,21	20,00	0,29	50,50	116,96	37,00	1,36		
ТТК	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Сок	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	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		
	Хлеб ржаной															
	Итого:	660	21,41	21,95	92,46	656,32	0,56	48,27	32,35	20,41	169,88	354,62	108,63	7,40		
	Итого за 6 дней 2 недели:	3633	134	136	571	4078	2	282	269	52	1111	2335	694	41		
	В среднем на 1 учащегося в день за 2 неделю:	606	22,40	22,62	95,10	679,65	0,40	46,93	44,80	8,66	185,14	389,13	115,72	6,78		