

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

1 - я неделя
Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений



№ Сборника рецептур
Наименование блюд

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

175/2017
ТТК
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+
Итого:

Каша "Дружба" вязкая с маслом сливочным	150/3	2,35	3,24	21,45	125,18	0,05	0,26	12,00	0,09	8,95	48,69	17,42	0,52
Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
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	4,93	3,70	53,53	268,18	0,10	1,36	12,00	0,51	33,36	109,99	34,88	2,06

ВТОРНИК

174/2017
388/2017
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+
Итого:

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	4,27	3,15	29,58	164,18	0,08	0,26	12,00	0,53	19,00	97,13	22,75	1,67
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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	383	6,93	3,79	57,22	291,78	0,14	100,26	12,00	1,71	49,04	145,57	40,29	3,47

СРЕДА

186/2017
№ 348 Сбор. рец. На про-
ду для обуч. Во всех
образ. учрежд-Дели 2017
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+
Итого:

Каша манная вязкая с маслом сливочным	150/3	2,38	2,90	20,69	118,73	0,03	0,10	12,00	0,34	9,49	20,01	4,76	0,27
Компот 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
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	4,71	3,34	52,42	260,33	0,10	0,10	12,00	0,84	38,51	84,37	26,98	1,89

ЧЕТВЕРГ

173/2017
376/2017
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+
Итого:

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,04	4,71	24,63	157,83	0,11	0,25	12,00	0,42	21,41	107,82	42,75	1,22
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
Итого:	383	6,09	5,09	46,51	257,23	0,16	0,28	12,00	0,84	41,06	155,62	58,25	2,65

ПЯТНИЦА

203/2017
ТТК
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+
Итого:

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

17/4/2017

СУБВОТА
Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным№ 377 Сбор рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:**2 - я неделя**

№ Сборника рецептур

ПОНЕДЕЛЬНИК

17/4/2017

Каша полбяная вязкая с маслом сливочным

378/2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:**ВТОРНИК**

17/3/2017

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

№ 348 Сбор рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 2017

Компот из изюма

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:**СРЕДА**

18/2/2016

Каша рисовая вязкая с маслом сливочным

ТТК

Кисель

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:**ЧЕТВЕРГ**

18/2/2016

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

377/2017

Чай с сахаром с лимоном

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
150/3	3,53	3,19	34,52	181,14	0,04	0,25	12,00	0,25	13,03	46,64	13,27	1,18	
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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
	383	5,62	3,57	56,55	281,86	0,09	2,28	12,00	0,68	34,98	95,60	2,68	
	2298	36,53	22,80	330,27	1678,47	0,69	105,38	72,00	5,80	233,25	690,51	216,00	15,15
2 - я неделя	2,18	1,88	3,60	40,13	0,03	0,98	15,00	0,00	90,00	67,50	10,50	0,08	
ПОНЕДЕЛЬНИК													
150/3	4,27	3,15	29,58	164,18	0,08	0,26	12,00	0,53	19,00	97,13	22,75	1,67	
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,00	0,00	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		
	383	6,32	3,53	51,46	263,58	0,13	0,29	12,00	0,95	38,65	144,93	38,25	3,10
ВТОРНИК													
150/3	4,04	4,71	24,63	157,83	0,11	0,25	12,00	0,42	21,41	107,82	42,75	1,22	
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	
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
	383	6,36	5,15	56,36	299,43	0,18	0,25	12,00	0,91	50,43	172,18	64,97	2,84
СРЕДА													
150/3	2,30	3,00	28,63	151,06	0,02	0,25	12,00	0,12	7,16	49,52	16,91	0,37	
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10	0,00	15,70	16,30	3,36	0,37		
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
	383	4,88	3,46	60,71	294,06	0,07	1,35	12,00	0,54	31,56	110,82	34,37	1,91
ЧЕТВЕРГ													
150/3	2,08	1,54	20,80	105,68	0,08	0,00	12,00	0,14	-78,68	19,10	20,00	0,94	
185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	2,03	0,00	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
	383	4,17	1,91	42,83	206,40	0,13	2,03	12,00	0,57	-56,73	68,06	36,26	2,44

ПЯТНИЦА

303/2017	Каша рчневая вязкая с маслом сливочным	150/3	3,29	3,10	25,81	145,05	0,06	0,25	12,00	0,39	30,75	112,73	16,91	0,62
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		12,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Итого:	383	5,95	3,74	53,45	272,65	0,12	100,25	12,00	1,57	60,79	161,17	34,45	2,42

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
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		12,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Итого:	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	35,41	21,02	318,66	1611,61	0,73	104,20	72,00	5,77	156,26	743,02	232,42	14,99
	ИТОГО за 12 дней	4596	71,94	43,82	648,93	3290,09	1,41	209,58	144,00	11,57	389,51	1433,53	448,42	30,14
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	383	6,00	3,65	54,08	274,17	0,12	17,47	12,00	0,96	32,46	119,46	37,37	2,51

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 для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

*Сборник рецептов 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