

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 65DBF700E7AF25924FD2DE3F9D1C645C

Владелец: Азмуханова Рамзия Иршатовна

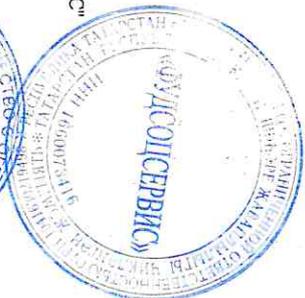
Действителен с 17.04.2023 до 17.07.2024

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУЛСОЦСЕРВИС"  
Э.Р. Харламова

Директор ООО "АБК-Пэймент"  
Р.Р. Рахматуллин



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ**

(общееобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Общая энергетическая ценность и содержание витаминов												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г	Калорийно. ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
<b>1-ая неделя</b>															
ТТК	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	
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-ие для общ. во всех образов. учрежд. 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	
№ 376 Сбор. рещ. На прод.-ие для общ. во всех образов. учрежд. 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	0,22	
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	
Дели +	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	
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	
Дели +	<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>															
№ 113 Сбор. рещ. На прод.-ие для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	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	
№ 377 Сбор. рещ. На прод.-ие для общ. во всех образов. учрежд. 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 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	
Дели +	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	
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	
Дели +	<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>															
№ 260 Сбор. рещ. На прод.-ие для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	Шушпа с мясом говядины	250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43	
№ 409 Сбор. рещ. На прод.-ие для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	Комлот 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 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	
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>7,13</b>	<b>3,53</b>	<b>46,87</b>	<b>261,23</b>	<b>0,19</b>	<b>12,78</b>	<b>0,00</b>	<b>2,11</b>	<b>69,71</b>	<b>154,08</b>	<b>61,23</b>	<b>2,88</b>	
<b>4 день</b>															
№ 101 Сбор. рещ. На прод.-ие для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	Суп крестьянский с круглой (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	
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,22	15,70	16,30	3,36	0,37	
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	
Дели +	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	
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	
Дели +	<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>															
№ 271, 331 Сбор. рещ. На прод.-ие для питания детей в дош. образов. учрежд. Дели 2017	Тедгели 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	0,94	
№ 203 Сбор. рещ. На прод.-ие для общ. во всех образов. учрежд. Дели 2017	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. рещ. На прод.-ие для общ. во всех образов. учрежд. 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 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	
Дели +	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	
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	
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,64</b>	<b>15,89</b>	<b>66,28</b>	<b>426,51</b>	<b>0,19</b>	<b>3,17</b>	<b>42,94</b>	<b>1,00</b>	<b>161,66</b>	<b>265,51</b>	<b>63,38</b>	<b>2,68</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Капоринон ст, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№ 32.105 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-Дели 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
№ 308 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-Дели 2017	Компот из яблока 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
№ 318 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-Дели 2017	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
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	62,38	58,23	319,25	2026,62	0,92	41,28	139,68	15,74	520,61	923,02	271,52	17,62
№ 376 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-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
№ 376 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-Дели 2017	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
Итого:		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
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
№ 82.105 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-Дели 2017	Ци из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07
№ 342 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-Дели 2017	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
Итого:		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
Итого:		485	6,18	6,48	33,95	228,88	0,11	16,75	5,00	2,78	74,61	109,37	40,08	2,77
№ 231 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-Дели 2017	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
№ 311 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-Дели 2017	Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,48	0,17	21,79	14,40	0,25	45,23	104,99	33,30	1,22
ТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
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
Итого:		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
Итого:		520	16,20	14,97	76,34	503,66	0,28	26,62	20,22	3,27	109,80	326,48	97,39	3,44
№ 102 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-Дели 2017	Суп картофельный с горохом, с куринными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
№ 318 Сбор реч. На прод-но для общ-во всех образ-учреж-Дели 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
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
Итого:		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
Итого:		500	10,44	7,05	53,02	331,85	0,30	6,53	3,98	3,77	90,30	164,31	67,38	3,64

№ 143,241 Сборщик, На производство общ. во вед.образ.учеб.-Дневн.2012	<b>5 День</b>	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 377 Сборщик, На произ-во для общ., во всех образ.учеб.-Дневн.2012	Овощи тушеные с мясом	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 Дневн +	Чай с сахаром, с лимонном	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
	Хлеб ржаной													
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,91</b>	<b>15,94</b>	<b>37,41</b>	<b>352,42</b>	<b>0,15</b>	<b>20,80</b>	<b>39,00</b>	<b>4,96</b>	<b>78,20</b>	<b>182,59</b>	<b>51,25</b>	<b>3,34</b>
	<b>6 День</b>	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,98	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
Акт проработки от 16.02.2019	Салатка по-домашнему,со сметаной	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
№342 Сборщик, На произ-во для общ., во всех образ.учеб.-Дневн.2012	Компот из свежих яблок (75С)	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 Дневн +	Хлеб ржаной													
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>10,43</b>	<b>11,17</b>	<b>37,33</b>	<b>318,83</b>	<b>0,12</b>	<b>1,74</b>	<b>15,88</b>	<b>2,11</b>	<b>55,11</b>	<b>112,05</b>	<b>36,89</b>	<b>2,69</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>2945</b>	<b>75,84</b>	<b>75,62</b>	<b>311,53</b>	<b>2268,24</b>	<b>1,26</b>	<b>73,40</b>	<b>130,34</b>	<b>20,12</b>	<b>491,22</b>	<b>1139,65</b>	<b>365,17</b>	<b>19,71</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>5920</b>	<b>138,22</b>	<b>133,85</b>	<b>630,78</b>	<b>4294,87</b>	<b>2,18</b>	<b>114,68</b>	<b>270,02</b>	<b>35,86</b>	<b>1011,83</b>	<b>2062,66</b>	<b>636,69</b>	<b>37,33</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>493</b>	<b>11,52</b>	<b>11,15</b>	<b>52,56</b>	<b>357,91</b>	<b>0,18</b>	<b>9,56</b>	<b>22,50</b>	<b>2,99</b>	<b>84,32</b>	<b>171,89</b>	<b>53,06</b>	<b>3,11</b>

Лист согласования к документу № 4 от 12.01.2024

Инициатор согласования: Халимова Н.З. Заместитель директора по УР

Согласование инициировано: 12.01.2024 14:48

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Азмуханова Р.И.		 Подписано 12.01.2024 - 14:48	-