

«Утверждено»
Директор «АСОШ№1 им. В.Ф. Ежкова с
углубленным изучением отдельных
предметов»
Арского муниципального района»
Республики Татарстан

Э.Н.САФИНА

« » _____ 2024г.

**Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся 5 - 11 классов
МБОУ «Арская средняя общеобразовательная школа №1 им. В.Ф.Ежкова
с углубленным изучением отдельных предметов»**

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

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

(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийно сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мд, мг | Fe, мг |
|--|---|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 90/150/3 | 15,88 | 17,78 | 45,75 | 374,10 | 0,15 | 0,94 | 66,26 | 3,34 | 60,22 | 123,75 | 27,34 | 2,12 |
| №349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 | 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: | 473 | 18,52 | 18,23 | 79,67 | 526,30 | 0,21 | 1,66 | 66,26 | 4,27 | 101,10 | 192,19 | 58,90 | 3,96 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 60/180/3 | 15,70 | 16,83 | 41,19 | 376,80 | 0,13 | 1,02 | 59,52 | 1,82 | 213,76 | 274,94 | 47,35 | 1,13 |
| № 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 | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,27 |
| 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: | 473 | 17,75 | 17,21 | 63,08 | 476,20 | 0,18 | 1,05 | 59,52 | 2,24 | 233,41 | 322,74 | 62,85 | 2,56 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | 61,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| № 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,77 | 2,29 | 39,72 | 214,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 23,99 | 207,35 | 140,52 | 4,71 |
| № 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 | 13,25 | 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 | 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: | 500 | 17,77 | 17,62 | 81,89 | 582,72 | 0,31 | 2,95 | 0,00 | 3,66 | 111,75 | 423,46 | 181,61 | 9,49 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|--|
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным | 90/150/3 | 13,28 | 18,58 | 34,26 | 348,45 | 0,23 | 19,10 | 54,26 | 2,72 | 115,28 | 172,28 | 46,47 | 2,27 | | |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Чай с сахаром, с яблоком | 180/10/10 | 0,11 | 0,06 | 10,98 | 44,70 | 0,00 | 1,03 | 0,00 | 0,02 | 12,55 | 3,90 | 2,30 | 0,48 | | |
| 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: | 493 | 16,89 | 19,16 | 66,96 | 499,55 | 0,31 | 20,13 | 54,26 | 3,38 | 140,53 | 234,18 | 65,67 | 4,14 | | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошко образ.учрежд-Дели 2017 | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 7,28 | 11,94 | 8,36 | 123,99 | 0,05 | 0,28 | 29,62 | 0,42 | 20,73 | 80,20 | 15,52 | 0,64 | | |
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/2 | 6,81 | 2,25 | 38,33 | 200,76 | 0,07 | 0,00 | 8,00 | 0,95 | 13,91 | 45,20 | 10,34 | 1,03 | | |
| 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 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: | 512 | 16,41 | 14,72 | 80,03 | 487,65 | 0,19 | 3,45 | 37,62 | 1,92 | 60,00 | 177,45 | 47,75 | 3,72 | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 234, 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015 | Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным | 90/150/3 | 16,80 | 17,20 | 53,36 | 416,65 | 0,12 | 0,94 | 58,26 | 2,81 | 83,86 | 163,90 | 44,18 | 1,79 | | |
| № 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 | 13,25 | 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 | 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: | 493 | 20,41 | 17,74 | 85,23 | 564,37 | 0,19 | 2,97 | 58,26 | 3,46 | 109,81 | 225,86 | 63,24 | 3,51 | | |
| | Итого за 6 дней 1 недели: | 2944 | 107,76 | 104,68 | 456,86 | 3136,79 | 1,39 | 32,20 | 275,92 | 18,92 | 756,60 | 1575,89 | 480,01 | 27,38 | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белок, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 пшенной 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 прод-ию для обуч. 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.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: | 533 | 21,64 | 21,82 | 82,11 | 603,20 | 0,22 | 51,24 | 62,48 | 2,66 | 266,61 | 367,34 | 73,94 | 3,09 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017 | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/150 | 15,95 | 19,55 | 39,75 | 408,42 | 0,04 | 0,27 | 0,00 | 4,23 | 89,33 | 176,23 | 40,58 | 2,64 |
| № 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 | 10,95 | 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 |
| | Итого: | 450 | 19,52 | 20,09 | 71,48 | 554,82 | 0,11 | 0,30 | 0,00 | 4,87 | 112,98 | 237,03 | 58,88 | 4,30 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 |
| №342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 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: | 500 | 14,87 | 12,37 | 58,11 | 403,70 | 0,28 | 26,42 | 5,82 | 3,24 | 136,02 | 315,50 | 101,07 | 4,15 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|--|
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Тефтели 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 | 61,68 | 92,80 | 26,56 | 1,04 | |
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/2 | 6,81 | 2,25 | 38,33 | 200,76 | 0,07 | 0,00 | 8,00 | 0,95 | 13,91 | 45,20 | 10,34 | 1,03 | |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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.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: | 512 | 12,19 | 7,89 | 72,49 | 432,37 | 0,19 | 50,31 | 37,62 | 2,01 | 98,24 | 186,65 | 53,25 | 3,66 | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 | 2,23 | |
| №349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 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 | |
| | Итого: | 460 | 17,40 | 16,37 | 68,01 | 494,20 | 0,22 | 19,49 | 39,00 | 5,93 | 136,03 | 236,57 | 75,45 | 4,39 | |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлеты "Аппетитные" 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 | 6,23 | |
| № 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 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 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 | |
| | Итого: | 458 | 17,25 | 16,57 | 66,66 | 487,48 | 0,31 | 3,52 | 71,98 | 2,15 | 63,54 | 369,74 | 170,86 | 7,73 | |
| | Итого за 6 дней 2 недели: | 2913 | 102,86363 | 95,1186 | 418,845 | 2975,767 | 1,3368 | 151,275 | 216,8992 | 20,8585 | 813,4144 | 1712,8337 | 533,459 | 27,3179 | |
| | ВСЕГО за 12 дней: | 5857 | 210,61983 | 199,803 | 875,703 | 6112,557 | 2,7298 | 183,478 | 492,8192 | 39,779 | 1570,015 | 3288,7218 | 1013,465 | 54,699 | |
| | В среднем на 1 учащегося в день: | 488 | 17,55 | 16,65 | 72,98 | 509,38 | 0,23 | 15,29 | 41,07 | 3,31 | 130,83 | 274,06 | 84,46 | 4,56 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "АРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
ИМ. В.Ф.ЕЖКОВА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ" АРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН, Сафина Эльмира Назиховна, Директор

17.09.24 09:35
(MSK)

Сертификат 98B3EDB300B9BC0444BD320E984A06C4