

Директор  


Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
150/3	4,52	5,12	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	98,96	116,19	27,92	0,60
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	7,10	5,58	57,13	308,30	0,13	1,82	23,10	0,51	123,36	177,49	45,38	2,14
<b>Итого:</b>												
150/3	6,44	5,03	33,18	204,20	0,11	0,72	23,10	0,53	109,00	164,63	33,25	1,75
200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	9,10	5,67	60,82	331,90	0,17	100,72	23,10	1,71	139,04	213,07	50,79	3,55
<b>Итого:</b>												
150/3	4,56	4,78	24,29	158,86	0,06	0,88	25,51	0,34	99,49	87,51	15,26	0,34
200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	7,22	5,42	51,93	286,46	0,12	100,88	25,51	1,52	129,53	135,95	32,80	2,14
<b>Итого:</b>												
150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	175,32	53,25	1,24
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	8,26	6,96	50,11	297,36	0,19	0,75	23,10	0,84	131,06	223,12	68,75	2,72
<b>Итого:</b>												
150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	8,26	3,31	64,04	319,10	0,11	1,10	12,00	1,22	36,31	99,37	26,08	2,40
<b>Итого:</b>												

Согласовано  
 Руководитель образовательного учреждения  




№ Страница рецептур

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным

Кисель

Хлеб ржаной

**Итого:**

**ВТОРНИК**

Каша овсяная молочная с маслом сливочным

Напиток из шиповника

Хлеб ржаной

**Итого:**

**СРЕДА**

Каша манная молочная с маслом сливочным

Компот из изюма

Хлеб ржаной

**Итого:**

**ЧЕТВЕРГ**

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

**Итого:**

**ПЯТНИЦА**

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

Кисель

Хлеб ржаной

**Итого:**



№ Сб. рецепта	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	Ca	P	Mg	Fe
---------------	------------------------	-------	-------	------	---------	--------------------------------	----	----	---	----	----

### ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 102. Сб. рецепта. На про-  
извод. для общ. Восх.  
образ. учрежд. - Дел. 2017

Борщ из св. капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47
--	----------	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	------

№ 103. Сб. рецепта. На про-  
извод. для общ. Восх.  
образ. учрежд. - Дел. 2017

Чай с сахаром	190/10	0,11	0,02	10,15	41,32	0,02	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
---------------	--------	------	------	-------	-------	------	------	-------	------	------	------

Итого:

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>7,06</b>	<b>8,11</b>	<b>33,33</b>	<b>245,20</b>	<b>0,13</b>	<b>2,95</b>	<b>81,06</b>	<b>138,96</b>	<b>47,84</b>	<b>2,97</b>

### ВТОРНИК

№ 200. Сб. рецепта. На про-  
извод. для общ. Восх.  
образ. учрежд. - Дел. 2017

Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250/15/10	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	87,43	28,12
---	-----------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------

№ 358. Сб. рецепта. На про-  
извод. для общ. Восх.  
образ. учрежд. - Дел. 2017

Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1	15,7	16,3	3,36	0,37
--------	-----	-----	-----	------	-------	-------	-----	------	------	------	------

Итого:

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>8,37</b>	<b>9,83</b>	<b>54,47</b>	<b>345,75</b>	<b>0,15</b>	<b>9,87</b>	<b>70,39</b>	<b>148,73</b>	<b>45,58</b>	<b>2,77</b>

### СРЕДА

№ 119. Сб. рецепта. На про-  
извод. для общ. Восх.  
образ. учрежд. - Дел. 2017

Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/22	10,64	9,35	16,61	205,89	0,24	6,34	12,80	2,63	124,18	40,04
--	--------	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	-------

№ 342. Сб. рецепта. На про-  
извод. для общ. Восх.  
образ. учрежд. - Дел. 2017

Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	14,18	4,4	5,14	0,952
------------------------	-----	------	------	-------	-------	-------	-----	-------	-----	------	-------

Итого:

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>12,78</b>	<b>9,87</b>	<b>56,37</b>	<b>379,89</b>	<b>0,30</b>	<b>7,24</b>	<b>77,35</b>	<b>173,58</b>	<b>59,28</b>	<b>4,59</b>

### ЧЕТВЕРГ

№ 92. Сб. рецепта. На про-  
извод. для общ. Восх.  
образ. учрежд. - Дел. 2017

Суп картофельный с мясом птицы	250/15	5,89	5,64	16,92	153,70	0,14	12,36	8,82	1,41	102,57	34,47
--------------------------------	--------	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	-------

№ 320. Сб. рецепта. На про-  
извод. для общ. Восх.  
образ. учрежд. - Дел. 2017

Напиток из сухофруктов	200	0,24	0,14	7,84	75,00	0,02	1,80	14,81	6,20	5,11	0,61
------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	------	------	------

