



		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
17/4/2017	<b>СУББОТА</b>	150/3	5,70	5,07	38,12	221,26	0,07	0,72	23,10	0,25	103,03	114,14	23,77	1,25
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	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
№ 377 Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех образ-уцреж-Дели 2017														
табл 6 стр 144 /2012 Дели														
	<b>Итого:</b>	2298	48,31	32,64	349,79	1891,98	0,83	305,99	129,92	7,23	692,36	1011,57	265,10	16,00

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
17/4/2017	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	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
	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
37/6/2017	Чай с сахаром	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,75	23,10	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	383	8,49	5,41	55,06	303,70	0,16	0,75	23,10	0,95	128,65	212,43	48,75	3,18
№ Сборника рецептов														
Итого:		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

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
17/3/2017	<b>ВТОРНИК</b>	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
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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
№ 348 Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех образ-уцреж-Дели 2017														
табл 6 стр 144 /2012 Дели														
	<b>Итого:</b>	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,72	23,10	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182/2016	<b>СРЕДА</b>	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
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
377/2017	Кисель	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,72	23,10	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	383	7,06	5,34	64,31	334,19	0,10	1,82	23,10	0,54	121,56	178,32	44,87	1,98
№ Сборника рецептов														
Итого:		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,72	23,10	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17

		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182/2016	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11	0,72	23,10	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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
377/2017	Чай с сахаром с лимоном	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,75	23,10	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	383	6,34	3,79	46,43	246,52	0,16	2,03	12,00	0,57	33,27	135,56	46,76	2,51
№ Сборника рецептов														
Итого:		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,75	23,10	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17

**ПЯТНИЦА**

303/2017  
388/2017  
табл 6 стр 144 /2012 Дети  
+  
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным  
Напиток из шиповника  
Хлеб ржаной

Итого:

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
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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>8,12</b>	<b>5,62</b>	<b>57,05</b>	<b>312,77</b>	<b>0,15</b>	<b>100,72</b>	<b>23,10</b>	<b>1,57</b>	<b>150,79</b>	<b>228,67</b>	<b>44,95</b>	<b>2,50</b>

**СУББОТА**

203/2017  
376/2017  
табл 6 стр 144 /2012 Дети  
+  
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  
Чай с сахаром  
Хлеб ржаной

Итого в среднем на 1 учащегося в день

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