

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор
Утверждаю

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

175/2017

Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным

ТТК

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Кисель

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

174/2017

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

388/2017

Напиток из шиповника

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

186/2017

Каша манная молочная с маслом сливочным

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

Компот из изюма

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

ЧЕТВЕРГ

173/2017

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным

376/2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

ПЯТНИЦА

203/2017

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

ТТК

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Кисель

Хлеб ржаной

Итого:



СУББОТА

17/4/2017

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным

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
-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

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

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

Итого:

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
------	-------	-------	--------	---------	------	--------	--------	------	--------	---------	--------	-------

2 - я неделя

№ Сборника рецептов
Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

17/4/2017

Каша полбяная молочная с маслом сливочным

37/6/2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

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

17/3/2017

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным

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

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

18/2/2016

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

ТТК

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

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

18/2/2016

Каша пшенная молочная с маслом сливочным

377/2017

Чай с сахаром с лимонном

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

ПЯТНИЦА

303/2017

Каша ячневая вязкая с маслом сливочным

388/2017

Напиток из шиповника

табл 6 стр 144 /2012 Дети

+

Хлеб ржаной

Итого:

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

150/3 5,46 4,98 29,41 165,17 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 0,05 100,72 23,10 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

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

376/2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дети

+

Хлеб ржаной

ИТОГО

ИТОГО за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

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 0,03 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,03 12,00 1,22 31,56 85,87 24,12 2,29

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

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

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

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