

Директор МБОУ «СОШ №13  
г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ



Т.В. Павлов

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



Ф.Р. Хардацови

### Примерное цикличное двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте 12 лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 МАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ПХ	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями	90/160/5	15,90	17,23	45,78	377,30	0,16	0,94	66,26	3,34	60,22	23,75	27,34	2,12
ТТК	Зеленый горошек с опятами	40	1,19	2,08	2,60	33,41	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	Бшпыизсдофдпое (7С)	200	0,66	0,09	32,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
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	35	2,31	0,42	13,66	69,30	0,06	0,00	0,00	0,40	10,16	52,50	16,45	1,37
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>22,3*</b>	<b>23,8*</b>	<b>8,93</b>	<b>653,34</b>	<b>0,30</b>	<b>6,06</b>	<b>66,26</b>	<b>5,63</b>	<b>117,13</b>	<b>243,17</b>	<b>73,77</b>	<b>4,76</b>

zs

<b>2 день</b>														
продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>		0,20	16,00	11,00	9,00	2,90
№ 175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,42	11,89	30,05	194,40	0,09	0,86	26,32	0,10	118,60	139,25	33,60	0,72
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сырники из творога	50	5,73	10,70	8,24	167,00	0,03	0,13	45,50	0,29	73,51	104,81	11,79	0,41
№ 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	10,96	2,80	1,40	0,27
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	1,66
<b>Итого:</b>		<b>573</b>	<b>17,26</b>	<b>17,49</b>	<b>73,94</b>	<b>517,60</b>	<b>0,22</b>	<b>11,02</b>	<b>70,82</b>	<b>1,14</b>	<b>330,66</b>	<b>317,86</b>	<b>74,49</b>	<b>5,45</b>

zвX

<b>3 день</b>														
№ 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	40	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,60	0,07
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,00	3,06
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч.	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,65	4,95	47,71	276,60	0,25	0,00	12,00	0,51	29,61	249,72	168,62	6,66
№ 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	13,26	3,96	2,46	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	8,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,60	1,66
<b>Итого:</b>		<b>553</b>	<b>21,84</b>	<b>23,03</b>	<b>93,84</b>	<b>699,45</b>	<b>0,37</b>	<b>3,02</b>	<b>43,00</b>	<b>3,95</b>	<b>180,17</b>	<b>540,83</b>	<b>219,91</b>	<b>10,90</b>

2Sfi

4 день														
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	10,63	20,70	1,32	
Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, Сливочным	90/150/3	14,31	16,48	44,68	400,80	0,28	26,16	58,26	2,79	97,85	20,45	55,72	2,61	
Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	42,66	3,90	2,30	0,48	
Мед, пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
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:	303	21,50	23,15	398,72	668,20	0,38	32,83	58,26	6,26	160,56	310,48	97,02	5,92	

252

6 дней														
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	400	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	3,20	
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	10,54	21,08	40,80	374,46	0,20	0,41	43,06	4,68	03,88	177,84	45,06	1,64	
Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,37	
Хлеб пшеничный	90	1,620	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,06	11,88	39,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,51</b>	<b>21,99</b>	<b>99,17</b>	<b>674,25</b>	<b>0,30</b>	<b>10,44</b>	<b>43,01</b>	<b>2,49</b>	<b>73,53</b>	<b>249,64</b>	<b>72,36</b>	<b>5,50</b>	<b>25'</b>
6 день														
Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом	90/160/3	16,80	17,20	63,36	416,66	0,12	0,94	68,26	2,61	53,86	163,90	44,18	1,79	
квашеная капуста (доп. гарнир)	50	0,85	3,50	4,23	42,85	0,04	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33	
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,06	0,00	0,01	13,26	3,96	2,46	0,33	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,34	14,76	70,60	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
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 за 6 дней 1 недели:	3392	129,14	130,66	555,94	3863,36	1,80	76,25	329,61	40,89	872,88	1936,31	614,89	36,56	

