

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Утверждаю



Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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
	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
№ 377 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
	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
№ 349 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
	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
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
	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	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
№ 342 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017	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
	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 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

№348 Сбор.рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учрежд-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:	353	5,00	3,47	52,33	0,13	0,60	12,00	0,97	44,54	109,40	48,66	1,49
Итого за 6 дней:	2118	35,97	29,15	303,82	0,65	108,64	122,09	4,63	594,21	820,90	269,47	10,27

2 - ая неделя

№ Сборника рецептур

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

162/2016

ТТК

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

ВТОРНИК

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

173/2017

342/2017

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

СРЕДА

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

171/2017

376/2017

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		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Итого:	353	6,75	5,85	211,76	0,14	0,81	26,38	0,23	111,98	175,77	81,74	2,69

ЧЕТВЕРГ

Каша Дружба молочная с маслом сливочным

175/2017

Компот из сухофруктов

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

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

ПЯТНИЦА

Каша манная молочная с маслом сливочным

186/2017

388/2017

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	0,63
Итого:	353	5,24	5,06	227,06	0,07	100,88	25,51	1,10	120,83	90,95	18,70	0,97

СУББОТА

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

203/2017

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. Компот из урюка
 ио для обуч. Во всех
 образ.учрежд-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:	353	6,43	2,91	59,89	292,50	0,07	0,60	12,00	45,13	60,87	26,78	1,34
ИТОГО:	2118	35,37	29,13	298,15	1598,93	0,53	106,91	133,14	646,45	773,22	243,55	9,51
Итого за 12 дней:	4236	71,34	58,28	601,97	3224,70	1,18	215,55	255,24	1240,66	1594,11	513,02	19,78
Итого в среднем на 1 учащегося в день:	353	5,95	4,86	50,16	268,72	0,10	17,96	21,27	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 производство для обучающихся учреждений, 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