



## 1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
174/2017	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>4,93</b>	<b>3,70</b>	<b>53,53</b>	<b>268,18</b>	<b>0,10</b>	<b>1,36</b>	<b>12,00</b>	<b>0,51</b>	<b>33,36</b>	<b>109,99</b>	<b>34,88</b>	<b>2,06</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
174/2017	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>6,93</b>	<b>3,79</b>	<b>57,22</b>	<b>291,78</b>	<b>0,14</b>	<b>100,26</b>	<b>12,00</b>	<b>1,71</b>	<b>49,04</b>	<b>145,57</b>	<b>40,29</b>	<b>3,47</b>
<b>СРЕДА</b>														
186/2017	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
№ 348 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>4,71</b>	<b>3,34</b>	<b>52,42</b>	<b>260,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>12,00</b>	<b>0,84</b>	<b>38,51</b>	<b>84,37</b>	<b>26,98</b>	<b>1,89</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
173/2017	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>6,09</b>	<b>5,09</b>	<b>46,51</b>	<b>257,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,28</b>	<b>12,00</b>	<b>0,84</b>	<b>41,06</b>	<b>155,62</b>	<b>58,25</b>	<b>2,65</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>8,26</b>	<b>3,31</b>	<b>64,04</b>	<b>319,10</b>	<b>0,11</b>	<b>1,10</b>	<b>12,00</b>	<b>1,22</b>	<b>36,31</b>	<b>99,37</b>	<b>26,08</b>	<b>2,40</b>

## СУББОТА

174/2017	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	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
№ 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	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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>5,62</b>	<b>3,57</b>	<b>56,55</b>	<b>281,86</b>	<b>0,09</b>	<b>2,28</b>	<b>12,00</b>	<b>0,68</b>	<b>34,98</b>	<b>95,60</b>	<b>29,53</b>	<b>2,68</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2298</b>	<b>36,53</b>	<b>22,80</b>	<b>330,27</b>	<b>1678,47</b>	<b>0,69</b>	<b>105,38</b>	<b>72,00</b>	<b>5,80</b>	<b>233,25</b>	<b>690,51</b>	<b>216,00</b>	<b>15,15</b>

## 2 - ая неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
174/2017	Каша полбяная 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
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
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>6,32</b>	<b>3,53</b>	<b>51,46</b>	<b>263,58</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>12,00</b>	<b>0,95</b>	<b>38,65</b>	<b>144,93</b>	<b>38,25</b>	<b>3,10</b>
	<b>ВТОРНИК</b>													
173/2017	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
№ 348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>6,36</b>	<b>5,15</b>	<b>56,36</b>	<b>299,43</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>12,00</b>	<b>0,91</b>	<b>50,43</b>	<b>172,18</b>	<b>64,97</b>	<b>2,84</b>
	<b>СРЕДА</b>													
182/2016	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>4,88</b>	<b>3,46</b>	<b>60,71</b>	<b>294,06</b>	<b>0,07</b>	<b>1,35</b>	<b>12,00</b>	<b>0,54</b>	<b>31,56</b>	<b>110,82</b>	<b>34,37</b>	<b>1,91</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
182/2016	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	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
377/2017	Чай с сахаром с лимоном	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>4,17</b>	<b>1,91</b>	<b>42,83</b>	<b>206,40</b>	<b>0,13</b>	<b>2,03</b>	<b>12,00</b>	<b>0,57</b>	<b>-56,73</b>	<b>68,06</b>	<b>36,26</b>	<b>2,44</b>

## ПЯТНИЦА

303/2017	Каша ячневая 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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>5,95</b>	<b>3,74</b>	<b>53,45</b>	<b>272,65</b>	<b>0,12</b>	<b>100,25</b>	<b>12,00</b>	<b>1,57</b>	<b>60,79</b>	<b>161,17</b>	<b>34,45</b>	<b>2,42</b>

## 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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<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>2298</b>	<b>35,41</b>	<b>21,02</b>	<b>318,66</b>	<b>1611,61</b>	<b>0,73</b>	<b>104,20</b>	<b>72,00</b>	<b>5,77</b>	<b>156,26</b>	<b>743,02</b>	<b>232,42</b>	<b>14,99</b>
	<b>ИТОГО за 12 дней</b>	<b>4596</b>	<b>71,94</b>	<b>43,82</b>	<b>648,93</b>	<b>3290,09</b>	<b>1,41</b>	<b>209,58</b>	<b>144,00</b>	<b>11,57</b>	<b>389,51</b>	<b>1433,53</b>	<b>448,42</b>	<b>30,14</b>
	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 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