



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 47DE8D00E2B141AE4DB62F0DE59F80C4

Владелец: Тышко Ольга Геннадьевна

Действителен с 05.09.2024 до 05.12.2025

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации бесплательного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Руководитель учреждения  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»  
З.Р. Харипова



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**  
сезон (осенне-зимний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор. рец. На про-мо для обу- Во всех образ.уррек-Дели 2017	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
№349 Сбор.рец. На про-мо для обу- Во всех образ.уррек-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.соста 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>535</b>	<b>19,18</b>	<b>20,69</b>	<b>84,80</b>	<b>590,41</b>	<b>0,25</b>	<b>4,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,48</b>	<b>145,49</b>	<b>218,91</b>	<b>77,13</b>	<b>4,60</b>

25%

Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели *	2 День	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
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,90	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01	
№ 376 Сбор. рец. На про-мо для обу- Во всех образ.уррек-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.соста 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>545</b>	<b>16,10</b>	<b>16,07</b>	<b>64,01</b>	<b>477,30</b>	<b>0,19</b>	<b>10,91</b>	<b>65,30</b>	<b>2,45</b>	<b>350,25</b>	<b>311,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,65</b>	

20%

№ 25 Сбор. рец. На про-мо для обу- Во всех образ.уррек-Дели -2017	3 День	Сыр порционно	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. рец. На про-мо для обу- Во всех образ.уррек-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 про-мо для обу- Во всех образ.уррек-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 про-мо для обу- Во всех образ.уррек-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимонном	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 Дели *	Хлеб ржаной	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	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,76</b>	<b>213,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>	

25%

ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дели +, ТТК	Свежля отварная долыками	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
	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	16,72	1,26
№ 312 Сбор.реч. На про-ню для обрч. Во всех обра-з.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 376 Сбор.реч. На про-ню для обрч. Во всех обра-з.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	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	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>573</b>	<b>19,39</b>	<b>20,02</b>	<b>81,72</b>	<b>571,65</b>	<b>0,34</b>	<b>25,47</b>	<b>54,26</b>	<b>3,69</b>	<b>172,43</b>	<b>286,28</b>	<b>87,37</b>	<b>5,66</b>

25%

<b>5 День</b>														
№ 15 Сбор.реч. На про-ню для обрч. Во всех обра-з.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№2/9,33/1 Сбор.реч. На про-ню для питания детей в дошк образоват учрежд Дели 2017	Гартели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
№ 203 Сбор.реч. На про-ню для обрч. Во всех обра-з.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
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 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>20,09</b>	<b>20,08</b>	<b>83,92</b>	<b>560,84</b>	<b>0,18</b>	<b>3,55</b>	<b>73,12</b>	<b>1,91</b>	<b>208,31</b>	<b>244,57</b>	<b>46,47</b>	<b>2,98</b>

25%

<b>6 День</b>														
№ 47 Сбор.реч. На про-ню для обрч. Во всех обра-з.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
№ 234 Сбор.реч. На про-ню для обрч. Во всех обра-з.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	77,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор.реч. На про-ню для обрч. Во всех обра-з.учреж-Дели 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор.реч. На про-ню для обрч. Во всех обра-з.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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>19,94</b>	<b>20,18</b>	<b>80,57</b>	<b>565,69</b>	<b>0,19</b>	<b>16,64</b>	<b>58,26</b>	<b>9,95</b>	<b>125,78</b>	<b>235,50</b>	<b>72,51</b>	<b>3,66</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3261</b>	<b>114,896</b>	<b>117,398</b>	<b>474,991</b>	<b>3375,543</b>	<b>1,48043</b>	<b>63,8771</b>	<b>338,2</b>	<b>26,228</b>	<b>1215,807</b>	<b>1797,0089</b>	<b>543,4528</b>	<b>31,67</b>

