

СУББОТА														
186/2017	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	6,79	8,87	40,32	268,80	0,06	0,02	31,8	1,425	115,125	119,49	22,5	0,921
	Кисель	200	0,31		39,4	40	0,01	2,4		0,48	22,46	18,5	7,26	0,19
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	2403	52,36	47,43	390,62	1968,20	0,87	109,12	130,31	12,09	546,33	1029,46	297,20	20,58

ООО "АБК - Гэймент"
Примерное циклическое меню для учащихся общеобразовательных учреждений

2 - ая неделя															
№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150/3	5,27	7,28	29,2	202,85	0,06	2,26	12,0	2,78	18,77	49,49	15,89	1,01	
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40		0,03			10,95	2,8	1,4	0,26	
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17		
	Итого:	383	7,3	7,7	51,0	302,3	0,1	2,3	12,0	3,2	38,4	97,3	31,4	2,4	
ВТОРНИК															
173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	6,19	6,58	28,2	197,55	0,18	0,96	23,1	0,42	11,13	174,89	53,12	1,29	
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40		0,03			10,95	2,8	1,4	0,26	
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,1	1,0	23,1	0,8	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	383	8,2	7,0	50,1	297,0	0,2	1,0	23,1	0,8	130,8	222,7	68,6	2,7	
СРЕДА															
182/2016	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	2,29	2,51	24,1	127,8	0,02	2,4	12,0	0,16	11,45	86,7	30,53	1,00	
	Кисель	200	0,31		39,4	40	0,01	2,4		0,48	22,46	18,5	7,26	0,19	
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	2,40	12,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	383	4,58	2,87	75,34	227,20	0,08	2,40	12,00	1,06	42,61	150,20	51,89	2,36	
ЧЕТВЕРГ															
182/2016	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	4,25	3,41	24,4	145,8	0,11	0,03	12,0	0,14	11,3	86,6	30,5	1,01	
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	0,03	12,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	383	6,30	3,79	46,28	245,20	0,16	0,03	12,00	0,56	30,97	134,40	46,00	2,44	

ПЯТНИЦА

30/3/2017	Каша речневая вязкая с маслом сливочным	150/3	3,26	6,40	20,86	154,05	0,06	0,00	12,0	0,567	27,54	112,125	15,99	0,5925
ТТК №350 АП от 25.12.2019	Гуляш из куриных грудок	40/40	8,77	8,52	2,72	136,80	0,06	3,18	22,72	2,55	13,73	98,19	14,62	0,90
375,376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
6 стр 144 /2012 Д	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	463	10	14,1	45,5	390,3	0,2	3,2	34,7	3,5	60,9	258,1	46,1	2,9

СУББОТА

17/4/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	5,68	5,07	38,03	220,8	0,07	0,72	23,1	0,25	102,77	113,86	23,71	1,25
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	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	383	10	7,73	59,91	320,20	0,12	0,75	23,10	0,67	122,42	161,66	39,21	2,68
	ИТОГО за 12 дней	2378	52,43	46,29	308,45	1858,25	0,93	8,74	139,12	9,71	600,70	1117,31	277,50	15,83
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	4781	104,79	93,72	699,07	3826,45	1,80	117,85	269,43	21,79	1147,03	2146,77	574,70	36,41
		398	8,73	7,81	58,26	318,87	0,15	9,82	22,45	1,82	95,59	178,90	47,89	3,03

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