



Муниципальное бюджетное учреждение образования №14 ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях

Вид меню: Меню с 1-4 кл. льготное питание  
 Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для 1-я неделя / 1. понедельник»

Директор:  
 Директор ООО «Служба организации питания»



№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>комплекс 1</b>							
1	Котлеты "Крепыш"	ТТК	90	14,91	16,16	12,47	254
2	Каша гречневая вязкая	№ 510, таблица № 4	155	4,66	5,72	22,86	164
3	Чай с сахаром и вафлями	№ 685	200/10	0,69	3,02	21,12	98
4	Хлеб белый	ТТК	23	1,82	0,18	11,69	56
5	Хлеб целебный ржаной	№ 1	20	1,42	0,24	10,2	44
<b>Итого по группе:</b>				<b>23,5</b>	<b>25,32</b>	<b>78,3</b>	<b>616</b>

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>комплекс 1</b>							
1	Биточки рыбные	№ 388	90	11,19	5,92	13,51	156
2	Пюре картофельное	№ 520	150	3,09	5,45	18,26	146
3	Кофейный напиток	ТТК	200	0,8	0,4	15,37	62
4	Батон	№ 1	30	2,16	0,73	14,43	75
5	Булочка "Творожная"	№ 286	50	5,83	4,35	24,32	162
<b>Итого по группе:</b>				<b>23</b>	<b>17</b>	<b>86</b>	<b>601</b>

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>комплекс 1</b>							
1	Гуляш из говядины	№ 437	40/50/90	11,91	10,9	3,3	159
2	Макаронные изделия отварные	№ 332, 516	160	5,56	5,12	34,06	200
3	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	№ 648	200	0	0	33,93	129
4	Батон	ТТК	30	2,16	0,73	14,43	75
5	Хлеб целебный ржаной	№ 1	20	1,42	0,24	10,2	44
<b>Итого по группе:</b>				<b>21</b>	<b>17</b>	<b>96</b>	<b>607</b>

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>комплекс 1</b>							
1	Котлеты "Любительские"	ТТК	90	13,65	11,8	11,98	223
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	№ 510, таблица № 4	150/3	4,35	5,2	31,17	188
3	Напиток витаминный	ТТК	200	0	0	0	78
4	Хлеб целебный ржаной	№ 1	25	1,77	0,3	12,75	55
5	Хлеб белый	№ 1	30	2,37	0,24	15,24	73
<b>Итого по группе:</b>				<b>22</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>617</b>

## 1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг, цен,(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>комплекс 1</b>							
1	Биточки "Батыр"	ТТК	90	14,12	13,46	9,87	216
2	Каша гречневая вязкая	№ 510, таблица № 4	150	4,51	5,53	22,13	158
3	Чай с сахаром	№ 685	200	0,2	0,05	15,01	57
4	Батон	ТТК	18	1,29	0,44	8,66	45
5	Булочка бутербродная	№ 370	40	4,07	2,51	24,17	139
<b>Итого по группе:</b>				<b>24</b>	<b>22</b>	<b>80</b>	<b>615</b>

## 1-я неделя / 6. суббота

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг, цен,(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>комплекс 1</b>							
1	Десерт фруктовый (яблоко)	ТТК	130	0,52	0,52	12,74	61
2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	ТТК	150/5	4,95	7,18	29,73	202
3	Сыр порционный	№ 97	35	8,26	9,31	0	122
4	Кофейный напиток	ТТК	200	0,8	0,4	15,37	62
5	Батон	№ 1	35	2,52	0,86	16,84	87
6	Хлеб цельнозерновой ржаной	№ 1	20	1,42	0,24	10,2	44
<b>Итого по группе:</b>				<b>18</b>	<b>19</b>	<b>85</b>	<b>578</b>

## 2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг, цен,(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>комплекс 1</b>							
1	Капуста квашеная	№ 328, таблица 24	30	0,54	0,03	0,66	6
2	Биточки "Дружба"	ТТК	90	13,49	14,77	12,88	241
3	Макаронные изделия отварные	№ 332, 516	150	4,89	4,79	31,93	187
4	Чай с сахаром, курагой и печеньем	ТТК	200/10/10	1,28	1,35	25,44	115
5	Батон	ТТК	25	1,8	0,61	12,02	62
<b>Итого по группе:</b>				<b>22</b>	<b>22</b>	<b>83</b>	<b>611</b>

## 2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг, цен,(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>комплекс 1</b>							
1	Колбаса отварная	№ 413	90	11,52	19,98	1,35	231
2	Каша гречневая вязкая	№ 510, таблица № 4	160	4,81	5,9	23,61	169
3	Кофейный напиток	ТТК	200	0,8	0,4	15,37	62
4	Хлеб белый	№ 1	30	2,37	0,24	15,24	73
5	Хлеб цельнозерновой ржаной	№ 1	20	1,42	0,24	10,2	44
<b>Итого по группе:</b>				<b>21</b>	<b>27</b>	<b>66</b>	<b>579</b>

## 2-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг, цен,(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>комплекс 1</b>							
1	Десерт фруктовый (яблоко)	ТТК	100	0,4	0,4	9,8	45
2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	№ 97	150/5	4,95	7,18	29,73	202
3	Сыр порционный	№ 693	15	3,54	3,99	0	53
4	Какао с молоком	ТТК	200	3,77	3,8	20,08	127
5	Батон	ТТК	35	2,52	0,86	16,84	87
6	Хлеб цельнозерновой ржаной	№ 1	20	1,42	0,24	10,2	44
<b>Итого по группе:</b>				<b>17</b>	<b>16</b>	<b>87</b>	<b>558</b>

2-я неделя / 4. четверг							
№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен,(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
комплекс 1							
1	Икра свекольная	№ 78	60	1,13	4,45	6,8	72
2	Кнели из цыплят	ТТК	090/2	12,85	12,77	6,2	206
3	Пюре картофельное	№ 520	150	3,09	5,45	18,26	146
4	Комлот из ягод	ТТК	200/7	0,2	0,08	16,43	66
5	Хлеб белый	№ 1	25	1,97	0,2	12,7	60
6	Хлеб цельнозерновой ржаной	№ 1	20	1,42	0,24	10,2	44
Итого по группе:				21	23	71	594

2-я неделя / 5. пятница							
№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен,(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
комплекс 1							
1	Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	ТТК	80/10/90	13,4	15,17	11,87	240
2	Макаронные изделия отварные	№ 332, 516	160	5,56	5,12	34,06	200
3	Чай с сахаром с лимоном	№ 686	200/7	0,26	0,06	15,22	59
4	Хлеб белый	№ 1	30	2,37	0,24	15,24	73
5	Хлеб цельнозерновой ржаной	№ 1	18	1,27	0,22	9,18	40
Итого по группе:				23	21	86	612

2-я неделя / 6. суббота							
№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен,(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
комплекс 1							
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	№ 510, таблица № 4	150/5	4,36	6,85	31,19	203
2	Творожок в промышленной упаковке	ТТК	100/1шт	9,08	5	4	97
3	Кофейный напиток	ТТК	200	0,80	0,4	15,37	62
4	Батон	ТТК	30	2,16	0,73	14,43	75
5	Булочка с маком	№ 772	50	3,93	1,58	27	141
Итого по группе:				20	15	92	578

**ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ**  
Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен,
комплекс 1	256,11	240,54	979,5	7166
ВСЕГО	256	239	980	7166
Соотношение БЖУ	1	1	4	597,2