

Согласовано  
Руководителем/лицом, ответственным за работу учреждения



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 0110890005B043A745BE617616BVCSE4A  
Владелец: Кудряшова Алина Васильевна  
Действителен с 02.06.2023 до 02.09.2024

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

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



*(Handwritten signature)*

Р. Р. Рахметуллин

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Прямонт"

**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	Мг, мг	Fe, мг	
															<b>1-ая неделя</b>
<b>1 день</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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-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	
ТТК	Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27	
№ 249 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	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	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	
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>572,94</b>	<b>0,26</b>	<b>6,06</b>	<b>66,26</b>	<b>5,23</b>	<b>109,68</b>	<b>216,17</b>	<b>67,22</b>	<b>4,23</b>	
<b>2 день</b>															
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	11,00	9,00	2,20	
Дели +	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94	
№ 175, 219 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. 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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Дели +	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,03</b>	<b>15,29</b>	<b>66,74</b>	<b>458,46</b>	<b>0,20</b>	<b>10,88</b>	<b>51,58</b>	<b>2,28</b>	<b>216,80</b>	<b>303,07</b>	<b>68,66</b>	<b>4,96</b>
<b>3 день</b>															
№ 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	
№ 250 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	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	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71		
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. 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. 134, 2012	Дели +	<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>173,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>

№ 52 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели - 2017	4 День	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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
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
№ 312 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели - 2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. 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	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
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>18,76</b>	<b>20,66</b>	<b>82,24</b>	<b>607,58</b>	<b>0,36</b>	<b>30,17</b>	<b>58,26</b>	<b>5,07</b>	<b>144,37</b>	<b>287,73</b>	<b>87,34</b>	<b>5,28</b>

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	5 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
№ 15 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-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
№ 390,391,392 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 379 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
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>525</b>	<b>20,18</b>	<b>18,83</b>	<b>81,33</b>	<b>612,90</b>	<b>0,31</b>	<b>11,72</b>	<b>89,20</b>	<b>2,24</b>	<b>331,82</b>	<b>389,40</b>	<b>83,51</b>	<b>5,15</b>

№ 47 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели - 2017	6 День	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015		Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. 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. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образц. 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
		<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>19,91</b>	<b>20,58</b>	<b>80,47</b>	<b>568,79</b>	<b>0,18</b>	<b>14,85</b>	<b>58,26</b>	<b>12,48</b>	<b>107,15</b>	<b>233,23</b>	<b>70,04</b>	<b>3,69</b>
		<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3176</b>	<b>114,83</b>	<b>115,47</b>	<b>472,94</b>	<b>3430,32</b>	<b>1,64</b>	<b>76,70</b>	<b>344,56</b>	<b>31,05</b>	<b>1083,38</b>	<b>1930,05</b>	<b>570,47</b>	<b>33,43</b>

**2-я неделя**

		<b>1 День</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
№ 183 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	184,13	42,84	1,10	
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012		Итого:	528	18,40	18,66	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	81,41	4,22	
		<b>2 День</b>														
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 +		Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64	
№ 265 Сбор рец. На прод-ию для обуч. 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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 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:	545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16	
		<b>3 День</b>														
№ 229 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2017		Рыба, тушеная 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	
№ 312 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017		Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02	
№ 321 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели -2017		Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40	
№42 Сбор рец. На прод-ию для обуч. 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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
Дели +		Итого:	538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58	

		4 день													
ТТК	Тертые 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	21,68	92,80	26,56	1,04	
№ 203 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образах Учреж-Дели 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	25,34	1,33	
№ 382 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образах Учреж-Дели 2017	Какао 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 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	
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>16,57</b>	<b>63,98</b>	<b>489,05</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>66,02</b>	<b>1,98</b>	<b>186,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>	
		5 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	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	
№ 143,241 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образах Учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	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	
№ 449 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образах Учреж-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.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	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,82</b>	<b>16,41</b>	<b>65,93</b>	<b>481,80</b>	<b>0,20</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,71</b>	<b>113,33</b>	<b>202,57</b>	<b>70,35</b>	<b>5,42</b>	
		6 день													
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком к/с	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56	
ТТК	Котлеты "Алметьевые"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83	
№ 171 Сбор.реч. На прод-ию для обуч. Во всех образах Учреж-Дели 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-ию для обуч. Во всех образах Учреж-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 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	
	<b>Итого:</b>	<b>533,00</b>	<b>20,05</b>	<b>18,99</b>	<b>82,15</b>	<b>600,32</b>	<b>0,39</b>	<b>6,13</b>	<b>6,21</b>	<b>34,07</b>	<b>92,64</b>	<b>369,83</b>	<b>186,26</b>	<b>8,83</b>	
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3187,00</b>	<b>106,06</b>	<b>106,17</b>	<b>443,60</b>	<b>3208,64</b>	<b>1,53</b>	<b>131,17</b>	<b>203,51</b>	<b>54,33</b>	<b>782,89</b>	<b>1702,07</b>	<b>575,99</b>	<b>31,36</b>	
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6363,00</b>	<b>220,89</b>	<b>221,64</b>	<b>916,54</b>	<b>6638,96</b>	<b>3,17</b>	<b>207,88</b>	<b>548,07</b>	<b>85,38</b>	<b>1866,26</b>	<b>3632,12</b>	<b>1146,46</b>	<b>64,80</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>530,25</b>	<b>18,41</b>	<b>18,47</b>	<b>76,38</b>	<b>553,25</b>	<b>0,26</b>	<b>17,32</b>	<b>45,67</b>	<b>7,12</b>	<b>155,52</b>	<b>302,68</b>	<b>95,54</b>	<b>5,40</b>	

Лист согласования к документу № 1006 от 12.01.2024  
Инициатор согласования: Кудряшова Г.В.  
Согласование инициировано: 12.01.2024 10:27

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кудряшова Г.В.		 Подписано 12.01.2024 - 10:28	-