

1 - я неделя
Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
171/2017 ТТК	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Кисель	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	
		200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10				15,70	16,30	3,36	0,37
		Итого:	353	7,28	5,93	43,79	255,36	0,14	1,88	26,38	0,23	116,73	189,27	83,70	2,80
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	
		185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	2,03	0,00	0,01	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
		Итого:	353	5,57	4,99	39,56	226,49	0,09	2,75	23,10	0,40	134,00	184,19	29,57	1,03
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	
		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	
		Итого:	353	6,51	2,96	71,98	342,10	0,08	0,91	12,00	1,44	52,51	67,37	30,44	1,73
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	
		200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
		Итого:	353	6,89	6,86	43,99	266,16	0,15	100,72	23,10	1,18	132,75	178,76	56,69	1,92
ПЯТНИЦА															
186/2017	Каша манная молочная с маслом сливочным Компот из свежих яблок	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	
		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	
		Итого:	353	4,72	4,94	52,17	273,46	0,07	1,78	25,51	0,42	113,67	91,91	20,40	1,30
СУББОТА															
182/2016	Каша пшеничная 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	
		Итого:	150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01

№348 Сбор рец. На прод- Комплот из урожая
 ию для обуч. Во всех
 образ урреж-Дели 2017

Итого:	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
Итого за 6 дней:	2118	35,97	29,15	303,82	1625,77	0,65	108,64	122,09	4,63	594,21	820,90	269,47	10,27

2 - ая неделя

№ Сборника рецептур
 Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

182/2016 Каша рисовая молочная с маслом сливочным
 ТК Кисель
 Итого:

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
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	0,00	0,04	15,70	16,30	3,36	0,37
353	5,08	4,98	52,43	274,79	0,05	1,82	23,10	0,12	112,86	133,32	30,77	0,81

ВТОРНИК

173/2017 Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным
 342/2017 Компот из свежих яблок
 Итого:

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
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
353	6,52	5,11	47,12	261,56	0,11	1,17	23,08	0,57	116,09	166,82	35,82	2,22

СРЕДА

171/2017 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным
 376/2017 Чай с сахаром
 Итого:

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
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,02	0,03	0,00	0,04	10,95	2,80	1,40	0,26
353	6,75	5,85	33,59	211,76	0,14	0,81	26,38	0,23	111,98	175,77	81,74	2,69

ЧЕТВЕРГ

175/2017 Каша Дружба молочная с маслом сливочным
 № 349 Сбор рец. На прод- Комплот из сухофруктов
 ию для обуч. Во всех образ урреж-Дели 2017
 Итого:

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
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
353	5,35	5,23	65,07	331,26	0,10	1,63	23,08	0,72	139,55	145,49	49,74	1,47

ПЯТНИЦА

186/2017 Каша манная молочная с маслом сливочным
 388/2017 Напиток из шиповника
 Итого:

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
200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00	0,76	21,34	3,44	3,44	3,44	0,63
353	5,24	5,06	40,05	227,06	0,07	100,88	25,51	1,10	120,83	90,95	18,70	0,97

СУББОТА

2032017

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 прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	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

Итого:

ИТОГО:

ИТОГО за 12 Дней:

Итого в среднем на 1 учащегося в день:

353	6,43	2,91	59,89	292,50	0,07	0,60	12,00	1,63	45,13	60,87	26,78	1,34
2118	35,37	29,13	298,15	1598,93	0,53	106,91	133,14	4,38	646,45	773,22	243,55	9,51
4236	71,34	58,28	601,97	3224,70	1,18	215,55	255,24	9,01	1240,66	1594,11	513,02	19,78
353	5,95	4,86	50,16	268,72	0,10	17,96	21,27	0,75	103,39	132,84	42,75	1,65

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., Тугельян В.А.

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

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