



## 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

(общееобразовательные организации с режимом обучения 20 часов в неделю)

| БЖ                                                        | Наименование блюда                                                 | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Калорийно-<br>соед. экв., ккал | Витамины<br>В1, мг | Витамины<br>С, мг | Витамины<br>А, мг | Витамины<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг       | Fe, мг      |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>1-ая неделя</b>                                        |                                                                    |            |              |              |              |                                |                    |                   |                   |                   |               |               |              |             |
| <b>1 день</b>                                             |                                                                    |            |              |              |              |                                |                    |                   |                   |                   |               |               |              |             |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | 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        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом<br>сливочным | 60/180/3   | 14,70        | 16,73        | 41,30        | 376,80                         | 0,15               | 1,02              | 59,52             | 1,82              | 213,76        | 274,34        | 47,35        | 0,41        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Чай с сахаром                                                      | 180/10     | 0,07         | 0,02         | 10,01        | 40,00                          | 0,00               | 0,08              | 0,00              | 0,00              | 10,95         | 2,80          | 1,40         | 0,27        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Хлеб ржаной                                                        | 30         | 1,58         | 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>17,15</b> | <b>17,51</b> | <b>72,99</b> | <b>523,20</b>                  | <b>0,21</b>        | <b>11,06</b>      | <b>59,52</b>      | <b>2,44</b>       | <b>249,41</b> | <b>333,74</b> | <b>71,85</b> | <b>4,05</b> |

20%

|                                                           |                                                     |            |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>2 день</b>                                             |                                                     |            |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Тестеры мясные запеченные в сметанно-томатном соусе | 60/40      | 9,09         | 14,44        | 10,87        | 209,88        | 0,05        | 2,08        | 13,52        | 3,04        | 19,33        | 96,89         | 28,05        | 1,49        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Макаронные изделия овсяные                          | 200        | 6,20         | 4,31         | 35,20        | 213,46        | 0,07        | 0,00        | 0,00         | 1,29        | 0,48         | 49,56         | 20,16        | 1,47        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Чай с сахаром, с лимонном                           | 180/10/5   | 0,11         | 0,02         | 10,15        | 41,32         | 0,00        | 2,03        | 0,00         | 0,01        | 13,25        | 3,98          | 2,10         | 0,33        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | 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        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Хлеб ржаной                                         | 30         | 1,99         | 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>550</b> | <b>18,90</b> | <b>19,28</b> | <b>78,00</b> | <b>571,06</b> | <b>0,20</b> | <b>4,71</b> | <b>13,52</b> | <b>4,97</b> | <b>51,76</b> | <b>208,20</b> | <b>75,27</b> | <b>4,59</b> |

20%

|                                                           |                               |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>3 день</b>                                             |                               |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Сардельки из куриной грудки   | 50/50      | 7,25         | 7,80         | 4,10         | 141,62        | 0,05        | 5,96         | 24,40        | 0,99        | 22,57         | 39,30         | 10,74        | 2,79        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Пюре картофельное             | 180        | 3,63         | 5,00         | 22,54        | 156,40        | 0,18        | 22,43        | 27,00        | 0,22        | 50,33         | 106,96        | 34,62        | 1,26        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Капуста тушеная (доп. гарнир) | 50         | 1,02         | 1,84         | 3,95         | 38,50         | 0,02        | 8,54         | 0,00         | 0,98        | 29,38         | 20,36         | 10,43        | 0,42        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Чай с сахаром, с яблоком      | 180/10/10  | 0,11         | 0,06         | 10,98        | 44,70         | 0,00        | 1,03         | 0,00         | 0,02        | 12,56         | 3,90          | 2,30         | 0,48        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Хлеб пшеничный                | 25         | 1,90         | 0,20         | 12,30        | 56,75         | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,28        | 5,00          | 16,25         | 3,50         | 0,28        |
| и калорийность рассчитаны<br>по таблице 5, стр. 144, 2013 | Хлеб ржаной                   | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,88        | 94,00         | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 26,00         | 5,00         | 0,44        |
|                                                           | <b>Итого:</b>                 | <b>595</b> | <b>17,16</b> | <b>17,56</b> | <b>73,54</b> | <b>535,97</b> | <b>0,31</b> | <b>37,96</b> | <b>51,40</b> | <b>2,92</b> | <b>127,82</b> | <b>212,75</b> | <b>66,59</b> | <b>5,67</b> |

