



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 65DBF700E7AF25924FD2DE3F9D1C645C
Владелец: Азмуханова Рамзия Иршатовна
- Действителен с 17.04.2023 до 17.07.2024

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

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

Разработано и утверждено

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллина



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 День														
№ 59 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
№ 271 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57	0,14	0,20	2,74	2,27	13,48	104,60	16,08	1,70
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№349 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	565	19,59	20,46	87,90	616,31	0,38	3,55	22,74	6,29	98,80	302,92	96,54	6,36
2 День														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 15 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	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 прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Итого:	590	20,16	20,71	81,23	606,08	0,31	63,82	41,00	3,59	200,05	466,65	186,95	8,77
3 День														
№ 52 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели - 2017	Салат из свежкы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 293 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017, 366/2016	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	12,00	10,04	8,60	195,10	0,10	3,04	64,92	1,70	47,55	162,01	24,73	1,65
№ 304 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,74	4,75	39,23	209,00	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч., Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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
	Итого:	565	19,50	18,82	80,55	586,38	0,20	7,06	84,92	4,15	92,14	294,64	67,09	4,24

№ 45 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учреж-Дели 017	4 День	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
№ 229 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,15	5,62	7,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
№ 312 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учреж-Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02	
№ 342 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
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 +	Итого:	555	16,04	16,56	63,86	456,83	0,27	33,05	25,82	8,37	116,21	314,67	102,67	4,10	
5 День															
№ 62 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учреж-Дели 2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	
№ 271 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи	90	10,18	11,75	15,77	183,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41	
№ 171 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00	0,21	0,00	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,69	
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15		0,03			11,25	2,95	1,70	0,29	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780	
Дели +	Итого:	545	18,46	19,15	79,81	574,17	0,35	2,05	20,00	12,10	71,07	436,54	203,59	8,79	
6 День															
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	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	
Дели +	Сыр порционню	10	2,03	2,63	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
№ 15 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учреж-Дели 2017	Жаркое по - Домашнему с куринной грудкой	50/150	12,33	14,280	54,940	396	0,114	8,992	29,100	3,88	55,700	191,400	43,316	4,172	
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,70	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
№ 379 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учреж-Дели 2017	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Дели +	Итого:	530	19,45	20,15	80,55	585,03	0,21	20,36	70,10	4,34	301,48	365,40	74,62	6,30

рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	9,820	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
№203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	39,56	186,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0,020	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94	0,044	0	0	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +	Итого:	503	19,39	19,43	79,85	566,75	0,21	3,46	108,48	3,45	87,10	269,49	48,35	4,56
2 день														
№3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	0,05	0,11	51,50	0,56	159,20	117,50	13,85	0,56
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5,10	5,38	22,34	191,35	0,11	18,78	39,00	0,00	68,94	172,79	38,24	2,68
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,42	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,41
промышленного выпуска	Печенье	30	2,22	2,82	1,71	12,90	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
Дели +	Итого:	510	15,91	16,47	64,14	476,55	0,24	68,92	90,50	2,14	255,69	349,14	72,74	4,85
3 день														
№52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Котлеты из мяса кур	90	11,85	8,06	18,53	198,00	0,18	0,81	12,42	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
№312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,13	8,43	20,51	170,25	0,14	18,16	20,00	0,23	38,18	88,10	27,75	1,02
№376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	0	0,385	10,95	2,80	1,40	0,26
им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82	0,039	0	0	0,385	7,000	22,750	4,900	0,385
им. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	9,900	50	0,043	0	0	0,350	7,250	37,500	11,750	0,975
Дели +	Итого:	565	20,20	20,70	81,11	595,68	0,41	22,99	32,42	64,06	136,30	244,82	78,20	6,67



Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012	4 День															
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012	100	0,80	0,20	8,05	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012	60/40	7,284	11,790	6,738	133,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012	150/3	5,10	2,85	33,76	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012	200	0,34	0,17	9,99	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012	20	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
Итого:	573	15,04	15,17	68,38	463,69	0,19	63,45	41,62	1,77	87,31	161,32	47,72	2,90			
5 День																
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	50/150	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	180/10/10	0,11	0,06	10,990	45	0,003	1,03	0,02	0,02	12,700	3,9	2,3	0,500			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012	25	1,900	0,200	12,300	59	0,028	0	0	0,275	5,000	16,250	3,500	0,275			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	20	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780			
Итого:	505	20,15	20,61	80,99	595,53	0,15	13,08	0,00	9,61	56,62	310,05	75,77	5,23			
6 День																
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	100	0,4	0,40	9,8	47,0	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	80/20	9,105	10,100	12,917	146,52	0,052	0,536	10,920	4,079	32,804	120,770	19,248	1,066			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	150	4,140	4,530	37,425	231,50	0,210	21,750	0,000	6,825	23,175	108,435	40,290	1,500			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	200	4,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			
Им. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 144, 2012	30	1,980	0,360	11,880	59	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780			
Итого:	580	19,70	18,93	79,62	563,12	0,38	33,87	35,32	11,38	230,00	394,77	99,28	6,02			
Итого за 12 дней:	6586	223,59	227,16	928,00	6686,12	3,31	335,66	572,92	131,25	1732,76	3910,41	1153,51	69,28			
В среднем на 1 учащегося в день:	549	18,63	18,93	77,33	557,18	0,28	27,97	47,74	10,94	144,40	325,87	96,13	5,77			


Лист согласования к документу № 38 от 26.09.2023

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

Согласование инициировано: 26.09.2023 15:58

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Азмуханова Р.И.		 Подписано 26.09.2023 - 15:59	-