

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Школьное питание»

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ  
«ООШ № 17 ЗМР РТ»



## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

льготного питания учащихся из многодетных семей  
общеобразовательных школ  
на 2021-2022 г.г.

«ООШ №17 ЗМР РТ»

КОПИЯ  
ВЕРНА  
Директор *И.Н. Маршалова*



## Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях

Вид меню: Меню для учащихся из многодетных семей

### 1-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                       | Котлеты "Крепыш" соусом красным основным          | ТТК                | .090                   | 13.4                  | 15.17     | 11.87     | 240               |
| 2                       | Каша гречневая вязкая                             | № 510, таблица № 4 | .150                   | 4.51                  | 5.53      | 22.13     | 158               |
| 3                       | Чай с сахаром с лимоном                           | № 685              | .200/7                 | 0.26                  | 0.06      | 15.22     | 59                |
| 4                       | Батон   | ТТК                | .030                   | 2.16                  | 0.73      | 14.43     | 75                |
| 5                       | Мучное изделие или кондитерское изделие без крема |                    | .050                   | 5.83                  | 4.35      | 24.32     | 162               |
| <b>Итого по группе:</b> |   |                    |                        | <b>26</b>             | <b>26</b> | <b>88</b> | <b>694</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  |                   |
| <b>комплекс 1</b>       |                                       |                 |                        |                       |           |           |                   |
| 1                       | Десерт фруктовый                      | ТТК             | .100                   | 1.5                   | 0.5       | 21        | 96                |
| 2                       | Биточки рыбные                        | № 388           | .090                   | 11.19                 | 5.92      | 13.51     | 156               |
| 3                       | Пюре картофельное                     | № 520           | .150                   | 3.09                  | 5.45      | 18.26     | 146               |
| 4                       | Кофейный напиток                      | ТТК             | .200                   | 0.8                   | 0.4       | 15.37     | 62                |
| 5                       | Батон                                 | ТТК             | .050                   | 3.6                   | 1.22      | 24.06     | 125               |
| <b>Итого по группе:</b> |                                       |                 |                        | <b>20</b>             | <b>13</b> | <b>92</b> | <b>585</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   |                   |
| <b>комплекс 1</b>       |  |                 |                        |                       |           |            |                   |
| 1                       | Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно                | таблица 24      | .030                   | 0.21                  | 0.03      | 0.58       | 3                 |
| 2                       | Тефтели из говядины (1 вариант)                          | ТТК             | .090                   | 11.89                 | 14.25     | 12.25      | 224               |
| 3                       | Макаронные изделия отварные                              | № 332, 516      | .150                   | 5.21                  | 4.79      | 31.93      | 187               |
| 4                       | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | № 648           | .200                   | 0                     | 0         | 19.96      | 76                |
| 5                       | Батон  | ТТК             | .030                   | 2.16                  | 0.73      | 14.43      | 75                |
| 6                       | Мучное изделие или кондитерское изделие без крема        |                 | .050                   | 5.83                  | 4.35      | 24.32      | 162               |
| <b>Итого по группе:</b> |  |                 |                        | <b>25</b>             | <b>24</b> | <b>103</b> | <b>727</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                  | 5                      | 6                     | 7         | 8         | 9                 |
| <b>комплекс 1</b>       |   |                    |                        |                       |           |           |                   |
| 1                       | Котлеты "Любительские"                  | ТТК                | .090                   | 13.65                 | 11.8      | 11.98     | 223               |
| 2                       | Каша вязкая молочная с маслом сливочным | № 510, таблица № 4 | .150/5                 | 4.36                  | 6.85      | 31.19     | 203               |
| 3                       | Сыр порционно                           | № 97               | .010                   | 2.36                  | 2.66      | 0         | 35                |
| 4                       | Компот из ягод                          | ТТК                | .200                   | 0.2                   | 0.08      | 16.43     | 66                |
| 5                       | Хлеб белый                              | № 1                | .030                   | 2.37                  | 0.24      | 15.24     | 73                |
| <b>Итого по группе:</b> |   |                    |                        | <b>23</b>             | <b>22</b> | <b>75</b> | <b>600</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                 | Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно         | таблица 24         | .030                   | 0.21                  | 0.03  | 0.58     | 3                 |
| 2                 | Биточки "Бытыр" с соусом красным основным         | ТТК                | .090                   | 12.67                 | 12.27 | 9.94     | 198               |
| 3                 | Каша гречневая вязкая                             | № 510, таблица № 4 | .150                   | 4.51                  | 5.53  | 22.13    | 158               |
| 4                 | Чай с сахаром                                     | № 685              | .200                   | 0.2                   | 0.05  | 15.01    | 57                |
| 5                 | Батон   | ТТК                | .030                   | 2.16                  | 0.73  | 14.43    | 75                |
| 6                 | Мучное изделие или кондитерское изделие без крема | № 370              | .050                   | 3.79                  | 7.16  | 26.74    | 188               |
| Итого по группе:  |   |                    |                        | 24                    | 26    | 89       | 679               |

**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 |                   |
| <b>комплекс_1</b> |                                       |                 |                        |                       |      |          |                   |
| 1                 | Десерт фруктовый                      | ТТК             | .150                   | 2.25                  | 0.75 | 31.5     | 144               |
| 2                 | Каша молочная с маслом сливочным      | ТТК             | .150/5                 | 4.95                  | 7.18 | 29.73    | 202               |
| 3                 | Сыр порционно                         | № 97            | .035                   | 8.26                  | 9.31 | 0        | 122               |
| 4                 | Кофейный напиток                      | ТТК             | .200                   | 0.8                   | 0.4  | 15.37    | 62                |
| 5                 | Хлеб белый                            | № 1             | .050                   | 3.95                  | 0.4  | 25.4     | 121               |
| Итого по группе:  |                                       |                 |                        | 20                    | 18   | 102      | 651               |