20%

|                           |         |       |       |       |        |      |       |       |        |        |        |       |
|---------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 4 день                    | 100     | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03 | 10,00 | 0,20  | 16,00  | 90,00  | 5,00   | 2,70  |
| Пшеница и ячмень (ячмень) |         |       |       |       |        |      |       |       |        |        |        |       |
| Пшеница 309 100, 2012     | 309/100 | 14,55 | 17,05 | 47,34 | 400,39 | 0,34 | 0,18  | 14,56 | 3,11   | 306,04 | 185,56 | 6,31  |
| Ячмень 309 100, 2012      | 309/100 | 14,55 | 17,05 | 47,34 | 400,39 | 0,34 | 0,18  | 14,56 | 3,11   | 306,04 | 185,56 | 6,31  |
| Итого:                    | 578     | 21,52 | 21,86 | 94,80 | 654,39 | 0,49 | 11,48 | 34,56 | 191,79 | 465,04 | 195,46 | 10,03 |

25%

|                        |         |       |       |       |        |      |       |       |        |        |       |      |
|------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 5 день                 | 100     | 1,80  | 0,10  | 9,80  | 48,00  | 0,02 | 8,90  | 0,00  | 45,00  | 51,00  | 26,00 | 1,70 |
| Свекла отварная дольки |         |       |       |       |        |      |       |       |        |        |       |      |
| Свекла 309 100, 2012   | 309/100 | 14,55 | 19,84 | 40,46 | 349,86 | 0,17 | 12,42 | 82,01 | 78,49  | 150,09 | 34,53 | 3,10 |
| Итого:                 | 565     | 22,35 | 21,95 | 94,27 | 646,51 | 0,27 | 29,05 | 82,01 | 168,57 | 275,78 | 87,09 | 6,29 |

25%

|                               |         |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |       |
|-------------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|
| 6 день                        | 50      | 1,49   | 2,59   | 3,13   | 41,80   | 0,06 | 5,90   | 0,00   | 10,73 | 29,98  | 10,40   | 0,34  |
| Салат из зеленого горошка и/с |         |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |       |
| Салат 309 100, 2012           | 309/100 | 13,05  | 14,45  | 45,07  | 364,94  | 0,08 | 0,24   | 15,90  | 34,97 | 196,81 | 46,30   | 1,72  |
| Итого:                        | 558     | 18,15  | 17,58  | 80,07  | 544,46  | 0,20 | 7,77   | 15,90  | 5,98  | 288,74 | 77,76   | 3,78  |
| Итого за 6 дней 1 недели:     | 3419    | 115,33 | 115,74 | 493,66 | 3475,58 | 1,68 | 102,01 | 256,92 | 24,22 | 851,40 | 1784,27 | 34,52 |

