

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Хармаков

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин



Согласовано _____

Руководитель образовательного учреждения

1 - я неделя

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

№ 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

табл. 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Денис + 2012

Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого: 383 9,26 6,29 55,67 314,76 0,19 1,88 26,38 0,65 125,43 234,27 97,80 3,97

ВТОРНИК

303/2017 Каша рчневая 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-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-ниях 2017

Чай с сахаром и лимонном 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

табл. 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Денис + 2012

Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого: 383 7,55 5,35 51,44 285,89 0,14 2,75 23,10 0,82 142,70 229,19 43,67 2,20

СРЕДА

203/2017 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-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-ниях 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

табл. 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Денис + 2012

Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого: 383 8,49 3,32 83,86 401,50 0,13 0,91 12,00 1,86 61,21 112,37 44,54 2,90

ЧЕТВЕРГ

173/2017 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

табл 6 стр 134,144,Хим.
 Состав и калорийность
 российских продуктов
 питания Деги + 2012

Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17
Итого: 383 8,87 7,22 55,87 325,56 0,20 100,72 23,10 1,60 141,45 223,76 70,79 3,09

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-
 ию для обуч. Во всех
 образ.учреж.Деги 2017
 табл 6 стр 134,144,Хим.
 Состав и калорийность
 российских продуктов
 питания Деги + 2012

Компот из свежих яблок 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
 Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого: 383 6,70 5,30 64,05 332,86 0,12 1,78 25,51 0,84 122,37 136,91 34,50 2,47

СУББОТА

182/2016 Каша пшениная 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-
 ию для обуч. Во всех
 образ.учреж.Деги 2017
 табл 6 стр 134,144,Хим.
 Состав и калорийность
 российских продуктов
 питания Деги + 2012

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
 Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого: 383 6,98 3,83 64,21 321,60 0,18 0,60 12,00 1,39 53,24 154,40 62,76 2,66

Итого за 6 дней: 1945 47,85 31,31 375,10 1982,17 0,95 108,64 122,09 7,15 646,41 1090,90 354,07 17,29

2 - яя Неделя

№ Сборника рецептур Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

182/2016 Каша рисовая молочная с маслом сливочным
ТТК

Табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Деги + 2012

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	383	7,06	5,34	64,31	0,10	1,82	23,10	0,54	121,56	178,32	44,87	1,98

ВТОРНИК

173/2017 Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным
342/2017 Компот из свежих яблок

Табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Деги + 2012

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
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
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	383	8,50	5,47	59,00	0,16	1,17	23,08	0,99	124,79	211,82	49,92	3,39

СРЕДА

171/2017 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным
376/2017 Чай с сахаром

Табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Деги + 2012

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
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	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	383	8,73	6,21	45,47	0,19	0,81	26,38	0,65	120,68	220,77	95,84	3,86

ЧЕТВЕРГ

175/2017 Каша Дружба молочная с маслом сливочным
№ 349 Сбор.рец. На прод- Компот из сухофруктов
ию для обуч. Во всех
образ.учреж.Деги 2017

Табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Деги + 2012

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
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
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	383	7,33	5,59	76,95	0,15	1,63	23,08	1,14	148,25	190,49	63,84	2,64

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
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	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

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 прог-ию для обуч. 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
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		383	8,41	3,27	71,77	351,90	0,12	0,60	12,00	2,05	53,83	105,87	40,88	2,51

ИТОГО:		2298	47,25	31,29	369,43	1955,33	0,84	106,91	133,14	6,90	698,65	1043,22	328,15	16,53
ИТОГО за 12 дней:		4243	95,10	62,60	744,53	3937,50	1,79	215,55	255,24	14,05	1345,06	2134,11	682,22	33,82
Итого в среднем на 1 учащегося в день:		354	7,93	5,22	62,04	328,12	0,15	17,96	21,27	1,17	112,09	177,84	56,85	2,82

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 поставленных продуктов.

При составлении меню использованы:

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

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

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