

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Э.Р. Харламов

Р.Р. Рахматуллин



Согласовано директором ООО "Фудсервис" (подпись)  
Руководитель образовательного учреждения  
09.01.2024  
Таблица 1

## 1 - я неделя

№ Сборника рецептур Наименование блюд

### ПОНЕДЕЛЬНИК

17/2017 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

ТТК

табл 6 стр 134, 144, Хим  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

### ВТОРНИК

303/2017 Каша ячневая вязкая с маслом сливочным

№ 377 Сбор.реп. На произ-  
водство для обуч. Во всех  
образ. Учреж. Дели 2017

табл 6 стр 134, 144, Хим  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

### СРЕДА

203/2017 Макароны изделия отварные с маслом сливочным

№ 349 Сбор.реп. На произ-  
водство для обуч. Во всех  
образ. Учреж. Дели 2017

табл 6 стр 134, 144, Хим  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений, интернатной ТСО

| Выход    | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал   | B1   | C    | A     | E    | Ca     | P      | Mg    | Fe   |
|----------|-------|------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 150/3    | 6,68  | 5,83 | 23,59  | 171,76 | 0,14 | 0,78 | 26,38 | 0,23 | 101,03 | 172,97 | 80,34 | 2,43 |
| 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 | 0,00 | 0,00  | 0,42 | 8,70   | 45,00  | 14,10 | 1,17 |
| 383      | 9,26  | 6,29 | 55,67  | 314,76 | 0,19 | 1,88 | 26,38 | 0,65 | 125,43 | 234,27 | 97,80 | 3,97 |
| 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 |
| 185/10/5 | 0,11  | 0,02 | 10,15  | 41,32  |      | 2,03 | 0,00  | 0,01 | 13,25  | 3,96   | 2,16  | 0,33 |
| 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 |
| 383      | 7,55  | 5,35 | 51,44  | 285,89 | 0,14 | 2,75 | 23,10 | 0,82 | 142,70 | 229,19 | 43,67 | 2,20 |
| 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      | 0,83  | 0,11 | 40,02  | 166,00 | 0,02 | 0,91 | 0,00  | 0,64 | 40,60  | 29,30  | 21,83 | 0,87 |
| 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 |
| 383      | 8,49  | 3,32 | 83,86  | 401,50 | 0,13 | 0,91 | 12,00 | 1,86 | 61,21  | 112,37 | 44,54 | 2,90 |

# ЧЕТВЕРГ

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

Напиток из шиповника

Хлеб ржаной

Итого:

|                                                                                          |       |      |      |       |        |      |        |       |      |        |        |       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|--------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 173/2017                                                                                 | 150/3 | 6,21 | 6,58 | 28,23 | 197,96 | 0,14 | 0,72   | 23,10 | 0,42 | 111,41 | 175,32 | 53,25 | 1,29 |
| 388/2017                                                                                 | 200   | 0,68 | 0,28 | 15,76 | 68,20  | 0,01 | 100,00 |       | 0,76 | 21,34  | 3,44   | 3,44  | 0,63 |
| табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десяти + 2012 | 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 |
|                                                                                          | 383   | 8,87 | 7,22 | 55,87 | 325,56 | 0,20 | 100,72 | 23,10 | 1,60 | 141,45 | 223,76 | 70,79 | 3,09 |

# ПЯТНИЦА

Каша манная молочная с маслом сливочным

Компот из свежих яблок

Хлеб ржаной

Итого:

|                                                                                          |       |      |      |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 186/2017                                                                                 | 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 |
| № 342 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ.учреж.Десяти 2017                    | 200   | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00  | 0,08 | 14,18  | 4,40   | 5,14  | 0,95 |
| табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десяти + 2012 | 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 |
|                                                                                          | 383   | 6,70 | 5,30 | 64,05 | 332,86 | 0,12 | 1,78 | 25,51 | 0,84 | 122,37 | 136,91 | 34,50 | 2,47 |

# СУББОТА

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

Компот из урюка

Хлеб ржаной

Итого:

|                                                                                          |       |       |       |        |         |      |        |        |      |        |         |        |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|------|--------|---------|--------|-------|
| 182/2016                                                                                 | 150/3 | 4,25  | 3,41  | 24,40  | 145,80  | 0,11 |        | 12,00  | 0,14 | 11,32  | 86,60   | 30,50  | 1,01  |
| №348 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ.учреж.Десяти 2017                     | 200   | 0,75  | 0,06  | 27,93  | 116,40  | 0,02 | 0,60   | 0,00   | 0,83 | 33,22  | 22,80   | 18,16  | 0,48  |
| табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десяти + 2012 | 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  |
|                                                                                          | 383   | 6,98  | 3,83  | 64,21  | 321,60  | 0,18 | 0,60   | 12,00  | 1,39 | 53,24  | 154,40  | 62,76  | 2,66  |
| Итого за 6 дней:                                                                         | 1945  | 47,85 | 31,31 | 375,10 | 1982,17 | 0,95 | 108,64 | 122,09 | 7,15 | 646,41 | 1090,90 | 354,07 | 17,29 |

