



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1D09BEE0E8B1A78A4ECBA05FD79E77A3

Владелец: Халиуллов Марс Эмирович

Действителен с 11.09.2024 до 11.12.2025

Уполномоченный представитель  
образовательного учреждения

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

З.Р. Харламова

Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ**  
(общественно-образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

| Наименование блюда                                                      | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод, г   | Энергетическая ценность, ккал | Витамин А, мг | Витамин В1, мг | Витамин В2, мг | Витамин В6, мг | Витамин В9, мг | Витамин С, мг | Витамин Е, мг | Са, мг       | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------|--------|--------|
| <b>1-я неделя</b>                                                       |            |              |              |              |                               |               |                |                |                |                |               |               |              |       |        |        |
| <b>1 день</b>                                                           |            |              |              |              |                               |               |                |                |                |                |               |               |              |       |        |        |
| Котлета из мяса птицы                                                   | 90         | 10,20        | 12,93        | 13,79        | 198,00                        | 0,09          | 0,94           | 46,26          | 2,52           | 47,83          | 85,09         | 18,72         | 1,26         |       |        |        |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                          | 150/5      | 5,70         | 4,30         | 31,99        | 189,30                        | 0,06          | 0,00           | 20,00          | 0,82           | 12,39          | 38,67         | 8,62          | 0,86         |       |        |        |
| 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                                                             | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,60                         | 0,03          | 0,00           | 0,00           | 0,28           | 5,80           | 30,00         | 9,40          | 0,78         |       |        |        |
| <b>Итого:</b>                                                           | <b>485</b> | <b>18,81</b> | <b>17,65</b> | <b>73,55</b> | <b>513,90</b>                 | <b>0,20</b>   | <b>0,97</b>    | <b>66,26</b>   | <b>3,84</b>    | <b>80,97</b>   | <b>169,55</b> | <b>40,94</b>  | <b>3,39</b>  |       |        |        |
| <b>2 день</b>                                                           |            |              |              |              |                               |               |                |                |                |                |               |               |              |       |        |        |
| Суп-лапша домашняя с мясом птицы                                        | 250/10     | 5,65         | 6,10         | 11,62        | 132,55                        | 0,05          | 0,50           | 14,50          | 2,61           | 32,45          | 52,80         | 12,68         | 2,65         |       |        |        |
| 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         |       |        |        |
| 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                                                             | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,60                         | 0,03          | 0,00           | 0,00           | 0,28           | 5,80           | 30,00         | 9,40          | 0,78         |       |        |        |
| <b>Итого:</b>                                                           | <b>500</b> | <b>8,60</b>  | <b>6,52</b>  | <b>39,53</b> | <b>260,47</b>                 | <b>0,11</b>   | <b>2,53</b>    | <b>14,50</b>   | <b>3,11</b>    | <b>55,50</b>   | <b>99,76</b>  | <b>27,04</b>  | <b>3,98</b>  |       |        |        |
| <b>3 день</b>                                                           |            |              |              |              |                               |               |                |                |                |                |               |               |              |       |        |        |
| Гуляш из куриной грудки                                                 | 50/50      | 9,94         | 13,83        | 9,90         | 170,39                        | 0,03          | 0,92           | 0,00           | 2,61           | 61,81          | 154,15        | 22,03         | 3,06         |       |        |        |
| 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         |       |        |        |
| 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         |       |        |        |
| Хлеб ржаной                                                             | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,60                         | 0,03          | 0,00           | 0,00           | 0,28           | 5,80           | 30,00         | 9,40          | 0,78         |       |        |        |
| <b>Итого:</b>                                                           | <b>480</b> | <b>16,45</b> | <b>17,91</b> | <b>87,52</b> | <b>559,59</b>                 | <b>0,33</b>   | <b>1,65</b>    | <b>0,00</b>    | <b>3,88</b>    | <b>128,58</b>  | <b>456,41</b> | <b>217,51</b> | <b>10,16</b> |       |        |        |
| <b>4 день</b>                                                           |            |              |              |              |                               |               |                |                |                |                |               |               |              |       |        |        |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5   | 2,98         | 6,99         | 7,07         | 104,95                        | 0,05          | 10,00          | 8,98           | 2,34           | 44,88          | 47,04         | 16,07         | 0,70         |       |        |        |
| Кисель                                                                  | 200        | 0,60         | 0,10         | 30,20        | 123,60                        | 0,00          | 1,10           | 0,00           | 0,22           | 4,00           | 13,00         | 2,80          | 0,22         |       |        |        |
| Хлеб пшеничный                                                          | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00                         | 0,02          | 0,00           | 0,00           | 0,28           | 5,80           | 30,00         | 9,40          | 0,78         |       |        |        |
| Хлеб ржаной                                                             | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,60                         | 0,03          | 0,00           | 0,00           | 0,28           | 5,80           | 30,00         | 9,40          | 0,78         |       |        |        |
| <b>Итого:</b>                                                           | <b>505</b> | <b>6,42</b>  | <b>7,49</b>  | <b>55,03</b> | <b>315,15</b>                 | <b>0,11</b>   | <b>11,10</b>   | <b>8,98</b>    | <b>2,84</b>    | <b>70,38</b>   | <b>106,34</b> | <b>31,63</b>  | <b>2,07</b>  |       |        |        |
| <b>5 день</b>                                                           |            |              |              |              |                               |               |                |                |                |                |               |               |              |       |        |        |
| 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         |       |        |        |
| Макаронные изделия отварные                                             | 180        | 5,40         | 3,53         | 30,01        | 174,60                        | 0,09          | 0,86           | 13,32          | 0,07           | 117,88         | 138,35        | 33,50         | 0,71         |       |        |        |

