

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения  
*М. Ю. С. [подпись]*  
09.09.2019



Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
\_\_\_\_\_ з.р. Харламова

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**  
(общественное питание организации с режимом обучения до 6 часов)

| ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С РЕЖИМОМ ОБУЧЕНИЯ ДО 6 ЧАСОВ                                                                                                                                                                                                                 |                                                                         |          |          |         |            |                |               |               |               |        |        |        |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| № рецептуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Наименование блюд                                                       | Выход,г  | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | Калорийно, кДж | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                         |          |          |         |            |                |               |               |               |        |        |        |        |
| 1-ая неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |          |          |         |            |                |               |               |               |        |        |        |        |
| 1 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |          |          |         |            |                |               |               |               |        |        |        |        |
| ТК<br>№ 203 Сбор рпц. На период для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017<br>№ 176 Сбор рпц. На период для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017<br>Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012<br>Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012           | Котлета из мяса птицы                                                   | 90       | 10,20    | 12,93   | 13,79      | 198,00         | 0,09          | 0,94          | 46,26         | 47,83  | 85,09  | 18,72  | 1,26   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                          | 150/5    | 5,70     | 4,30    | 31,99      | 189,30         | 0,06          | 0,00          | 20,00         | 12,39  | 38,67  | 8,62   | 0,86   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Чай с сахаром                                                           | 190/10   | 0,07     | 0,02    | 10,01      | 40,00          | 0,00          | 0,03          | 0,00          | 10,95  | 2,80   | 1,40   | 0,27   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Хлеб пшеничный                                                          | 20       | 1,52     | 0,16    | 9,84       | 47,00          | 0,02          | 0,00          | 0,00          | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Хлеб ржаной                                                             | 20       | 1,32     | 0,24    | 7,92       | 39,60          | 0,03          | 0,00          | 0,00          | 5,80   | 30,00  | 9,40   | 0,78   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Итого:                                                                  | 485      | 18,81    | 17,65   | 73,55      | 513,90         | 0,20          | 0,97          | 66,26         | 80,97  | 169,55 | 40,94  | 3,39   |
| 2 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |          |          |         |            |                |               |               |               |        |        |        |        |
| № 113 Сбор рпц. На период для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017<br>№ 377 Сбор рпц. На период для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017<br>Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012<br>Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012                 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы                                        | 250/10   | 5,65     | 6,10    | 11,62      | 132,55         | 0,05          | 0,50          | 14,50         | 32,45  | 52,80  | 12,68  | 2,65   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Чай с сахаром, с лимоном                                                | 185/10/5 | 0,11     | 0,02    | 10,15      | 41,32          | 0,00          | 2,03          | 0,00          | 13,25  | 3,96   | 2,16   | 0,33   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Хлеб пшеничный                                                          | 20       | 1,52     | 0,16    | 9,84       | 47,00          | 0,02          | 0,00          | 0,00          | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Хлеб ржаной                                                             | 20       | 1,32     | 0,24    | 7,92       | 39,60          | 0,03          | 0,00          | 0,00          | 5,80   | 30,00  | 9,40   | 0,78   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Итого:                                                                  | 500      | 8,60     | 6,52    | 39,53      | 260,47         | 0,11          | 2,53          | 14,50         | 55,50  | 99,76  | 27,04  | 3,98   |
| 3 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |          |          |         |            |                |               |               |               |        |        |        |        |
| № 266 Сбор рпц. На период для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017<br>№ 203 Сбор рпц. На период для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017<br>Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012                                                                                                | Шушпа с мясом говядины                                                  | 250/10   | 5,14     | 3,20    | 16,92      | 128,83         | 0,14          | 12,05         | 0,00          | 31,73  | 100,64 | 34,37  | 1,43   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Компот из сухофруктов (75С)                                             | 200      | 0,66     | 0,09    | 22,03      | 92,80          | 0,02          | 0,73          | 0,00          | 32,18  | 23,44  | 17,46  | 0,67   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Хлеб ржаной                                                             | 20       | 1,32     | 0,24    | 7,92       | 39,60          | 0,03          | 0,00          | 0,00          | 5,80   | 30,00  | 9,40   | 0,78   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Итого:                                                                  | 480      | 7,13     | 3,53    | 46,87      | 261,23         | 0,19          | 12,78         | 0,00          | 69,71  | 154,08 | 61,23  | 2,88   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4 день                                                                  |          |          |         |            |                |               |               |               |        |        |        |        |
| № 203 Сбор рпц. На период для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017<br>ТК<br>Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012<br>Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012                                                                                    | Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5 | 2,98     | 6,99    | 7,07       | 104,95         | 0,05          | 10,00         | 8,98          | 44,88  | 47,04  | 16,07  | 0,70   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кисель                                                                  | 200      | 0,60     | 0,10    | 30,20      | 123,60         | 0,00          | 1,10          | 0,00          | 15,70  | 16,30  | 3,36   | 0,37   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Хлеб пшеничный                                                          | 20       | 1,52     | 0,16    | 9,84       | 47,00          | 0,02          | 0,00          | 0,00          | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Хлеб ржаной                                                             | 20       | 1,32     | 0,24    | 7,92       | 39,60          | 0,03          | 0,00          | 0,00          | 5,80   | 30,00  | 9,40   | 0,78   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Итого:                                                                  | 505      | 6,42     | 7,49    | 55,03      | 315,15         | 0,11          | 11,10         | 8,98          | 70,38  | 106,34 | 31,63  | 2,07   |
| 5 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |          |          |         |            |                |               |               |               |        |        |        |        |
| № 274,311 Сбор рпц. На период для питания детей в детских образоват. учреждениях 2017<br>№ 203 Сбор рпц. На период для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017<br>Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012<br>Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе                                | 60/40    | 7,28     | 11,94   | 8,36       | 123,99         | 0,05          | 0,28          | 29,62         | 20,73  | 80,20  | 15,52  | 0,64   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Макаронные изделия отварные                                             | 180      | 5,40     | 3,53    | 30,01      | 174,60         | 0,09          | 0,86          | 13,32         | 117,88 | 138,35 | 33,50  | 0,71   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Чай с сахаром, с лимоном                                                | 185/10/5 | 0,11     | 0,02    | 10,15      | 41,32          | 0,00          | 2,03          | 0,00          | 13,25  | 3,96   | 2,16   | 0,33   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Хлеб пшеничный                                                          | 20       | 1,52     | 0,16    | 9,84       | 47,00          | 0,02          | 0,00          | 0,00          | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Хлеб ржаной                                                             | 20       | 1,32     | 0,24    | 7,92       | 39,60          | 0,03          | 0,00          | 0,00          | 5,80   | 30,00  | 9,40   | 0,78   |
| Итого:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 520                                                                     | 15,64    | 15,89    | 66,28   | 426,51     | 0,19           | 3,17          | 42,94         | 161,66        | 265,51 | 63,38  | 2,68   |        |



