



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 008A6175E4C20E74A5B78E02D1CE31BA7F

Владелец: Шарифуллина Гульнара Тагировна

Действителен с 14.01.2025 до 09.04.2026

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 "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ
сезон (зимне-весенний)

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
ТТК	1 день Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
№349 Сбор. реч. На прод.-но для обр.-	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
Во всех образц.учреж.-Дети 2017														
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
Дети +														
Итого:		520	14,73	16,22	70,26	492,43	0,19	4,03	23,90	14,61	127,13	249,55	80,60	4,36

2 день														
№ 15 Сбор. реч. На прод.-но для обр.- Во всех образц.учреж.-Дети -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. реч. На прод.-но для обр.- Во всех образц.учреж.-Дети -2017	Гуляши 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. реч. На прод.-но для обр.- Во всех образц.учреж.-Дети 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. реч. На прод.-но для обр.- Во всех образц.учреж.-Дети 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 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
Дети +														
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

3 день														
ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8, стр 168, 2012 Дети +,	Свежета отварная дольками	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
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192	0,06	1,28	51,8	0,8	41,26	216,4	23,42	1,78
№ 312 Сбор. реч. На прод.-но для обр.- Во всех образц.учреж.-Дети -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	16,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№349 Сбор. реч. На прод.-но для обр.- Во всех образц.учреж.-Дети 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	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
Дети +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	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
Дети +														
Итого:		583	20,16	19,55	87,63	613,75	0,33	25,51	59,80	2,46	155,50	437,14	107,23	6,37

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 9 стр. 184, 2012		4 день																	
Дели +	Пшеница и ячмень 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 +	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01					
Дели +	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1					
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	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51					
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012		5 день																	
Дели +	Салат из квашенной 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					
Дели +	Жаркое по - домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,20	0,17	9,36	16,30	3,74	54,30	204,20	44,48	5,55					
Дели +	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					
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:		505	20,11	20,52	80,44	595,87	0,26	24,42	16,30	13,61	111,31	260,87	68,16	7,33					
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6 стр. 134, 2012		6 день																	
Дели +	Салат из кукурузы и/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20					
Дели +	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54					
Дели +	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					
Дели +	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					
Итого:		523	16,17	15,16	69,90	457,66	0,14	5,32	15,90	5,20	66,84	233,28	57,86	2,45					
Итого за 6 дней 1 недели:		3186	107,467	107,101	455,288	3260,913	1,48573	74,4641	222,2	42,0723	1139,412	2079,788	586,4302	35,1454					
В среднем на 1 учащегося в день за первую неделю:		531	17,91	17,85	75,88	543,49	0,25	12,41	37,03	7,01	189,90	346,63	97,74	5,86					

2-я неделя

2-ая неделя															
1 День		Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
ТТК	№ 376 Сбор. реч. На прод-но для общ.	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
Во всех образ. уреч.-деи 2017															
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
Деи +															
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
Деи +															
Итого:			500	20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,52	2,72	371,89	340,44	67,20	2,99
2 День															
ТТК	Салат из свежкы с сыром	60	1,84	3,74	9,78	78,42	0,01	4,92	18,90	1,40	107,98	74,96	15,64	0,74	
№ 229 Сбор. реч. На прод-но для общ.	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	69,07	162,19	48,53	0,85	
Во всех образ. уреч.-деи 2017															
№ 312 Сбор. реч. На прод-но для общ.	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	
Во всех образ. уреч.-деи 2017															
№ 342 Сбор. реч. На прод-но для общ.	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92	
Во всех образ. уреч.-деи 2017															
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	
Деи +															
Итого:		543	16,11	16,54	63,83	467,87	0,27	27,71	32,72	4,63	237,09	373,74	111,16	4,70	
3 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	
Деи +															
№ 265 Сбор. реч. На прод-но для общ.	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64	
Во всех образ. уреч.-деи 2017															
№ 376 Сбор. реч. На прод-но для общ.	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	
Во всех образ. уреч.-деи 2017															
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	
Деи +															
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	
Деи +															
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	

4 день																
ТК	Салат из зеленого горошка и/с	60	1,09	1,31	16,95	60,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41		
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08		
№ 382 Сбор. реч. На прод.-ню для общ.	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45		
Во всех образ. учр.-деи 2017																
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																
деи +	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		
Итого:		513	16,00	16,46	68,14	474,26	0,25	8,68	48,30	6,52	201,49	324,41	75,50	3,21		
5 день																
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Грибы и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54		
деи +																
№ 143,241 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учр.-деи 2017	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		
№ 349 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учр.-деи 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																
деи +	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:		600	16,08	16,37	63,87	481,30	0,24	127,49	39,00	5,82	188,33	243,47	89,95	4,21		
6 день																
№ 54 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учр.-деи 2017	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89		
ТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23		
№ 376 Сбор. реч. На прод.-ню для общ. Во всех образ. учр.-деи 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. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																
деи +	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:		533	19,30	20,22	83,50	594,85	0,32	5,38	71,98	8,58	79,10	371,91	172,40	7,88		
В среднем на 1 учащегося в день, за первую неделю:		3334	107,259	108,787	438,697	3170,797	1,41555	230,615	259,5192	33,2465	1204,974	1890,2587	580,0904	29,1476		
В среднем на 1 учащегося в день, за 12 дней:		539	17,88	18,13	73,12	528,47	0,24	38,44	43,25	5,54	200,83	315,04	96,68	4,86		
ВСЕГО за 12 дней:		6420	214,726	215,888	893,985	6431,71	2,90128	305,079	481,7192	75,3188	2344,386	3970,0467	1166,521	64,293		
В среднем на 1 учащегося в день:		535	17,89	17,99	74,50	535,98	0,24	25,42	40,14	6,28	195,37	330,84	97,21	5,36		

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Шарифуллина Г.Т.		 Подписано 26.02.2026 - 13:17	-