Итого:

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>8,11</b>	<b>6,14</b>	<b>36,64</b>	<b>288,10</b>	<b>0,21</b>	<b>14,16</b>	<b>62,08</b>	<b>153,77</b>	<b>53,68</b>	<b>3,27</b>

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным

№ 377 Сбор рец. на прод-чай с сахаром и лимонном  
ино для обуч. Во всех  
образ. учрежд. Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Итого:

Наименование блюда  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ Сборника рецептов

Каша полбяная молочная с маслом сливочным  
Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Делм

Итого:

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным

№ 348 Сбор. реч. На прод-  
ню для обуч. Во всех  
образ. учрежд. 2017

табл 6 стр 144 /2012 Делюм

**Итого:**

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

## Кисель

табл 6 стр 144 /2012 Дели

ЧЕТВЕРГ

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  
Чай с сахаром с лимоном

табл. К стр. 144 /2012 Делм

Хлеб ржаной



# ПЯТНИЦА

№ 99 Сбор респ. На протяжении 2017 г. для общ. Во всех образоват. учреждениях	250/22/10	7,00	10,57	9,58	169,09	0,08	10,93	22,80	2,56	55,44	91,46	26,11	1,21
№ 177 Сбор респ. На протяжении 2017 г. для общ. Во всех образоват. учреждениях	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	0,05	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
Итого:	512	9,09	10,95	31,61	269,81	0,13	12,96	22,80	2,98	77,39	140,42	42,37	2,71
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	512	9,09	10,95	31,61	269,81	0,13	12,96	22,80	2,98	77,39	140,42	42,37	2,71
СУББОТА													
№ 99 Сбор респ. На протяжении 2017 г. для общ. Во всех образоват. учреждениях	250/15/10	5,25	9,20	6,50	131,75	0,05	10,27	18,73	2,47	52,72	64,28	18,12	0,88
Итого:	505	7,91	9,84	34,14	259,35	0,11	110,27	18,73	3,65	82,76	112,72	35,66	2,68
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Итого:	505	7,91	9,84	34,14	259,35	0,11	110,27	18,73	3,65	82,76	112,72	35,66	2,68
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	505	7,91	9,84	34,14	259,35	0,11	110,27	18,73	3,65	82,76	112,72	35,66	2,68
Всего за 6 дней:	3021	53,32	54,74	246,56	1788,10	1,03	167,31	91,88	17,64	451,02	868,17	284,41	18,98

## 2 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 88 Сбор респ. На протяжении 2017 г. для общ. Во всех образоват. учреждениях	250/15	6,23	5,65	17,51	157,95	0,12	8,61	8,82	1,56	37,32	92,42	30,35	1,41
Итого:	495	8,81	6,11	59,59	340,95	0,17	9,71	8,82	1,98	61,72	153,72	47,81	2,95
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1		15,7	16,3	3,36	0,37	
Итого:	495	8,81	6,11	59,59	340,95	0,17	9,71	8,82	1,98	61,72	153,72	47,81	2,95
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	495	8,81	6,11	59,59	340,95	0,17	9,71	8,82	1,98	61,72	153,72	47,81	2,95

### ВТОРНИК

№ 88 Сбор респ. На протяжении 2017 г. для общ. Во всех образоват. учреждениях	250/15/10	6,23	7,02	8,34	128,20	0,07	15,89	10,00	2,46	59,98	89,48	27,48	1,20
Итого:	505	8,87	7,47	32,23	280,40	0,14	16,62	10,00	3,38	101,16	157,92	59,04	3,06
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого:	505	8,87	7,47	32,23	280,40	0,14	16,62	10,00	3,38	101,16	157,92	59,04	3,06
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	505	8,87	7,47	32,23	280,40	0,14	16,62	10,00	3,38	101,16	157,92	59,04	3,06

# ПЯТНИЦА

30/3/2017 Каша ячневая вязкая с маслом сливочным

368/2017 Напиток из шиповника

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

# СУББОТА

20/3/2017

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

376/2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

ИТОГО

ИТОГО за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблоков ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставленных продуктов.

При составлении меню использованы:

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

\*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могильный М.П., Тутельян В.А.