|                                                                               |                                                                         |          |          |         |               |                      |                |               |               |               |        |         |        |        |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|---------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|---------|--------|--------|
| № 377 Сбор. рел. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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  | 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 | Хлеб ржаной                                                             | 20       | 1,32     | 0,24    | 7,92          | 39,60                | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,28          | 5,80   | 30,00   | 9,40   | 0,78   |
| Дети +                                                                        | Итого:                                                                  | 520      | 15,64    | 15,89   | 66,28         | 426,51               | 0,19           | 3,17          | 42,94         | 1,00          | 161,66 | 265,51  | 63,38  | 2,68   |
| № 378 Сбор. рел. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017          | Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной             | 250/10/5 | 3,93     | 6,84    | 11,19         | 131,46               | 0,06           | 10,75         | 7,00          | 2,48          | 56,28  | 78,42   | 29,80  | 1,39   |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012 | Компот из изюма и урюка                                                 | 200      | 0,55     | 0,07    | 18,89         | 78,30                | 0,02           | 0,00          | 0,00          | 0,08          | 20,32  | 19,36   | 8,12   | 0,45   |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 | Хлеб ржаной                                                             | 20       | 1,32     | 0,24    | 7,92          | 39,60                | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,28          | 5,80   | 30,00   | 9,40   | 0,78   |
| Дети +                                                                        | Итого:                                                                  | 485      | 5,80     | 7,15    | 38,00         | 249,36               | 0,11           | 10,75         | 7,00          | 2,84          | 82,40  | 127,78  | 47,32  | 2,62   |
| Итого за 6 дней 1 недели:                                                     |                                                                         | 2975     | 71,70    | 72,60   | 359,90        | 2324,98              | 1,06           | 30,15         | 139,68        | 17,60         | 579,48 | 1225,34 | 427,81 | 24,90  |
| № 379 Сбор. рел. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017          | Наименование блюда                                                      | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод, в, г | Калорийно, сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг   | Мg, мг | Fe, мг |
| ТТК                                                                           | 2-ая неделя                                                             |          |          |         |               |                      |                |               |               |               |        |         |        |        |
| 1 день                                                                        | Котлета из мяса птицы                                                   | 90       | 10,20    | 12,93   | 13,79         | 198,00               | 0,09           | 0,94          | 46,26         | 2,52          | 47,83  | 85,09   | 18,72  | 1,26   |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012  | Чай с сахаром                                                           | 200      | 5,58     | 6,68    | 31,92         | 210,00               | 0,15           | 0,00          | 0,00          | 0,22          | 14,62  | 113,96  | 39,86  | 1,31   |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 | Хлеб пшеничный                                                          | 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   |
| Дети +                                                                        | Итого:                                                                  | 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 | Хлеб ржаной                                                             | 20       | 1,32     | 0,24    | 7,92          | 39,60                | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,28          | 5,80   | 30,00   | 9,40   | 0,78   |
| Дети +                                                                        | Итого:                                                                  | 530      | 18,69    | 20,02   | 73,48         | 534,60               | 0,30           | 0,97          | 46,26         | 3,24          | 83,20  | 244,85  | 72,18  | 3,84   |
| № 380 Сбор. рел. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017          | 2 день                                                                  |          |          |         |               |                      |                |               |               |               |        |         |        |        |
| ТТК                                                                           | Ци из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5 | 3,89     | 6,87    | 8,16          | 117,46               | 0,07           | 15,85         | 7,00          | 2,43          | 55,80  | 72,82   | 25,80  | 0,99   |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012  | 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 | Хлеб ржаной                                                             | 20       | 1,32     | 0,24    | 7,92          | 39,60                | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,28          | 5,80   | 30,00   | 9,40   | 0,78   |
| Дети +                                                                        | Итого:                                                                  | 485      | 5,37     | 7,27    | 33,98         | 231,66               | 0,11           | 16,75         | 7,00          | 2,79          | 75,48  | 107,22  | 40,34  | 2,69   |
| № 381 Сбор. рел. На прод.-мо для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017          | 3 день                                                                  |          |          |         |               |                      |                |               |               |               |        |         |        |        |
| ТТК                                                                           | Рыба, тушенная в томате с овощами                                       | 50/50    | 9,05     | 6,09    | 3,80          | 105,00               | 0,05           | 3,73          | 5,82          | 2,52          | 39,07  | 162,19  | 48,53  | 0,85   |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134, 2012 | Пюре картофельное                                                       | 180      | 3,71     | 8,38    | 24,58         | 188,46               | 0,17           | 21,79         | 14,40         | 0,25          | 45,23  | 104,99  | 33,30  | 1,22   |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 | Кисель                                                                  | 200      | 0,60     | 0,10    | 30,20         | 123,60               | 0,00           | 1,10          |               |               | 15,70  | 16,30   | 3,36   | 0,37   |



Лист согласования к документу № 027 от 21.02.2025  
Инициатор согласования: Халиуллов М.Э.  
Согласование инициировано: 21.02.2025 12:29

| Лист согласования |                |                   | Тип согласования: <b>последовательное</b>                                                                           |           |
|-------------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| N°                | ФИО            | Срок согласования | Результат согласования                                                                                              | Замечания |
| 1                 | Халиуллов М.Э. |                   |  Подписано<br>21.02.2025 - 12:29 | -         |