|                                                                           |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>6 день</b>                                                             |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной               |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| № 32, 103 Сбор реч. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр-н. Дел. 2017 | 250/10/5 | 3,93  | 6,84  | 11,19  | 131,46  | 0,06 | 10,75 | 7,00   | 2,48  | 56,28  | 78,42  | 29,80  | 1,39  |
| № 348 Сбор реч. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр-н. Дел. 2017     | 200      | 0,55  | 0,07  | 18,89  | 78,30   | 0,02 | 0,00  | 0,00   | 0,08  | 20,32  | 19,36  | 8,12   | 0,45  |
| 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  |
| Итого:                                                                    | 485      | 5,80  | 7,15  | 38,00  | 249,36  | 0,11 | 10,75 | 7,00   | 2,84  | 82,40  | 127,78 | 47,32  | 2,62  |
| Итого за 6 дней 1 недели:                                                 | 2975     | 62,38 | 58,23 | 319,25 | 2026,62 | 0,92 | 41,28 | 139,68 | 15,74 | 520,61 | 923,02 | 271,52 | 17,62 |
| Наименование блюд                                                         |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| <b>2-ая неделя</b>                                                        |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| <b>1 день</b>                                                             |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| Котлета из мяса птицы                                                     |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| № 312 Сбор реч. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр-н. Дел. 2017     | 90       | 10,20 | 12,93 | 13,79  | 198,00  | 0,09 | 0,94  | 46,26  | 2,52  | 47,83  | 85,09  | 18,72  | 1,26  |
| № 342 Сбор реч. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр-н. Дел. 2017     | 200      | 5,58  | 6,68  | 31,92  | 210,00  | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,22  | 14,62  | 113,96 | 39,86  | 1,31  |
| Хлеб пшеничный                                                            | 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  |
| Чай с сахаром                                                             | 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  |
| Хлеб пшеничный                                                            | 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  |
| Итого:                                                                    | 530      | 18,69 | 20,02 | 73,48  | 534,60  | 0,30 | 0,97  | 46,26  | 3,24  | 83,20  | 244,85 | 72,18  | 3,84  |
| <b>2 день</b>                                                             |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной                   |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| № 82, 105 Сбор реч. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр-н. Дел. 2017 | 250/10/5 | 4,70  | 6,08  | 8,13   | 112,68  | 0,07 | 15,85 | 5,00   | 2,42  | 54,93  | 74,97  | 25,54  | 1,07  |
| № 342 Сбор реч. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр-н. Дел. 2017     | 200      | 0,16  | 0,16  | 17,90  | 74,80   | 0,01 | 0,90  | 0,00   | 0,08  | 13,88  | 4,40   | 5,14   | 0,92  |
| 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  |
| Итого:                                                                    | 485      | 6,18  | 6,48  | 33,95  | 226,88  | 0,11 | 16,75 | 5,00   | 2,78  | 74,61  | 109,37 | 40,08  | 2,77  |
| <b>3 день</b>                                                             |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| Рыба, тушеная в томате с овощами                                          |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| № 321 Сбор реч. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр-н. Дел. 2017     | 50/50    | 9,05  | 6,09  | 3,80   | 105,00  | 0,05 | 3,73  | 5,82   | 2,52  | 39,07  | 162,19 | 48,53  | 0,85  |
| № 312 Сбор реч. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр-н. Дел. 2017     | 180      | 3,71  | 8,38  | 24,58  | 188,46  | 0,17 | 21,79 | 14,40  | 0,25  | 45,23  | 104,99 | 33,30  | 1,22  |
| Хлеб ржаной                                                               | 200      | 0,60  | 0,10  | 30,20  | 123,60  | 0,00 | 1,10  | 0,00   | 0,22  | 15,70  | 16,30  | 3,36   | 0,37  |
| 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  |
| 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  |
| Итого:                                                                    | 520      | 16,20 | 14,97 | 76,34  | 503,66  | 0,28 | 26,62 | 20,22  | 3,27  | 109,80 | 326,48 | 97,39  | 3,44  |
| <b>4 день</b>                                                             |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками                      |          |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| № 102 Сбор реч. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр-н. Дел. 2017     | 250/10   | 8,85  | 6,59  | 17,33  | 168,85  | 0,23 | 5,93  | 3,98   | 2,45  | 47,28  | 98,51  | 37,02  | 2,16  |
| № 348 Сбор реч. На прод. мо для обуч. Во всех образ. учр-н. Дел. 2017     | 200      | 0,75  | 0,06  | 17,93  | 76,40   | 0,02 | 0,60  | 0,00   | 0,83  | 33,22  | 22,80  | 18,16  | 0,48  |
| 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  |
| 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  |
| Итого:                                                                    | 500      | 10,44 | 7,05  | 53,02  | 331,85  | 0,30 | 6,53  | 3,98   | 3,77  | 90,30  | 164,31 | 67,38  | 3,64  |

