



Согласовано

руководителем общеобразовательного учреждения

М.А. Камилова

Введен в действие с 01.09.2024г.

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
  
Z.R. Харламова



з/н 10831

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня  
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_

**Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений**

**1 - я неделя**

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
171/2017 ТТК	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	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
	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>7,28</b>	<b>5,93</b>	<b>43,79</b>	<b>255,36</b>	<b>0,14</b>	<b>1,88</b>	<b>26,38</b>	<b>0,23</b>	<b>116,73</b>	<b>189,27</b>	<b>83,70</b>	<b>2,80</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
303/2017 № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	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
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32			2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>5,57</b>	<b>4,99</b>	<b>39,56</b>	<b>226,49</b>	<b>0,09</b>	<b>2,75</b>	<b>23,10</b>	<b>0,40</b>	<b>134,00</b>	<b>184,19</b>	<b>29,57</b>	<b>1,03</b>
<b>СРЕДА</b>														
203/2017 № 349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>6,34</b>	<b>2,94</b>	<b>63,97</b>	<b>308,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,91</b>	<b>12,00</b>	<b>1,44</b>	<b>52,51</b>	<b>67,37</b>	<b>30,44</b>	<b>1,73</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
173/2017 388/2017	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	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
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,76	48,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>6,89</b>	<b>6,86</b>	<b>38,99</b>	<b>246,16</b>	<b>0,15</b>	<b>100,72</b>	<b>23,10</b>	<b>1,18</b>	<b>132,75</b>	<b>178,76</b>	<b>56,69</b>	<b>1,92</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
181/2017 № 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша манная молочная с маслом сливочным	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
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,88	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>4,72</b>	<b>4,94</b>	<b>42,17</b>	<b>233,46</b>	<b>0,07</b>	<b>1,78</b>	<b>25,51</b>	<b>0,42</b>	<b>113,67</b>	<b>91,91</b>	<b>20,40</b>	<b>1,30</b>
<b>СУББОТА</b>														
182/2016 №348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01
	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>5,00</b>	<b>3,47</b>	<b>42,33</b>	<b>222,20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>12,00</b>	<b>0,97</b>	<b>44,54</b>	<b>109,40</b>	<b>48,66</b>	<b>1,49</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>	<b>2118</b>	<b>35,80</b>	<b>29,13</b>	<b>270,82</b>	<b>1491,77</b>	<b>0,65</b>	<b>108,64</b>	<b>122,09</b>	<b>4,63</b>	<b>594,21</b>	<b>820,90</b>	<b>269,47</b>	<b>10,27</b>

## 2 - ая неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
182/2016 ттк	Каша рисовая молочная с маслом сливочным Кисель <b>Итого:</b>	150/3 200 353	4,48 0,60 5,08	4,88 0,10 4,98	32,23 20,20 52,43	191,19 83,60 274,79	0,05 0,00 0,05	0,72 1,10 1,82	23,10 — 23,10	0,12 — 0,12	97,16 15,70 112,86	117,02 16,30 133,32	27,41 3,36 30,77	0,44 0,37 0,81
<b>ВТОРНИК</b>														
173/2017 342/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным Компот из свежих яблок <b>Итого:</b>	150/3 200 353	6,44 0,16 6,60	5,03 0,16 5,19	33,18 17,88 51,06	204,26 74,60 278,86	0,11 0,01 0,12	0,72 0,90 1,62	23,08 0,00 23,08	0,53 0,08 0,61	109,00 14,18 123,18	164,62 4,40 169,02	33,25 5,14 38,39	1,75 0,95 2,70
<b>СРЕДА</b>														
171/2017 376/2017	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Чай с сахаром <b>Итого:</b>	150/3 190/10 353	6,68 0,07 6,75	5,83 0,02 5,85	23,59 10,00 33,59	171,76 40,00 211,76	0,14 0,03 0,14	0,78 0,03 0,81	26,38 26,38 0,23	0,23 10,95 111,98	101,03 2,80 175,77	172,97 1,40 81,74	80,34 0,26 2,43	2,43
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
175/2017 № 349 Сбор.рец. На прод-во для обуч. Во всех образ.учрж-дели 2017	Каша Дружба молочная с маслом сливочным Компот из сухофруктов <b>Итого:</b>	150/3 200 353	4,52 0,66 5,18	5,12 0,09 5,21	25,05 32,01 57,06	165,26 132,00 297,26	0,08 0,02 0,10	0,72 0,91 1,63	23,08 0,00 23,08	0,09 0,64 0,72	98,95 40,60 139,55	116,19 29,30 145,49	27,92 21,83 49,74	0,60 0,87 1,47
<b>ПЯТНИЦА</b>														
181/2017 388/2017	Каша манная молочная с маслом сливочным Напиток из шиповника <b>Итого:</b>	150/3 200 353	4,56 0,68 5,24	4,78 0,28 5,06	24,29 10,76 35,05	158,86 48,20 207,06	0,06 0,01 0,07	0,88 100,00 100,88	25,51 25,51 1,10	0,34 0,76 1,10	99,49 21,34 120,83	87,51 3,44 90,95	15,26 3,44 18,70	0,34 0,63 0,97
<b>СУББОТА</b>														
203/2017 №348 Сбор.рец. На прод-во для обуч. Во всех образ.учрж-дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Компот из урюка <b>Итого:</b> <b>ИТОГО:</b> <b>ИТОГО за 12 дней:</b> <b>Итого в среднем на 1 учащегося в день:</b>	150/3 200 353 2118 4236 353	5,68 0,75 6,43 35,28 71,09 5,92	2,85 0,06 2,91 29,18 58,31 4,86	31,96 17,93 49,89 279,08 549,90 45,82	176,10 76,40 252,50 1522,23 3014,00 251,17	0,06 0,02 0,07 0,54 1,18 0,10	0,00 0,60 0,60 107,36 216,00 18,00	12,00 0,00 12,00 133,14 255,24 21,27	0,80 0,83 1,63 4,42 9,05 0,75	11,91 33,22 45,13 653,54 1247,75 103,98	38,07 22,80 60,87 775,42 1596,31 133,03	8,62 18,16 26,78 246,12 515,59 42,97	0,86 0,48 1,34 9,98 20,25 1,69

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 поставляемых продуктов.

При составлении меню использованы:

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

\*Сборник рецептур 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