\*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дели Плюс, 2012 .В.А.Тутельян

383	6,34	3,79	46,43	246,52	0,16	2,03	12,00	0,57	33,27	135,56	46,76	2,51
150/3	5,46	4,98	29,41	185,17	0,09	0,72	23,10	0,39	120,75	180,23	27,41	0,70
200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	8,12	5,62	57,05	312,77	0,15	100,72	23,10	1,57	150,79	228,67	44,95	2,50
150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	7,73	3,23	53,84	275,50	0,11	0,03	12,00	1,22	31,56	85,87	24,12	2,29
2298	46,28	30,40	336,66	1812,24	0,88	106,08	116,41	5,77	606,26	1080,52	284,92	15,37
4596	94,59	63,04	686,45	3704,22	1,71	412,07	246,33	13,00	1298,62	2092,09	550,02	31,37
383	7,88	5,25	57,20	308,68	0,14	34,34	20,53	1,08	108,22	174,34	45,84	2,61

# СРЕДА

№ 200 Сбор реч. На произ-  
вод. для общ. Во всех  
образ. учрещ. Дем. 2017

ТТК составлена из  
основных акти. проработки  
2019 г. стр. 20 (10.19)

табл. 6 стр. 144 /2012 Дем.

Итого:

# ЧЕТВЕРГ

ТТК акт. проработки от  
27.01.2020

№ 277 Сбор реч. На произ-  
вод. для общ. Во всех  
образ. учрещ. Дем. 2017

табл. 6 стр. 144 /2012 Дем.

Итого:

# ПЯТНИЦА

№ 111 Сбор реч. На произ-  
вод. для общ. Во всех  
образ. учрещ. Дем. 2017

ТТК № 310 от  
25.12.2019г.

табл. 6 стр. 144 /2012 Дем.

Итого:

# СУББОТА

№ 97 (10) Сбор реч. На произ-  
вод. для общ. Во всех  
образ. учрещ. Дем. 2017

№ 342 Сбор реч. На произ-  
вод. для общ. Во всех  
образ. учрещ. Дем. 2017

табл. 6 стр. 144 /2012 Дем.

Всего за 12 дней:

В среднем на 1 учащегося в день

Рассолник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250/15/10	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	45,99	87,43	28,12	1,23
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>8,45</b>	<b>10,01</b>	<b>40,03</b>	<b>290,35</b>	<b>0,16</b>	<b>108,77</b>	<b>18,73</b>	<b>3,70</b>	<b>76,03</b>	<b>135,87</b>	<b>45,66</b>	<b>3,03</b>
Суп картофельный с мясными тефтелями и овощами	200/50	8,77	4,83	18,95	161,41	0,15	9,66	14,84		32,51	133,26	36,87	2,31
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>10,86</b>	<b>5,21</b>	<b>40,98</b>	<b>262,13</b>	<b>0,20</b>	<b>11,69</b>	<b>14,84</b>	<b>0,43</b>	<b>54,46</b>	<b>182,22</b>	<b>53,13</b>	<b>3,81</b>
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	6,11	8,35	11,67	155,45	0,06	0,86	21,32	2,71	36,67	63,35	13,75	0,93
Напиток из апельсина	200	0,46	0,10	34,00	139,00	0,02	12,90	0,00	0,00	23,52	11,50	6,50	0,24
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>8,6</b>	<b>8,8</b>	<b>57,6</b>	<b>353,8</b>	<b>0,1</b>	<b>13,8</b>	<b>21,3</b>	<b>3,1</b>	<b>68,9</b>	<b>119,8</b>	<b>34,3</b>	<b>2,3</b>
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	5,33	4,59	16,98	143,40	0,14	12,07	3,00	1,37	33,68	108,86	36,23	1,43
Напиток из яблок	200	0,16	0,16	7,88	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>7,47</b>	<b>5,11</b>	<b>36,74</b>	<b>277,40</b>	<b>0,21</b>	<b>12,97</b>	<b>3,00</b>	<b>1,87</b>	<b>56,56</b>	<b>158,26</b>	<b>55,47</b>	<b>3,56</b>
<b>Всего:</b>	<b>2975</b>	<b>53,02</b>	<b>42,72</b>	<b>267,12</b>	<b>1805,07</b>	<b>1,00</b>	<b>173,52</b>	<b>76,70</b>	<b>14,50</b>	<b>418,81</b>	<b>907,83</b>	<b>295,45</b>	<b>18,75</b>
<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>5996</b>	<b>106,33</b>	<b>97,46</b>	<b>513,68</b>	<b>3593,17</b>	<b>2,03</b>	<b>340,83</b>	<b>168,58</b>	<b>32,13</b>	<b>869,83</b>	<b>1776,00</b>	<b>579,85</b>	<b>37,73</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>500</b>	<b>8,86</b>	<b>8,12</b>	<b>42,81</b>	<b>299,43</b>	<b>0,17</b>	<b>28,40</b>	<b>14,05</b>	<b>2,68</b>	<b>72,49</b>	<b>148,00</b>	<b>48,32</b>	<b>3,14</b>