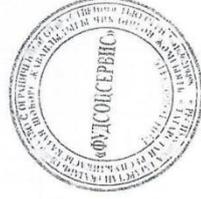




С. И. Давыдов



Рядоболгария улъякыно
Директору ООО «ФУДСЕРВИС»
С.Г. Хайтамова

Примерное циклическое двенадцатилетнее меню

Для организации питания обучающихся образовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (8-11 классы)

2025-2026 учебный год.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ
(для образовательных организаций с дневным обучением до 6 часов)

БЕЗУСОБ (Зимние Завтраки)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Калорийно., кДж	Вит. В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Сах. мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
														Э. кал.
1-ый период														
1 день														
106	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/1800	17,06	10,52	43,27	463,44	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,53	36,18	2,08
		50	0,54	2,76	4,19	41,50	0,02	2,34	0,00	7,40	-45,47	27,90	9,05	0,37
107	Икра кабачковая (дип гарнир)	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
		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
108	Компот из сухофруктов (ФС)	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	21,76	21,89	91,21	704,54	0,21	3,56	23,90	13,35	122,04	256,97	81,59
2 день														
109	Сыр порционный	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
		50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,52	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06	0,06
110	Гуашь из говядины	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
		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
111	Чай с сахаром, с лимоном	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
		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
112	Хлеб пшеничный	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	639,53	219,91	10,90
		Итого:	550	21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	639,53	219,91
3 день														
Птица запеченная														
113	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
		180/3	3,68	7,93	24,56	164,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
114	Салат отварная сельдь (дип гарнир)	80	1,08	0,06	6,88	28,60	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
		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
115	Компот из сухофруктов (ФС)	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:	653	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	2,16	156,41	434,35	106,58

25%

25%

20%

4. День													
№	Наименование блюда	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
100	Пирог 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
200	Копроный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	126,8	90,0	14,0
40	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
Итого:		603	22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15
25%													
5. День													
100	Салат из сваленной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	92,24	35,95	16,01
50/150	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
200	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
30	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
40	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
Итого:		570	22,30	22,88	92,28	674,10	0,32	32,34	16,30	20,16	140,81	324,70	91,27
25%													
6. День													
75/180/3	Пирог рыбные с рисом отварным рассыпчатый с капустой бланшированной	75/180/3	13,99	14,60	46,83	367,50	0,08	0,55	15,90	3,99	42,53	202,35	48,20
60	Пирог из фруктов (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
185/10/5	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
40	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
558	Итого:	558	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	5,41	72,98	283,65	75,01
3392	Итого за 6 дней 1 недели:	3392	124,07	125,35	519,74	3793,10	1,67	85,75	208,42	47,55	1078,63	2275,55	665,51
565	В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:	565	20,68	20,89	86,62	632,18	0,28	14,29	34,74	7,93	179,80	379,26	110,92
20%													
20-25%													

№ рецептуры	2. для выпечки	Наименование блюда	Выход	Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг		Витамин С, мг		Витамин А, Е, мг		Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
								В1, мг	В1, мг	С, мг	С, мг	А, мг	Е, мг				
1 день.																	
№ 100 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	602202	Салатка из творога с сахарной пшеничной мукой с маслом сливочным	17,80	21,21	47,86	442,80	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28			
№ 101 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	1851005	Чай "Питоминвал" с шиповником	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42			
№ 102 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
№ 103 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	15,84	78,20	0,07	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	271,51	388,94	80,04	3,69			

25%

2 день.																	
№ 104 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	5050	Риса, тушеная в томате с овощами	9,05	6,09	3,80	106,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	182,19	48,53	0,85			
№ 105 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	18005	Пюре картофельное	3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21			
№ 106 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	200	Компот из спелых яблок (75С)	0,16	0,19	17,80	74,00	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,82			
№ 107 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
№ 108 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	15,84	78,20	0,07	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	6,82	144,92	350,00	109,97	4,87			

26%

3 день.																	
№ 109 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	100	Пюре из яблок севасте (блины)	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2				
№ 110 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	50200	Пюре из говядины с рисовой крупой	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13			
№ 111 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	19010	Чай с сахаром	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27			
№ 112 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22				
№ 113 Блюдо. На время учета. На весь объем учета. Днев. 2017	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	11,88	56,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17				
Итого:			600	22,34	24,06	93,32	702,20	0,18	12,34	0,00	61,69	357,50	91,05	7,89			

29%

4 день													
№	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,83	36,18	2,08
Итого:	563	18,46	17,55	79,92	535,10	0,22	54,93	23,90	5,65	57,33	236,51	66,35	4,21

20%

5 день													
№	50/150	12,45	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,83	39,89	2,23
Итого:	200	0,65	0,09	22,03	82,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67

20%

6 день													
№	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
Итого:	564	20,26	20,20	84,28	607,86	0,27	26,72	34,30	5,38	135,31	336,67	107,93	6,16

20%

20-25%