



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0A36BE003EB0028C46863CACF40A792A

Владелец: Ишниязов Ренат Дильминович

Действителен с 13.07.2023 до 13.10.2024

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

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано учреждением
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

С.Р. Харламова



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
1 День														
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
ТТК	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
Итого:		535	19,18	20,69	84,80	590,41	0,25	4,29	66,26	4,48	145,49	218,91	77,13	4,60

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
Итого:		545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

20%

№ 25 Сбор.рец. На про-мо для обу- Во всех образ.уррек-Дели -2017	3 День	Сыр порционнo	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	
Итого:		510	20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71	10,12	

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 прок-но для обрч. Во всех образах. Учрежд. 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 прок-но для обрч. Во всех образах. Учрежд. 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
	Итого:	573	19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66

25%

5 День														
№ 15 Сбор. реч. На прок-но для обрч. Во всех образах. Учрежд. Дели 2017	Сыр порционню	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
№ 279,333 Сбор. реч. На прок-но для питания детей в доик образоват. Учрежд. Дели 2017	Гортели 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 прок-но для обрч. Во всех образах. Учрежд. 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
	Итого:	545	20,09	20,08	83,92	560,84	0,18	3,55	73,12	1,91	208,31	244,57	46,47	2,98

25%

6 День														
№ 47 Сбор. реч. На прок-но для обрч. Во всех образах. Учрежд. 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 прок-но для обрч. Во всех образах. Учрежд. 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 прок-но для обрч. Во всех образах. Учрежд. 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 прок-но для обрч. Во всех образах. Учрежд. 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:	553	19,94	20,18	80,57	565,69	0,19	16,64	58,26	9,95	125,78	235,50	72,51	3,66
	Итого за 6 дней 1 недели:	3261	114,896	117,398	474,991	3375,543	1,48043	63,8771	338,2	26,228	1215,807	1797,089	543,4528	31,67

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 образ. укреж-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	0,19	0,28	0,42	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
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 +																									
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр 134, 2012	2 День																								
Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)																								
№ 265 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ. укреж-Дели 2017	100	50/150				0,40	15,95			0,40	19,55	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	4,23		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012																									
№ 376 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ. укреж-Дели 2017																									
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012																									
Дели +																									
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012																									
Дели +																									
Итого:	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												
3 День																									
№ 52 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ. укреж-Дели 2017	60	50/50				0,84	9,05			3,61	6,09	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28		0,20	21,28	24,38	12,42	0,79	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012																									
№ 229 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ. укреж-Дели 2017																									
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012																									
Дели +																									
№ 312 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ. укреж-Дели 2017																									
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012																									
Дели +																									
№ 342 Сбор. рец. На про-ню для обр-ч. Во всех образ. укреж-Дели 2017																									
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012																									
Дели +																									
Итого:	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%

25%

25%

		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 прод.-ню для общ. Во всех образ. Учреж.-Делм 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 прод.-ню для общ. Во всех образ. Учреж.-Делм 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
Делм +		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
Делм +		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 прод.-ню для общ. Во всех образ. Учреж.-Делм 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 прод.-ню для общ. Во всех образ. Учреж.-Делм 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		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 прод.-ню для общ. Во всех образ. Учреж.-Делм 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 прод.-ню для общ. Во всех образ. Учреж.-Делм 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 прод.-ню для общ. Во всех образ. Учреж.-Делм 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	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
Делм +		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%													


20-25%

25%

20%

20%

Лист согласования к документу № 49 от 06.09.2024
Инициатор согласования: Ишниязов Р.Д. Директор
Согласование инициировано: 06.09.2024 14:32

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ишниязов Р.Д.		 Подписано 06.09.2024 - 14:33	-