256

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТК	Котлеты из мяса птицы	100	11,33	14,36	15,32	220,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 182 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.урчж.Дели 2017	Каша пшеничная молочная	200	7,43	4,46	36,91	219,00	0,19	1,17	18,00	0,11	135,70	181,37	47,60	1,21
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.урчж.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	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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,89</b>	<b>96,22</b>	<b>646,60</b>	<b>0,37</b>	<b>52,24</b>	<b>69,40</b>	<b>3,74</b>	<b>215,49</b>	<b>337,56</b>	<b>87,55</b>	<b>4,42</b>

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>2 День</b>														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9, стр 184, 2012 Дели +	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 прод.-но для обрч. Во всек образ.урчж.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.-но для обрч. Во всек образ.урчж.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	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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,94</b>	<b>24,06</b>	<b>93,32</b>	<b>703,20</b>	<b>0,18</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>6,09</b>	<b>61,69</b>	<b>357,50</b>	<b>91,05</b>	<b>7,99</b>

25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>3 День</b>														
№ 229 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.урчж.Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.урчж.Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
№ 321 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.урчж.Дели 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№ 342 Сбор. рец. На прод.-но для обрч. Во всек образ.урчж.Дели 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 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
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>18,88</b>	<b>18,04</b>	<b>77,58</b>	<b>549,30</b>	<b>0,33</b>	<b>35,00</b>	<b>5,82</b>	<b>4,43</b>	<b>139,75</b>	<b>355,07</b>	<b>115,60</b>	<b>4,89</b>

20%

		4 День													
ТК	Тфеттели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04	
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всек образ.учреж.Дени 2017	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12	
№ 382 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всек образ.учреж.Дени 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 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	
Дени +															
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	
Дени +															
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,31</b>	<b>18,83</b>	<b>74,07</b>	<b>558,01</b>	<b>0,27</b>	<b>1,86</b>	<b>54,02</b>	<b>2,14</b>	<b>200,90</b>	<b>324,96</b>	<b>76,20</b>	<b>4,00</b>	

20%

		5 День													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Фрукты 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	
Дени +															
№ 143 241 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всек образ.учреж.Дени 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23	
№349 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всек образ.учреж.Дени 2017	Комлот 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 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	
Дени +															
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	
Дени +															
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>17,57</b>	<b>77,81</b>	<b>541,20</b>	<b>0,25</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>6,13</b>	<b>122,03</b>	<b>247,57</b>	<b>84,45</b>	<b>6,59</b>	

20%

		6 День													
ТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	100	1,60	2,71	12,42	77,50	0,04	6,16	0,00	1,74	29,98	47,68	26,03	0,94	
К/С	Котлеты "Амлетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	16,12	21,02	44,63	406,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23	
ТК	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	
№ 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всек образ.учреж.Дени 2017	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.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012															
Дени +															
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>21,79</b>	<b>24,11</b>	<b>90,96</b>	<b>662,48</b>	<b>0,36</b>	<b>9,68</b>	<b>71,98</b>	<b>3,89</b>	<b>93,52</b>	<b>417,42</b>	<b>196,90</b>	<b>8,67</b>	
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3358</b>	<b>122,218</b>	<b>126,499</b>	<b>509,953</b>	<b>3660,79</b>	<b>1,75477</b>	<b>140,619</b>	<b>240,2192</b>	<b>26,4137</b>	<b>833,3746</b>	<b>2040,0796</b>	<b>651,7372</b>	<b>36,5555</b>	
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6750</b>	<b>251,361</b>	<b>257,157</b>	<b>1065,9</b>	<b>7524,148</b>	<b>3,556</b>	<b>216,866</b>	<b>569,8292</b>	<b>57,3034</b>	<b>1706,252</b>	<b>3966,3999</b>	<b>1266,624</b>	<b>73,1198</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>563</b>	<b>20,95</b>	<b>21,43</b>	<b>88,82</b>	<b>627,01</b>	<b>0,30</b>	<b>18,07</b>	<b>47,49</b>	<b>4,78</b>	<b>142,19</b>	<b>330,53</b>	<b>105,55</b>	<b>6,09</b>	

20-25%

25%