

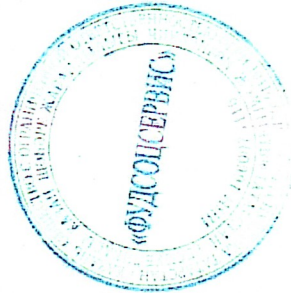
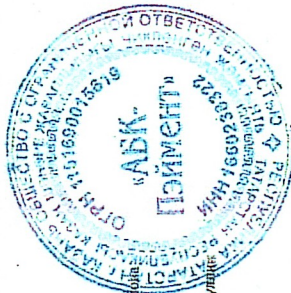
Разработано и утверждено:

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Харлимов

Директор ООО "АБК-Примент"

Р.Р. Рахматуллин



С.В. Зененуринов Т.С. 1

Примерные циклические меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	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
	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
	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
	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
	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
	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

№ 349 Сбор. рец. Не про-
му для обуч. Во всех
образ.учрежд-ниях 2017

табл.б стр.134,144,Хлеб.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дети + 2012

№ 377 Сбор.рец. Не про-
му для обуч. Во всех
образ.учрежд-ниях 2017

табл.б стр.134,144,Хлеб.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дети + 2012

ЧЕТВЕРГ

179/2017	150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	175,32	63,25	1,29
369/2017	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 Дети + 2012	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	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.реци. На прог- но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	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
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	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	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.реци. На прог- но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 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
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	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	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

№ Сборника рецептур

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

182/2016

Кисель

табл.6 стр.134,144;Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Делл + 2012

Хлеб ржаной

Итого:**ВТОРНИК**

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

173/2017

Компот из свежих яблок

342/2017

табл.6 стр.134,144;Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Делл + 2012

Хлеб ржаной

Итого:**СРЕДА**

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

171/2017

Чай с сахаром

376/2017

табл.6 стр.134,144;Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Делл + 2012

Хлеб ржаной

Итого:**ЧЕТВЕРГ**

Каша Дружба молочная с маслом сливочным

175/2017

№ 349 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Делл 2017

Компот из сухофруктов

табл.6 стр.134,144;Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Делл + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл	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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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	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	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	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

табл 6 стр 134, 144, Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания. Делн + 2012

СУББОТА

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
	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
	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	698,66	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

№348 Сбор.реч. На прог-
но для обуч. Во всех
образ. учрежд. Делн 2017
табл 6 стр 134, 144; Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания. Делн + 2012

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: Делн-Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.
- *Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва: Делн Плюс 2016, Могильный М.П., Тутельян В.А.
- *Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва: Делн Плюс 2012, В.А. Тутельян