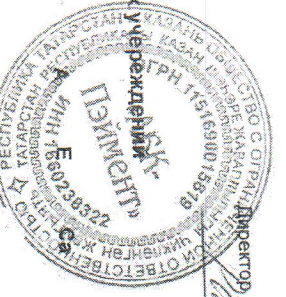


Организовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

С.С. Сидорова

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений



Легенда

С.С. Сидорова

№ Сборника рецептов
Наименование блюда

Выход Белки Жиры Углы Ккал В1 С Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

17/2/2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/3	4,52	5,12	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	98,96	116,19	27,92	0,60
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		383	7,10	5,58	57,13	308,30	0,13	1,82	23,10	0,51	123,36	177,49	45,38	2,14

ВТОРНИК

17/4/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	204,30	0,11	0,72	23,10	0,53	109,00	164,63	33,25	1,75
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
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		383	9,10	5,67	60,82	331,90	0,17	100,72	23,10	1,71	139,04	213,07	50,79	3,55

СРЕДА

18/2/2017	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
№ 348 Сбор.рец. На прог-ию для общ. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Комлот из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		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

ЧЕТВЕРГ

17/3/2017	Каша геркулесовая молочная 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
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		383	8,26	6,96	50,11	297,36	0,19	0,75	23,10	0,84	131,06	223,12	68,75	2,72

ПЯТНИЦА

20/3/2017	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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		383	8,26	3,31	64,04	319,10	0,11	1,10	12,00	1,22	36,31	99,37	26,08	2,40

ПЯТНИЦА

303/2017	Каша речневая 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
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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	100,72	23,10	1,57	150,79	228,67	44,95	1,17
	Итого:	383	8,12	5,62	57,05	312,77	0,15	100,72	23,10	1,57	150,79	228,67	44,95	2,50

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
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		383	7,73	3,23	53,84	275,50	0,11	0,03	12,00	1,22	31,56	85,87	24,12	2,29
	Итого	2298	46,28	30,40	336,66	1812,24	0,88	106,08	116,41	5,77	606,26	1080,52	284,92	15,37
	Итого за 12 дней	4596	94,59	63,04	686,45	3704,22	1,71	412,07	246,33	13,00	1298,62	2092,09	550,02	31,37
	Итого в среднем на 1 учащегося в День	383	7,88	5,25	57,20	308,68	0,14	34,34	20,53	1,08	108,22	174,34	45,84	2,61

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом peculiar предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблока ГОУ Лижице. Меню может корректироваться в зависимости от поставленных 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