25%



| Наименование блюда             |                                                              | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийность, ккал | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мд, мг        | Гс, мг      |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>2-ая неделя</b>             |                                                              |            |              |              |               |                    |               |               |               |               |               |               |             |
| <b>1 день</b>                  |                                                              |            |              |              |               |                    |               |               |               |               |               |               |             |
| на 10 человек для общ. питания | Сыр порционный                                               | 10         | 2,83         | 2,66         | 0,02          | 34,33              | 0,02          | 21,00         | 0,04          | 400,00        | 60,00         | 5,50          | 0,07        |
| на 10 человек для общ. питания | Котлеты из мяса птицы с капустой тушеной, с маслом сливочным | 75/180/10  | 13,62        | 16,51        | 46,57         | 388,90             | 0,33          | 80,55         | 2,89          | 71,16         | 322,86        | 184,22        | 8,72        |
| на 10 человек для общ. питания | Компот из сухофруктов (75%)                                  | 200        | 0,55         | 0,25         | 12,03         | 92,90              | 0,02          | 0,00          | 0,51          | 32,48         | 23,44         | 17,45         | 3,70        |
| на 10 человек для общ. питания | Хлеб пшеничный                                               | 35         | 2,85         | 0,28         | 11,22         | 82,25              | 0,04          | 0,00          | 0,39          | 7,00          | 21,75         | 4,90          | 0,39        |
| на 10 человек для общ. питания | Хлеб ржаной                                                  | 50         | 3,80         | 0,40         | 24,80         | 117,50             | 0,06          | 0,00          | 0,55          | 10,00         | 32,50         | 7,00          | 0,55        |
| <b>Итого:</b>                  |                                                              | <b>553</b> | <b>23,57</b> | <b>21,94</b> | <b>100,42</b> | <b>695,78</b>      | <b>0,44</b>   | <b>101,55</b> | <b>4,17</b>   | <b>220,64</b> | <b>461,57</b> | <b>219,08</b> | <b>8,43</b> |
| <b>2 день</b>                  |                                                              |            |              |              |               |                    |               |               |               |               |               |               |             |
| на 10 человек для общ. питания | Салат из отварной свеклы                                     | 100        | 1,41         | 0,01         | 8,26          | 92,80              | 0,02          | 6,55          | 0,00          | 2,70          | 35,46         | 20,70         | 1,32        |
| на 10 человек для общ. питания | Витамин рыбные с картофельным пюре и сметаной соусом         | 75/180/20  | 11,66        | 10,99        | 30,46         | 260,32             | 0,20          | 18,94         | 3,36          | 80,01         | 216,45        | 58,52         | 2,19        |
| на 10 человек для общ. питания | Чай с сахаром                                                | 150/10     | 0,07         | 0,02         | 10,01         | 40,00              | 0,00          | 0,03          | 0,00          | 10,95         | 2,80          | 1,40          | 0,27        |
| на 10 человек для общ. питания | Хлеб пшеничный                                               | 20         | 1,57         | 0,16         | 9,84          | 47,00              | 0,02          | 0,00          | 0,22          | 4,00          | 13,00         | 2,60          | 0,22        |
| на 10 человек для общ. питания | Хлеб ржаной                                                  | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,69         | 94,00              | 0,04          | 0,00          | 0,44          | 8,00          | 26,00         | 5,60          | 0,44        |
| <b>Итого:</b>                  |                                                              | <b>605</b> | <b>17,69</b> | <b>17,50</b> | <b>78,76</b>  | <b>554,12</b>      | <b>0,28</b>   | <b>25,62</b>  | <b>33,16</b>  | <b>138,42</b> | <b>298,88</b> | <b>89,02</b>  | <b>4,44</b> |
| <b>3 день</b>                  |                                                              |            |              |              |               |                    |               |               |               |               |               |               |             |
| на 10 человек для общ. питания | 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        |
| на 10 человек для общ. питания | Плов из куриной грудки с рисовой крупой                      | 50/150     | 10,34        | 18,47        | 39,55         | 376,25             | 0,04          | 0,27          | 0,00          | 80,33         | 176,23        | 40,58         | 2,54        |
| на 10 человек для общ. питания | Чай с сахаром, с лимоном                                     | 185/10/5   | 0,11         | 0,02         | 10,15         | 41,32              | 0,00          | 2,03          | 0,00          | 13,25         | 3,96          | 2,16          | 0,33        |
| на 10 человек для общ. питания | Хлеб пшеничный                                               | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00              | 0,02          | 0,00          | 0,22          | 4,00          | 13,00         | 2,80          | 0,22        |
| на 10 человек для общ. питания | Хлеб ржаной                                                  | 30         | 1,98         | 0,35         | 11,88         | 59,40              | 0,06          | 0,00          | 0,42          | 8,70          | 45,00         | 14,10         | 1,17        |
| <b>Итого:</b>                  |                                                              | <b>550</b> | <b>18,37</b> | <b>19,05</b> | <b>80,22</b>  | <b>570,97</b>      | <b>0,14</b>   | <b>12,36</b>  | <b>0,90</b>   | <b>131,28</b> | <b>249,19</b> | <b>68,54</b>  | <b>6,56</b> |

