

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ООО «Школьное питание»



Г.Р. Халиуллина

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
«Открытая (сменная)
общеобразовательная школа № 1 ЗМР
РТ»



Р.Ю. Залялиев

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

«Открытая (сменная) общеобразовательная школа № 1 ЗМР РТ»

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
комплекс_1							
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
Итого по группе:				26	26	88	694

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
комплекс_1							
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
Итого по группе:				20	13	92	585

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
комплекс_1							
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
Итого по группе:				25	24	103	727

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
комплекс_1							
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
Итого по группе:				23	22	75	600

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
комплекс_1							
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	
комплекс_1							
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	
комплекс_1							
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	
комплекс_1							
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	
комплекс_1							
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	.048/1шт	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
комплекс_1							
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
комплекс_1							
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
комплекс_1							
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