

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №5»
МО «ЛМР» РТ
Г.А. Новичкова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

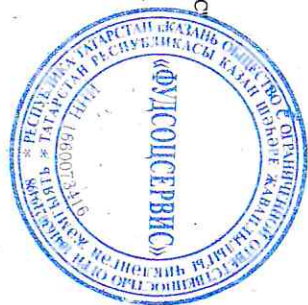
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 31286C7D704F14928B35CCAB37229D14
Владелец: Новичкова Галина Александровна
Действителен с 24.12.2025 до 19.03.2027

**Циклическое двенадцатидневное меню для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №5"
муниципального образования "Лениногорский муниципальный район" Республики Татарстан
с 01.03.2026 года**

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
Э.Р. Харламова



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

(общественно-образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

СЕЗОН (Зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, 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														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Икра кабачковая (доп гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37
№349 Сбор.реч. На про-гно для обрч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
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:		558	21,78	22,08	89,94	699,94	0,20	102,83	23,90	13,60	111,20	236,97	67,57	4,47
2 день														
№ 15 Сбор.реч. На про-гно для обрч. во всех образ.учреж-Дели 2017	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
№ 260 Сбор.реч. На про-гно для обрч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор.реч. На про-гно для обрч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
№ 377 Сбор.реч. На про-гно для обрч. 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	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
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:		550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90
3 день														
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор.реч. На про-гно для обрч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 8, стр 168, 2012 Дели +	Свежгла отварная дольками (доп.гарнир)	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
№349 Сбор.реч. На про-гно для обрч. во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
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	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	2,15	156,41	434,35	108,58	6,24

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9, стр. 184, 2012 Дели +		4 ДЕНЬ																
ТТК	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 реч. На про-ню для обрч. Во всех образц.учреж.-Дели 2017		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	0,56	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				

		5 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	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55				
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50	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 Дели +		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	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	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого:		570	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	20,16	140,81	324,70	91,27	8,99				

		6 ДЕНЬ																
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,99	14,60	45,93	367,50	0,08	0,55	15,90	3,99	42,53	202,35	48,20	1,63				
ТТК	Кукуруза к/с (доп.гарнир)	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20				
№ 377 Сбор реч. На про-ню для обрч. Во всех образц.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	13,25	3,96	2,16	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	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56				
Итого:		558	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	5,41	72,98	283,65	75,01	3,72				
Итого за 6 дней 1 недели:		3392	124,08	125,54	518,47	3788,50	1,67	185,02	208,42	47,81	1067,99	2255,55	651,49	39,33				
В среднем на 1 учащегося в день, за первую неделю:		565	20,58	20,92	86,41	631,42	0,28	30,84	34,74	7,97	178,00	375,92	108,58	6,55				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, 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 про-ню для об-ч. Во всех обра-з.учреж-де-ни 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	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	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	388,64	80,04	3,59
2 День														
№ 229 Сбор. рец. На про-ню для об-ч. Во всех обра-з.учреж-де-ни 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На про-ню для об-ч. Во всех обра-з.учреж-де-ни 2017	Пюре картофельное	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 про-ню для об-ч. Во всех обра-з.учреж-де-ни 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	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	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	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	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	350,00	109,97	4,87
3 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 5 стр 184, 2012	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 265 Сбор. рец. На про-ню для об-ч. Во всех обра-з.учреж-де-ни 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 про-ню для об-ч. Во всех обра-з.учреж-де-ни 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	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	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	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99

4 День														
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
ТТК	Зеленый горошек (с доп гарнир)	40	1,19	1,14	11,30	40,11	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№ 376 Сбор. реч. На про-но для обу- 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012	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
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
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	553	18,46	17,55	79,92	536,10	0,22	54,93	23,90	6,65	67,93	236,51	66,35	4,21
5 День														
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 134, 2012	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
Дели +	№ 143,241 Сбор реч. На про-но для обу- Во всех образ.учреж-Дели 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69	2,23
№ 349 Сбор. реч. На про-но для обу- Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (7ЭС)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 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
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
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Итого:	560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45	4,69
6 День														
ТТК	Свекла отварная дольками с маслом растительным	100	1,80	3,10	9,80	75,00	0,02	8,90	0,00	1,42	45,00	51,00	26,00	1,70
ТТК	Котлеты "Аплетитные" с кашей гречневой расщепчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23
№ 376 Сбор. реч. На про-но для обу- 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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Дели +	Итого:	553	18,68	19,31	74,34	551,26	0,32	10,42	71,98	3,50	104,79	412,08	193,75	9,17
	Итого за 6 дней 2 недели:	3374	119,28	117,06	491,57	3501,26	1,57	234,84	203,18	28,98	820,87	2004,50	629,61	34,52
	В среднем на 1 учащегося в день за вторую неделю:	562	19,88	19,51	81,93	583,54	0,26	39,14	33,86	4,83	136,81	334,08	104,93	5,75
	ВСЕГО за 12 дней:	6766	243,36	242,61	1010,04	7289,76	3,24	419,86	411,60	76,79	1888,86	4260,05	1281,10	73,85
	В среднем на 1 учащегося в день:	564	20,28	20,22	84,17	607,48	0,27	34,99	34,30	6,40	157,40	355,00	106,76	6,15