

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

С.И.Е. / И.И.С.



Утверждаю
Директор *В.И.М. / В.И.М.*

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	Ca	P	Mg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК														
175/2017	Каша "Дружба" вязкая с маслом сливочным	150/3	4,52	5,13	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	99,86	117,32	27,92	0,46
	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	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	5,59	67,13	348,30	0,13	1,82	23,10	0,51	124,26	178,62	45,38	2,00
ВТОРНИК														
174/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	184,50	0,11	0,72	23,10	0,53	109,00	164,63	33,25	1,74
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	312,10	0,17	100,72	23,10	1,71	139,04	213,07	50,79	3,54
СРЕДА														
186/2017	Каша манная вязкая 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 прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	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														
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
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														
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150/3	5,67	3,62	31,88	182,95	0,06	0,00	0,00	2,10	10,95	37,20	8,55	0,84
	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	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	8,25	4,08	73,96	365,95	0,11	1,10	0,00	2,52	35,35	98,50	26,01	2,38

СУББОТА

174/2017

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

Чай с сахаром и лимоном
Хлеб ржаной

Итого:

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
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
<u>30</u>	<u>1,98</u>	<u>0,36</u>	<u>11,88</u>	<u>59,40</u>	<u>0,05</u>			<u>0,42</u>	<u>8,70</u>	<u>45,00</u>	<u>14,10</u>	<u>1,17</u>
383	8,36	5,71	65,76	348,86	0,13	100,72	23,10	1,43	133,07	162,58	41,31	3,05
2298	48,29	33,43	369,71	1959,02	0,85	305,99	117,92	8,53	692,31	1011,84	265,04	15,84

2 - ая неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

376/2017

Каша полбяная вязкая с маслом сливочным

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

173/2017

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Компот из изюма

Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

182/2016

Каша рисовая вязкая с маслом сливочным

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Кисель

Хлеб ржаной

ЧЕТВЕРГ

182/2016

Каша пшенная вязкая с маслом сливочным

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Чай с сахаром с лимоном

Хлеб ржаной

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
150/3	6,46	5,04	33,26	204,72	0,11	0,72	23,10	0,53	109,27	165,03	33,33	1,75
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
<u>30</u>	<u>1,98</u>	<u>0,36</u>	<u>11,88</u>	<u>59,40</u>	<u>0,05</u>			<u>0,42</u>	<u>8,70</u>	<u>45,00</u>	<u>14,10</u>	<u>1,17</u>
383	8,51	5,42	55,14	304,12	0,16	0,75	23,10	0,95	128,92	212,83	48,83	3,18
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
200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
<u>30</u>	<u>1,98</u>	<u>0,36</u>	<u>11,88</u>	<u>59,40</u>	<u>0,05</u>			<u>0,42</u>	<u>8,70</u>	<u>45,00</u>	<u>14,10</u>	<u>1,17</u>
383	8,54	7,02	69,96	379,56	0,21	0,72	23,10	0,91	140,43	239,68	75,47	2,91
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	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
<u>30</u>	<u>1,98</u>	<u>0,36</u>	<u>11,88</u>	<u>59,40</u>	<u>0,05</u>			<u>0,42</u>	<u>8,70</u>	<u>45,00</u>	<u>14,10</u>	<u>1,17</u>
383	7,06	5,34	74,31	374,19	0,10	1,82	23,10	0,54	121,56	178,32	44,87	1,98
150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	36,60	30,50	1,01
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
<u>30</u>	<u>1,98</u>	<u>0,36</u>	<u>11,88</u>	<u>59,40</u>	<u>0,05</u>			<u>0,42</u>	<u>8,70</u>	<u>45,00</u>	<u>14,10</u>	<u>1,17</u>
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

ПЯТНИЦА

303/2017	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
368/2017	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	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 растительным	150/3	5,67	3,62	31,88	182,95	0,06	0,00	0,00	2,10	10,95	37,20	8,55	0,84
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	7,72	4,00	53,76	282,35	0,11	0,03	0,00	2,52	30,60	85,00	24,05	2,27
	ИТОГО	2298	46,29	31,17	356,66	1899,51	0,88	106,08	104,42	7,06	605,57	1080,06	284,94	15,35
	ИТОГО за 12 дней	4596	94,58	64,60	726,37	3858,53	1,73	412,07	222,33	15,59	1297,88	2091,90	549,97	31,19
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	383	7,88	5,38	60,53	321,54	0,14	34,34	18,53	1,30	108,16	174,32	45,83	2,60

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