



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

**1 - я Неделя**

№ Сборника рецептов Наименование блюда

Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал В1 С А Е Са Р Mg Fe

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

17/1/2017 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

ТТК Кисель 200 0,60 0,10 20,20 83,60 0,00 1,10 15,70 16,30 3,36 0,37

**Итого:** 353 7,28 5,93 43,79 255,36 0,14 1,88 26,38 0,23 116,73 189,27 83,70 2,80

**ВТОРНИК**

30/3/2017 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

№ 377 Сбор. рец. На прод- чай с сахаром и лимоном  
ию для обуч. Во всех  
образ. Учреж-Дети 2017

185/1/0/5 0,11 0,02 10,15 41,32 2,03 0,00 0,01 13,25 3,96 2,16 0,33

**Итого:** 353 5,57 4,99 39,56 226,49 0,09 2,75 23,10 0,40 134,00 184,19 29,57 1,03

**СРЕДА**

20/3/2017 Макароны 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

№ 349 Сбор. рец. На прод- компот из сухофруктов  
ию для обуч. Во всех  
образ. Учреж-Дети 2017

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

**ЧЕТВЕРГ**

17/3/2017 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

388/2017 Напиток из шиповника 200 0,68 0,28 15,76 68,20 0,01 100,00 0,76 21,34 3,44 3,44 0,63

**Итого:** 353 6,89 6,86 43,99 266,16 0,15 100,72 23,10 1,18 132,75 178,76 56,69 1,92

**ПЯТНИЦА**

186/2017 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

№ 342 Сбор. рец. На прод- компот из свежих яблок  
ию для обуч. Во всех  
образ. Учреж-Дети 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

**Итого:** 353 4,72 4,94 52,17 273,46 0,07 1,78 25,51 0,42 113,67 91,91 20,40 1,30

**СУББОТА**

18/2/2016

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

№348 Сбор.рец. На прод- Компот из урюка

ию для об/ч. Во всех  
образ.учреж-Дели 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

Итого:

353 5,00 3,47 52,33 262,20 0,13 0,60 12,00 0,97 44,54 109,40 48,66 1,49

Итого за 6 дней:

2118 35,97 29,15 303,82 1625,77 0,65 108,64 122,09 4,63 594,21 820,90 269,47 10,27

**2 - яя неделя**

№ Сборника рецептов

Наименование блюда

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

18/2/2016

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

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

ТТК

Кисель

200 0,60 0,10 20,20 83,60 0,00 1,10 23,10 0,12 15,70 16,30 3,36 0,37

Итого:

353 5,08 4,98 52,43 274,79 0,05 1,82 23,10 0,12 112,86 133,32 30,77 0,81

**ВТОРНИК**

17/3/2017

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

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

34/2/2017

Компот из свежих яблок

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

Итого:

353 6,52 5,11 47,12 261,56 0,11 1,17 23,08 0,57 116,09 166,82 35,82 2,22

**СРЕДА**

17/1/2017

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

37/6/2017

Чай с сахаром

190/10 0,07 0,02 10,00 40,00 0,03 0,03 26,38 0,23 10,95 2,80 1,40 0,26

Итого:

353 6,75 5,85 33,59 211,76 0,14 0,81 26,38 0,23 111,98 175,77 81,74 2,69



**ЧЕТВЕРГ**

175/2017	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	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
№ 349 Сбор рец. На прод- ию для общ. Во всех образ. Учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов	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
<b>Итого:</b>		<b>353</b>	<b>5,35</b>	<b>5,23</b>	<b>65,07</b>	<b>331,26</b>	<b>0,10</b>	<b>1,63</b>	<b>23,08</b>	<b>0,72</b>	<b>139,55</b>	<b>145,49</b>	<b>49,74</b>	<b>1,47</b>

**ПЯТНИЦА**

186/2017	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
388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
<b>Итого:</b>		<b>353</b>	<b>5,24</b>	<b>5,06</b>	<b>40,05</b>	<b>227,06</b>	<b>0,07</b>	<b>100,88</b>	<b>25,51</b>	<b>1,10</b>	<b>120,83</b>	<b>90,95</b>	<b>18,70</b>	<b>0,97</b>

**СУББОТА**

203/2017	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
№348 Сбор рец. На прод- ию для общ. Во всех образ. Учреж-Дели 2017	Компот из урюка	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
<b>Итого:</b>		<b>353</b>	<b>6,43</b>	<b>2,91</b>	<b>59,89</b>	<b>292,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,60</b>	<b>12,00</b>	<b>1,63</b>	<b>45,13</b>	<b>60,87</b>	<b>26,78</b>	<b>1,34</b>

<b>Итого:</b>		<b>2118</b>	<b>35,37</b>	<b>29,13</b>	<b>298,15</b>	<b>1598,93</b>	<b>0,53</b>	<b>106,91</b>	<b>133,14</b>	<b>4,38</b>	<b>646,45</b>	<b>773,22</b>	<b>243,55</b>	<b>9,51</b>
<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>4236</b>	<b>71,34</b>	<b>58,28</b>	<b>601,97</b>	<b>3224,70</b>	<b>1,18</b>	<b>215,55</b>	<b>255,24</b>	<b>9,01</b>	<b>1240,66</b>	<b>1594,11</b>	<b>513,02</b>	<b>19,78</b>
<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день:</b>		<b>353</b>	<b>5,95</b>	<b>4,86</b>	<b>50,16</b>	<b>268,72</b>	<b>0,10</b>	<b>17,96</b>	<b>21,27</b>	<b>0,75</b>	<b>103,39</b>	<b>132,84</b>	<b>42,75</b>	<b>1,65</b>

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Глюс 2017, Могильный М.П., Тугельян В.А.

\*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Глюс 2016, Могильный М.П., Тугельян В.А.

\*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дели Глюс 2012, В.А. Тугельян