

работано и утверждено

ректора ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

ректора ООО "АБК-Пэймент"

Э.Р. Харламов

Р.Р. Рахматуллин



Согласовано

Руководитель образовательного учреждения



Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

Сборника рецептур

Наименование блюд

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

171/2017

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 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 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 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

377 Сбор.реп. На про-
ду для обуч. Во всех
браз.учреж-Дели 2017

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

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 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

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

349 Сбор.реп. На про-
ду для обуч. Во всех
браз.учреж-Дели 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 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 8,49 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
	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
	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 пшенная 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
	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 - ая неделя

е Сборника рецептур

Наименование блюд

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

182/2016

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

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

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 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 7,06 5,34 64,31 334,19 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

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

342/2017

Компот из свежих яблок

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

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 8,50 5,47 59,00 320,96 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

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

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 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 8,73 6,21 45,47 271,16 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

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

№ 349 Сбор.ре. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 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 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 7,33 5,59 76,95 390,66 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	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	7,22	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 про- ду 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 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