



Согласовано *МБОУ Карагандинская СОШ № 2*  
Руководитель образовательного учреждения *Г.К. Якупова*



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

(общеобразовательные 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	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
ТТК	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5	15,90	19,23	46,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
	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
№ 349 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. в всех образ.учреж.Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
№ 350 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. в всех образ.учреж.Дели 2017 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>600</b>	<b>21,50</b>	<b>24,10</b>	<b>100,51</b>	<b>683,10</b>	<b>0,29</b>	<b>6,04</b>	<b>66,26</b>	<b>4,89</b>	<b>130,09</b>	<b>262,97</b>	<b>92,78</b>	<b>5,30</b>

25%

<b>2 день</b>														
	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	
	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
ТТК	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
№ 376 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. в всех образ.учреж.Дели 2017 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>573</b>	<b>18,15</b>	<b>17,61</b>	<b>72,88</b>	<b>523,20</b>	<b>0,21</b>	<b>11,05</b>	<b>59,52</b>	<b>2,44</b>	<b>249,41</b>	<b>333,74</b>	<b>71,85</b>	<b>4,76</b>

20%

<b>3 день</b>														
	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
№ 15 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. в всех образ.учреж.Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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
№ 260 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. в всех образ.учреж.Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
№ 302 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. в всех образ.учреж.Дели 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр 144, 2012 Дели +	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.рек. На прод.мо для обуч. в всех образ.учреж.Дели 2017 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
№ 378 Сбор.рек. На прод.мо для обуч. в всех образ.учреж.Дели 2017 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,82</b>	<b>21,86</b>	<b>93,79</b>	<b>679,65</b>	<b>0,37</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,92</b>	<b>219,45</b>	<b>539,93</b>	<b>219,91</b>	<b>10,90</b>

25%

4 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 168, 2012 Делн +	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
Свекла отварная дольками	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
ТТК	180/10/10	0,11	0,09	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
376 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. всех образ.учреж.Делн 2017	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
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	Итого:	603	18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84

20%

5 день													
15 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. всех образ.учреж.Делн 2017	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
279,331 Сбор.реч. На прод.мо для питания детей в дош.образоват.учреж. Делн 2017	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
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
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
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	18,25	19,27	80,42	565,62	0,22	3,52	50,62	2,44	155,47	256,81	75,76	4,62

20%

6 день													
47 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. всех образ.учреж.Делн 2017	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
Салат из свежей капусты с морковью	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
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	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
Чай с сахаром, с лимоном	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Хлеб ржаной	Итого:	593	21,96	22,15	91,94	647,50	0,23	25,76	14,70	144,90	280,60	89,96	4,69
Итого за 6 дней 1 недели:	3469	120,37	124,25	516,30	3646,63	1,65	78,42	309,92	31,87	1084,86	1949,24	641,93	36,11

25%

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	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
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
	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
	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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,06</b>	<b>22,02</b>	<b>90,99</b>	<b>646,50</b>	<b>0,25</b>	<b>51,24</b>	<b>62,48</b>	<b>2,91</b>	<b>271,51</b>	<b>388,84</b>	<b>80,04</b>	<b>3,59</b>

25%

<b>2 день</b>														
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	18,97	23,12	51,79	509,90	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
	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
	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
	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>600</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%

<b>3 день</b>														
	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
	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
	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,50	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
	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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,81</b>	<b>18,49</b>	<b>76,83</b>	<b>564,50</b>	<b>0,33</b>	<b>26,42</b>	<b>5,82</b>	<b>3,71</b>	<b>144,92</b>	<b>350,00</b>	<b>109,97</b>	<b>4,87</b>

25%

<b>4 день</b>															
Тфетгели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе															
К	№ 203 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,56	1,04
	№ 376 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	0,42
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 134, 2012	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	0,33
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,19</b>	<b>17,48</b>	<b>74,33</b>	<b>526,71</b>	<b>0,29</b>	<b>50,58</b>	<b>59,24</b>	<b>3,14</b>	<b>158,48</b>	<b>303,32</b>	<b>101,83</b>	<b>5,48</b>	

20%

<b>5 день</b>															
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)															
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 9 стр 184, 2012	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00						9,00	2,20
	№ 143,241 Сбор.реч. На прод.но для обуч. 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	
	Овощи тушеные с мясом	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	
	Компот из сухофруктов (75С)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб пшеничный	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	560	17,80	17,77	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	152,03	247,57	84,45	6,59	

20%

<b>6 день</b>															
Салат из свежей капусты с морковью															
	№ 47 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	100	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62	
	ТТК	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	
	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	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	
	Чай с сахаром, с лимоном	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	
	Хлеб ржаной	563	18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16	
	Итого:	3376	118,4674	119,07	486,57	3550,223	1,6388	196,39	238,5192	35,25	884,023	2047,2069	655,9688	36,678	
	Итого за 6 дней 2 недели:	6845	238,83723	243,31	1002,9	7196,853	3,2879	274,81	548,4392	67,123	1968,878	3996,4443	1297,902	72,79	
	ВСЕГО за 12 дней:	570	19,90	20,28	83,57	599,74	0,27	22,90	45,70	5,59	164,07	333,04	108,16	6,07	
	В среднем на 1 учащегося в день:														

20%

20-25%