20%

20%

20%

| 4 день                                                     | 10    | 2,63  | 2,09   | 0,00  | 34,33  | 0,20  | 0,07  | 31,30  | 0,04  | 130,00 | 60,00  | 5,50   | 0,07  |
|------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Сред. порционного<br>заказа - 20,2                         | 50/40 | 7,294 | 11,940 | 8,360 | 1,24   | 0,048 | 0,276 | 28,670 | 0,421 | 20,725 | 80,232 | 13,021 | 0,640 |
| Сред. порционного<br>заказа - 20,2                         | 18/03 | 5,08  | 2,16   | 3,193 | 182,86 | 0,06  | 0,00  | 3,32   | 0,79  | 31,43  | 37,47  | 8,52   | 0,35  |
| Максимальное количество порций в тарелке с мясным гарниром | 200   | 0,60  | 0,08   | 22,03 | 92,90  | 0,02  | 0,73  | 0,00   | 0,51  | 32,16  | 23,44  | 17,46  | 0,07  |
| Максимальное количество порций в тарелке с мясным гарниром | 25    | 1,90  | 0,20   | 12,30 | 58,75  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,26  | 5,00   | 16,25  | 3,50   | 0,28  |
| Максимальное количество порций в тарелке с мясным гарниром | 35    | 2,31  | 0,42   | 13,86 | 89,30  | 0,06  | 0,00  | 0,00   | 0,49  | 10,16  | 52,50  | 16,45  | 1,37  |
| Итого:                                                     | 553   | 17,97 | 17,67  | 80,12 | 542,03 | 0,21  | 1,07  | 54,60  | 2,52  | 179,49 | 269,86 | 67,05  | 3,67  |

20%

| 5 день                       | 100 | 10,28 | 17,32 | 0,00  | 208,00 | 0,06 | 1,36 | 53,60 | 0,84 | 43,50  | 228,40 | 24,64  | 1,08 |
|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Птица запеченная             | 200 | 6,80  | 1,89  | 46,56 | 240,67 | 0,06 | 0,00 | 0,00  | 0,60 | 123,86 | 281,10 | 82,26  | 6,24 |
| Горюховые поре               | 200 | 0,16  | 0,10  | 17,90 | 74,60  | 0,01 | 0,90 | 0,00  | 0,08 | 13,88  | 4,40   | 5,14   | 0,92 |
| Компот из свежих яблок (75С) | 30  | 2,28  | 0,24  | 14,78 | 73,50  | 0,03 | 0,00 | 0,00  | 0,33 | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,33 |
| Хлеб пшеничный               | 30  | 1,98  | 0,35  | 11,88 | 59,40  | 0,05 | 0,00 | 0,00  | 0,42 | 8,70   | 45,00  | 14,10  | 1,17 |
| Хлеб ржаной                  | 560 | 21,60 | 21,86 | 91,16 | 653,17 | 0,82 | 2,26 | 53,60 | 2,27 | 195,96 | 578,40 | 130,34 | 9,74 |
| Итого:                       |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |      |

25%

|                                      |         |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |         |       |
|--------------------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 6 день                               | 100     | 0,40   | 0,40   | 9,80   | 47,00   | 0,03 | 10,00  | 0,20   | 15,00 | 11,00   | 9,00    | 2,20    |       |
| Плоды и ягоды свежие (яблски)        | 75/150  | 15,42  | 18,91  | 42,46  | 379,37  | 0,19 | 19,27  | 60,75  | 5,05  | 81,06   | 148,70  | 39,73   | 2,19  |
| КОМПЛЕТЫ "Аппетитные" с овощным соус | 185/105 | 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 лимонном            | 50      | 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                          | 555     | 17,91  | 19,29  | 74,79  | 527,09  | 0,27 | 31,30  | 60,76  | 5,58  | 119,03  | 208,66  | 64,99   | 5,89  |
| Итого:                               | 3376    | 117,12 | 117,31 | 504,97 | 3543,17 | 2,16 | 74,12  | 303,66 | 27,06 | 984,82  | 2066,56 | 639,12  | 38,83 |
| Итого за 6 дней 2 недели:            | 6795    | 232,45 | 233,06 | 998,62 | 7018,75 | 3,84 | 176,13 | 560,58 | 51,28 | 1846,22 | 3850,82 | 1213,13 | 73,45 |
| ВСЕГО за 12 дней:                    | 566     | 19,37  | 19,42  | 83,22  | 584,90  | 0,32 | 14,68  | 46,72  | 4,27  | 153,85  | 320,90  | 101,09  | 6,12  |
| В среднем на 1 учащегося в день:     |         |        |        |        |         |      |        |        |       |         |         |         |       |

20%

20-25%