|                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |      |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|--|--|
| № 143, 241 Сбор рач. На период для обуч. Во все образ. учр-е. Дана 2017<br>№ 177 Сбор рач. На период для обуч. Во все образ. учр-е. Дана 2017<br>Хлеб состоит из категории российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дана * | <b>5 день</b>                    |      |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                       | Овощи тушеные с мясом            |      |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                       | Чай с сахаром, с лимоном         |      |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                       | Хлеб ржаной                      |      |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                       | Итого:                           | 420  | 13,91  | 15,94  | 37,41  | 352,42  | 0,15 | 20,80  | 39,00  | 4,96  | 78,20   | 182,59  | 51,25  | 3,34  |  |  |
| Лет. продукция от 10.02.2019<br>№ 232 Сбор рач. На период для обуч. Во все образ. учр-е. Дана 2017<br>Хлеб состоит из категории российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дана *                                            | <b>6 день</b>                    |      |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                       | Солянка по-домашнему со сметаной |      |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                       | Компот из свежих яблок (75С)     |      |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                       | Хлеб ржаной                      |      |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                       | Итого:                           | 490  | 10,43  | 11,17  | 37,33  | 318,83  | 0,12 | 1,74   | 15,88  | 2,11  | 55,11   | 112,05  | 36,89  | 2,69  |  |  |
| Итого за 6 дней 2 недели:                                                                                                                                                                                                             |                                  | 2945 | 75,84  | 75,62  | 311,53 | 2268,24 | 1,26 | 73,40  | 130,34 | 20,12 | 491,22  | 1139,65 | 365,17 | 19,71 |  |  |
| ВСЕГО за 12 дней:                                                                                                                                                                                                                     |                                  | 5920 | 138,22 | 133,85 | 630,78 | 4294,87 | 2,18 | 114,68 | 270,02 | 35,86 | 1011,83 | 2062,66 | 636,69 | 37,33 |  |  |
| В среднем на 1 учащегося в день:                                                                                                                                                                                                      |                                  | 493  | 11,52  | 11,15  | 52,56  | 357,91  | 0,18 | 9,56   | 22,50  | 2,99  | 84,32   | 171,89  | 53,06  | 3,11  |  |  |