



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения
И. В. Халимова
Исполнитель с 02.03.2026 г.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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



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

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийно, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
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. рещ. На про-но для обр-ч. Во всех образ-у.рещ-Делн 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.соста 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
Делн + Хим.соста 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:		558	21,76	21,89	91,21	704,54	0,21	3,56	23,90	13,35	122,04	256,97	81,59	4,50

25%

2-ая неделя														
№ 15 Сбор. рещ. На про-но для обр-ч. Во всех образ-у.рещ-Делн -2017	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
№ 260 Сбор. рещ. На про-но для обр-ч. Во всех образ-у.рещ-Делн -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
№ 302 Сбор. рещ. На про-но для обр-ч. Во всех образ-у.рещ-Делн 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. рещ. На про-но для обр-ч. Во всех образ-у.рещ-Делн 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.соста 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
Делн + Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,46	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

25%

3-ая неделя														
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. рещ. На про-но для обр-ч. Во всех образ-у.рещ-Делн -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,09	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 8, стр 166, 2012 Делн +	Свежая отварная долька (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. рещ. На про-но для обр-ч. Во всех образ-у.рещ-Делн 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.соста 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
Делн +	Итого:	553	18,49	19,29	76,96	570,30	0,32	29,14	51,80	2,15	166,41	434,35	108,58	6,24

20%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9, стр. 144, 2012	4 День	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дели +	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
ТК	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
На 379 Сбор. реч. На про-че для общ. во всех образ.учреж.-Дели 2017													0,1
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
Дели +													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

25%

5 День	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
ТК	Салат из квашенной капусты												
ТК	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	336,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48
ТК	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
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
Дели +													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
Дели +													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

25%

6 День	75/180/3	13,99	14,60	46,93	367,50	0,08	0,55	15,90	3,99	42,53	202,35	48,20	1,63
ТК	Биточки рыбные с рисом отварным, расо-супчатый, с маслом сливочным												
ТК	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
Не 377 Сбор. реч. На про-че для общ. 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
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
Дели +													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
Итого за 6 дней 1 недели:		3392	124,07	125,35	519,74	3793,10	1,67	88,75	208,42	47,55	1078,83	2275,55	665,51
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

20-25%

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, 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													
ТК	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. реч. На про-но для обр-ч. Во все образ.учреж.-Дети 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
Дети +														
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
Дети +														
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

25%

2 День														
№ 229 Сбор. реч. На про-но для обр-ч. Во все образ.учреж.-Дети 2017	Рыба, тушеная 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. реч. На про-но для обр-ч. Во все образ.учреж.-Дети 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. реч. На про-но для обр-ч. Во все образ.учреж.-Дети 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
Дети +														
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
Дети +														
Итого:		555	17,84	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,82	3,71	144,92	360,00	109,97	4,87

20%

3 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 194, 2012	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Дети +														
№ 265 Сбор. реч. На про-но для обр-ч. Во все образ.учреж.-Дети 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. реч. На про-но для обр-ч. Во все образ.учреж.-Дети 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
Дети +														
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
Дети +														
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

25%

4 день													
ТК	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
ТК	Салат из зеленого горошка к/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
№ 376 Сбор. рещ. На прод-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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
Хим. состав 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
Дети +													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10
Дети +													
Итого:		553	18,46	17,55	79,92	536,10	0,22	54,93	23,90	6,65	67,93	236,51	66,35

20%

5 день													
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 3 стр 184, 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
Дети +													
№ 143,241 Сбор. рещ. На прод-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	89,15	148,63	39,69
№ 349 Сбор. рещ. На прод-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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
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
Дети +													
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
Дети +													
Итого:		560	18,30	17,77	76,11	537,20	0,26	79,49	39,00	6,13	170,03	259,57	88,45

20%

6 день													
ТК	Свежая отварная дольки 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
ТК	Котлеты "Амлетитные" с кашей гречневой рассыпчатой 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
№ 376 Сбор. рещ. На прод-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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
Хим. состав 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
Дети +													
Итого:		553	18,68	19,31	74,34	551,26	0,32	10,42	71,98	3,50	104,79	412,08	193,75
В среднем на 1 учащегося в день за вторую неделю:		3374	119,28	117,06	491,57	3501,26	1,57	234,84	203,18	28,98	820,87	2004,50	629,61
ВСЕГО за 12 дней:		562	19,88	19,51	81,93	583,54	0,26	39,14	33,86	4,83	136,81	334,08	104,93
В среднем на 1 учащегося в день:		6766	243,34	242,42	1011,31	7294,36	3,25	320,59	411,60	76,54	1899,70	4280,05	1296,12
Итого:		564	20,28	20,20	84,28	607,86	0,27	26,72	34,30	6,38	158,31	356,67	107,93

20-25%

20%

Замена блинда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28
		Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	520	14,73	16,22	70,26	492,43
		Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28
		Сосиски отварные	90	10,8	13,5	0,9	187
		Макаронные отварные с маслом сливочным	150/3	5,07	2,85	31,96	176,10
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
		Итого:	543	20,21	20,07	79,60	600,18
		Замена					
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (12 лет и старше)	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	18,52	43,27	463,44
		Икра кабачковая (доп гарнир)	50	0,54	2,76	4,19	41,90
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		Итого:	558	21,76	21,89	91,21	704,54
		Итого:	90/180/3	18,64	19,28	40,76	394,36
		Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	50	0,54	2,76	4,19	41,90
		Икра кабачковая (доп гарнир)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Компот из сухофруктов (75С)	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	69,30
		Хлеб ржаной	578	23,62	22,71	90,98	646,36



20%

25%

20%

25%