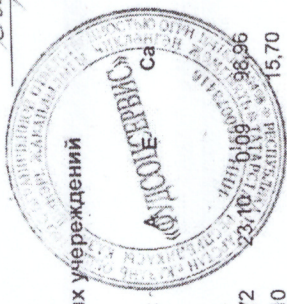


Директор  Утверждаю



Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	Ca	P	Mg	Fe
175/2017 ТТК табл 6 стр 144 /2012 Дели	ПОНЕДЕЛЬНИК											
	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/3	4,52	5,12	25,05	185,30	0,08	0,72	23,10	116,19	27,92	0,60
	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	7,10	5,58	57,13	308,30	0,13	1,82	23,10	177,49	45,38	2,14

ВТОРНИК

174/2017 388/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	204,30	0,11	0,72	23,10	164,63	33,25	1,75
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	88,20	0,01	1,00	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	9,10	5,67	60,82	331,90	0,17	1,00	23,10	213,07	50,79	3,55

СРЕДА

186/2017 № 348 Сбор. рец. На про- гноз для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	4,56	4,78	24,29	158,86	0,06	0,88	25,51	87,51	15,26	0,34
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0,00	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	7,22	5,42	51,93	286,46	0,12	1,00	25,51	135,95	32,80	2,14

ЧЕТВЕРГ

173/2017 376/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	175,32	53,25	1,29
	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	8,26	6,96	50,11	297,36	0,19	0,75	23,10	223,12	68,75	2,72

ПЯТНИЦА

203/2017 ТТК табл 6 стр 144 /2012 Дели	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	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	99,37	26,08	2,40

СУББОТА

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным

174/2017

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

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

чай с сахаром и лимоном

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
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	48,31	32,64	349,79	1891,98	0,83	305,99	129,92	7,23	692,36	1011,57	265,10	16,00

Итого:

2 - ая неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша полбяная молочная с маслом сливочным

174/2017

Чай с сахаром

376/2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
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
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

ВТОРНИК

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным

173/2017

№ 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:

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	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	8,54	7,02	59,96	339,56	0,21	0,72	23,10	0,91	140,43	239,68	75,47	2,91

СРЕДА

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

182/2016

Кисель

ТТК

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
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

ЧЕТВЕРГ

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

182/2016

Чай с сахаром с лимоном

377/2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	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
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
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

398/2017 Напиток из шиповника

табл 6 стр 144 /2012 Дели

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
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 Макароны изделия отварные с маслом сливочным

376/2017 Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

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

ИТОГО

ИТОГО за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

2298	46,28	30,40	336,66	1812,24	0,88	106,08	116,41	5,77	606,26	1080,52	284,92	15,37
4596	94,59	63,04	686,45	3704,22	1,71	412,07	246,33	13,00	1298,62	2092,09	550,02	31,37
383	7,88	5,25	57,20	308,68	0,14	34,34	20,53	1,08	108,22	174,34	45,84	2,61

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