**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 |                   |
| <b>комплекс_1</b> |   |                 |                        |                       |       |          |                   |
| 1                 | Биточки "Дружба"                                  | ТТК             | .090                   | 13.49                 | 14.77 | 12.88    | 241               |
| 2                 | Макаронные изделия отварные                       | № 332, 516      | .150                   | 5.21                  | 4.79  | 31.93    | 187               |
| 3                 | Чай с сахаром                                     | № 685           | .200                   | 0.2                   | 0.05  | 15.01    | 57                |
| 4                 | Батон   | ТТК             | .030                   | 2.16                  | 0.73  | 14.43    | 75                |
| 5                 | Мучное изделие или кондитерское изделие без крема |                 | .050                   | 5.83                  | 4.35  | 24.32    | 162               |
| Итого по группе:  |   |                 |                        | 27                    | 25    | 99       | 722               |

**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 |                   |
| <b>комплекс_1</b> |   |                    |                        |                       |       |          |                   |
| 1                 | Филе куриное с тушёными овощами                   | ТТК                | .075                   | 13.25                 | 18.52 | 3.1      | 231               |
| 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                 | Хлеб белый  | № 1                | .030                   | 2.37                  | 0.24  | 15.24    | 73                |
| 5                 | Мучное изделие или кондитерское изделие без крема |                    | .050                   | 5.83                  | 4.35  | 24.32    | 162               |
| Итого по группе:  |   |                    |                        | 26                    | 29    | 80       | 681               |

**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 |                   |
| <b>комплекс_1</b> |  |                    |                        |                       |      |          |                   |
| 1                 | Десерт фруктовый                                   | ТТК                | .100                   | 1.5                   | 0.5  | 21       | 96                |
| 2                 | Каша молочная с маслом сливочным                   | № 510, таблица № 4 | .150/5                 | 4.95                  | 7.18 | 29.73    | 202               |
| 3                 | Яйцо варёное вкрутую                               | № 337              | .048/шт                | 6.1                   | 5.52 | 0.34     | 75                |
| 4                 | Какао с молоком, с кондитерским изделием без крема | № 693              | .200/шт                | 5.05                  | 7.18 | 33.78    | 217               |
| 5                 | Батон  | ТТК                | .030                   | 2.16                  | 0.73 | 14.43    | 75                |
| Итого по группе:  |  |                    |                        | 20                    | 21   | 99       | 665               |



**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                 |
| <b>комплекс_1</b> |   |                    |                        |                       |       |          |                   |
| 1                 | Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно         | таблица 24         | .030                   | 0.07                  | 0.01  | 0.19     | 1                 |
| 2                 | Кнели из цыплят                                   | ТТК                | .090                   | 12.85                 | 12.77 | 6.2      | 206               |
| 3                 | Каша вязкая с маслом сливочным                    | № 510, таблица № 4 | .150/5                 | 4.16                  | 8.92  | 24.33    | 192               |
| 4                 | Компот из ягод                                    | ТТК                | .200                   | 0.2                   | 0.08  | 16.43    | 66                |
| 5                 | Хлеб белый  | № 1                | .030                   | 2.37                  | 0.24  | 15.24    | 73                |
| 6                 | Мучное изделие или кондитерское изделие без крема |                    | .050                   | 3.79                  | 7.16  | 26.74    | 188               |
| Итого по группе:  |   |                    |                        | 23                    | 29    | 89       | 726               |

**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                 |
| <b>комплекс_1</b> |   |                 |                        |                       |       |          |                   |
| 1                 | Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно                 | таблица 24      | .030                   | 0.21                  | 0.03  | 0.58     | 3                 |
| 2                 | Котлеты "Крепыш" соусом красным основным                  | ТТК             | .090                   | 13.4                  | 15.17 | 11.87    | 240               |
| 3                 | Макаронные изделия отварные                               | № 332, 516      | .150                   | 5.21                  | 4.79  | 31.93    | 187               |
| 4                 | Чай с сахаром с лимоном с кондитерским изделием без крема | № 686           | .200/7/шт              | 2.5                   | 5.97  | 39.19    | 217               |
| 5                 | Хлеб белый  | № 1             | .030                   | 2.37                  | 0.24  | 15.24    | 73                |
| Итого по группе:  |   |                 |                        | 24                    | 26    | 99       | 720               |

**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                 |
| <b>комплекс_1</b> |   |                    |                        |                       |      |          |                   |
| 1                 | Каша 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                 | Чай с сахаром                                     | № 685              | .200                   | 0.2                   | 0.05 | 15.01    | 57                |
| 4                 | Батон   | ТТК                | .035                   | 2.52                  | 0.86 | 16.84    | 87                |
| 5                 | Мучное изделие или кондитерское изделие без крема |                    | .075                   | 4.82                  | 1.69 | 39.22    | 193               |
| Итого по группе:  |   |                    |                        | 21                    | 14   | 106      | 637               |

**ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ**

**Итоги по группам**

| Группа          | Белки  | Жиры   | Углеводы | Эн.цен. |
|-----------------|--------|--------|----------|---------|
| комплекс_1      | 279.25 | 273.24 | 1121.16  | 8087    |
| ВСЕГО           | 279    | 273    | 1121     | 8087    |
| Соотношение БЖУ | 1      | 1      | 4        | 680     |