## 2 - ая неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

162/2016 Каша рисовая молочная с маслом сливочным

ТТК

табл 6 стр 134,144,Хим  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

| Выход      | Белки       | Жиры        | Угл-ды       | Ккал          | B1          | C           | A            | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 150/3      | 4,48        | 4,88        | 32,23        | 191,19        | 0,05        | 0,72        | 23,10        | 0,12        | 97,16         | 117,02        | 27,41        | 0,44        |
| 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        | 0,00        | 0,00         | 0,42        | 8,70          | 45,00         | 14,10        | 1,17        |
| <b>383</b> | <b>7,06</b> | <b>5,34</b> | <b>64,31</b> | <b>334,19</b> | <b>0,10</b> | <b>1,82</b> | <b>23,10</b> | <b>0,54</b> | <b>121,56</b> | <b>178,32</b> | <b>44,87</b> | <b>1,98</b> |

## ВТОРНИК

173/2017 Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

342/2017 Компот из свежих яблок

табл 6 стр 134,144,Хим  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

| Выход      | Белки       | Жиры        | Угл-ды       | Ккал          | B1          | C           | A            | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 150/3      | 6,44        | 5,03        | 33,18        | 204,26        | 0,11        | 0,72        | 23,08        | 0,53        | 109,00        | 164,62        | 33,25        | 1,75        |
| 200        | 0,08        | 0,08        | 13,94        | 57,30         | 0,01        | 0,45        | 0,00         | 0,04        | 7,09          | 2,20          | 2,57         | 0,48        |
| 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        |
| <b>383</b> | <b>8,50</b> | <b>5,47</b> | <b>59,00</b> | <b>320,96</b> | <b>0,16</b> | <b>1,17</b> | <b>23,08</b> | <b>0,99</b> | <b>124,79</b> | <b>211,82</b> | <b>49,92</b> | <b>3,39</b> |

## СРЕДА

171/2017 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

376/2017 Чай с сахаром

табл 6 стр 134,144,Хим  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

| Выход      | Белки       | Жиры        | Угл-ды       | Ккал          | B1          | C           | A            | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 150/3      | 6,68        | 5,83        | 23,59        | 171,76        | 0,14        | 0,78        | 26,38        | 0,23        | 101,03        | 172,97        | 80,34        | 2,43        |
| 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        | 0,00        | 0,00         | 0,42        | 8,70          | 45,00         | 14,10        | 1,17        |
| <b>383</b> | <b>8,73</b> | <b>6,21</b> | <b>45,47</b> | <b>271,16</b> | <b>0,19</b> | <b>0,81</b> | <b>26,38</b> | <b>0,65</b> | <b>120,68</b> | <b>220,77</b> | <b>95,84</b> | <b>3,86</b> |

## ЧЕТВЕРГ

175/2017 Каша Дружба молочная с маслом сливочным

№ 349 Сбор.рец. На прод-  
но для обуч. Во всех  
образ. учрежд. Дели 2017

табл 6 стр 134,144,Хим  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

| Выход      | Белки       | Жиры        | Угл-ды       | Ккал          | B1          | C           | A            | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 150/3      | 4,52        | 5,12        | 25,05        | 165,26        | 0,08        | 0,72        | 23,08        | 0,09        | 98,95         | 116,19        | 27,92        | 0,60        |
| 200        | 0,83        | 0,11        | 40,02        | 166,00        | 0,02        | 0,91        | 0,00         | 0,64        | 40,60         | 29,30         | 21,83        | 0,87        |
| 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        |
| <b>383</b> | <b>7,33</b> | <b>5,59</b> | <b>76,95</b> | <b>390,66</b> | <b>0,15</b> | <b>1,63</b> | <b>23,08</b> | <b>1,14</b> | <b>148,25</b> | <b>190,49</b> | <b>63,84</b> | <b>2,64</b> |

# ПЯТНИЦА

180/2017 Каша манная молочная с маслом сливочным

398/2017 Напиток из шиповника

табл 6 стр 134,144.Хим  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

|       |      |      |       |        |      |        |       |      |        |        |       |      |
|-------|------|------|-------|--------|------|--------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 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   | 0,68 | 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 | 0,00   | 0,00  | 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 |

# СУББОТА

203/2017 Макароны изделия отварные с маслом сливочным

№348 Сбор рец. На прогн  
но для обуч. Во всех  
образ. учрежд. Дели 2017

табл 6 стр 134,144.Хим  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

|                                        |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |
|----------------------------------------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 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                                    | 0,75  | 0,06  | 27,93  | 116,40  | 0,02 | 0,60   | 0,00   | 0,83  | 33,22   | 22,80   | 18,16  | 0,48  |
| 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  |
| 383                                    | 8,41  | 3,27  | 71,77  | 351,90  | 0,12 | 0,60   | 12,00  | 2,05  | 53,83   | 105,87  | 40,88  | 2,51  |
| ИТОГО:                                 |       |       |        |         |      |        |        |       |         |         |        |       |
| 2298                                   | 47,25 | 31,29 | 369,43 | 1955,33 | 0,84 | 106,91 | 133,14 | 6,90  | 698,65  | 1043,22 | 328,15 | 16,53 |
| 4243                                   | 95,10 | 62,60 | 744,53 | 3937,50 | 1,79 | 215,55 | 255,24 | 14,05 | 1345,06 | 2134,11 | 682,22 | 33,82 |
| 354                                    | 7,93  | 5,22  | 62,04  | 328,12  | 0,15 | 17,96  | 21,27  | 1,17  | 112,09  | 177,84  | 56,85  | 2,82  |
| 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 пищеблока ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставляемых 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