25%


2-ая неделя

ТТК	1 День																				
	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	Чай "Витаминный" с шиповником	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Итого:																
№ 376 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образц.урезж-Дели 2017	60/180/5	185/10/5	25	30	500	16,02	0,24	1,90	1,98	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012																					
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012																					
Дели +																					
Дели +																					
Итого:	500	500	500	500	500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13				
25%																					
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012																					
Дели +																					
№ 265 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образц.урезж-Дели 2017	100	50/150	190/10	25	20	0,40	15,95	0,07	1,90	19,64	0,40	19,55	40,00	0,03	10,00	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																					
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012																					
Дели +																					
Дели +																					
Итого:	545	545	545	545	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	127,08	236,28	63,88	6,16				
25%																					
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																					
Дели +																					
Дели +																					
Итого:	548	548	548	548	548	15,79	16,39	64,34	467,98	0,25	26,78	13,82	4,81	148,68	300,91	98,74	3,96				
20%																					
№ 52 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образц.урезж-Дели 2017	60	50/50	150/3	200	35	0,84	9,05	3,08	0,16	15,79	3,61	6,09	17,90	0,04	0,00	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																					
Дели +																					
Дели +																					
Итого:	60	60	60	60	60	0,84	9,05	3,08	0,16	15,79	3,61	6,09	17,90	0,04	0,00	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
20%																					
№ 229 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образц.урезж-Дели 2017	50/50	150/3	200	35	60	9,05	3,08	0,16	17,90	0,04	0,00	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79				
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																					
Дели +																					
Дели +																					
Итого:	50/50	150/3	200	35	60	9,05	3,08	0,16	17,90	0,04	0,00	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79				
20%																					
№ 312 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образц.урезж-Дели 2017	150/3	200	35	60	50/50	3,08	0,16	17,90	0,04	0,00	0,00	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79				
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																					
Дели +																					
Дели +																					
Итого:	150/3	200	35	60	50/50	3,08	0,16	17,90	0,04	0,00	0,00	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79				
20%																					
№ 342 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образц.урезж-Дели 2017	200	35	60	50/50	150/3	0,16	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39				
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																					
Дели +																					
Дели +																					
Итого:	200	35	60	50/50	150/3	0,16	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39				
20%																					

		4 День														
ТК		Терфигли 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. реч. На пров.-ню для обр.-ч. Во всех образ. учр.-деп. 2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	26,34	1,33	
№ 382 Сбор. реч. На пров.-ню для обр.-ч. Во всех образ. учр.-деп. 2017		Каша с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	
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	
Дели +		Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	226,15	282,37	77,44	3,15	
		20%														
		5 День														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012		Фрукты 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	
Дели +		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	
№ 143, 241 Сбор. реч. На пров.-ню для обр.-ч. Во всех образ. учр.-деп. 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	
№ 349 Сбор. реч. На пров.-ню для обр.-ч. Во всех образ. учр.-деп. 2017		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. 134, 2012		Дели +	Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	143,33	202,57	70,35	5,42
		20%														
		6 День														
№ 47 Сбор. реч. На пров.-ню для обр.-ч. Во всех образ. учр.-деп. 2017		Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37	
ТК		Котлеты "Алметинские"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83	
№ 171 Сбор. реч. На пров.-ню для обр.-ч. Во всех образ. учр.-деп. 2017		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78	
№ 377 Сбор. реч. На пров.-ню для обр.-ч. Во всех образ. учр.-деп. 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 +	Итого:	553	20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64
		ВСЕГО за 6 дней 2 недели:	3189	107,687	108,039	436,606	3199,487	1,38682	135,594	192,57	59,9355	1141,758	1726,4416	560,3211	30,3353	
		ВСЕГО за 12 дней:	6450	222,583	225,437	911,597	6575,03	2,86725	199,471	530,77	86,1635	2357,565	3523,4505	1103,774	62,0053	
		В среднем на 1 учащегося в день:	538	18,55	18,79	75,97	547,92	0,24	16,62	44,23	7,18	196,46	293,62	91,98	5,17	
		25%														



Лист согласования к документу № 139 от 09.09.2024  
Инициатор согласования: Тышко О.Г. Директор  
Согласование инициировано: 09.09.2024 10:08

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тышко О.Г.		 Подписано 09.09.2024 - 10:08	-