Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Утверждаю
Директор

Примерное цикличное меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
175/2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/3	4,52	5,12	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	98,96	116,19	27,92	0,60
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
	Итого:	**383**	**7,10**	**5,58**	**57,13**	**308,30**	**0,13**	**1,82**	**23,10**	**0,51**	**123,36**	**177,49**	**45,38**	**2,14**
	ВТОРНИК													
174/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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
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
	Итого:	**383**	**9,10**	**5,67**	**60,82**	**331,90**	**0,17**	**100,72**	**23,10**	**1,71**	**139,04**	**213,07**	**50,79**	**3,55**
	СРЕДА													
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
№ 348 Сбор.рец. На продукцию 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
		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**
	ЧЕТВЕРГ													
173/2017	Каша геркулесовая молочная 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
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
	Итого:	**383**	**8,26**	**6,96**	**50,11**	**297,36**	**0,19**	**0,75**	**23,10**	**0,84**	**131,06**	**223,12**	**68,75**	**2,72**
	ПЯТНИЦА													
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
		383	**8,26**	**3,31**	**64,04**	**319,10**	**0,11**	**1,10**	**12,00**	**1,22**	**36,31**	**99,37**	**26,08**	**2,40**

	СУББОТА													
174/2017	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 продукцию для обуч. Во всех образ.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 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 - ая неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
174/2017	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	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
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
	Итого:	**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													
173/2017	Каша геркулесовая молочная 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
№ 348 Сбор.рец. На продукцию 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
	Итого:	**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													
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 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	**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													
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
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
		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	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
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
	Итого:	**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	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
		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**
	ИТОГО	**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**
	ИТОГО за 12 дней	**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**
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	**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 корректироватья в зависимости от поставляемых продуктов.

При составлении меню использованы:

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

*Сборник рецептур 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