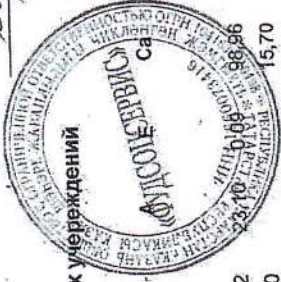


Директор: *С.С. Сидорова* Утверждаю

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения
С.С. Сидорова



Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1 - я неделя												
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	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	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	164,63	33,25	1,75
369/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00	0,76	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	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	87,51	15,26	0,34
№ 348 Сбор.рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Компот из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0,00	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	7,22	5,42	51,93	286,46	0,12	100,88	25,51	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	175,32	53,25	1,29
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	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	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	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
+	Итого:	383	8,26	3,31	64,04	319,10	0,11	1,10	12,00	99,37	26,08	2,40

СУББОТА

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным

174/2017

№ 377 Сбор.рец. На прод-
ино для обуч. Во всех
образ.учрежд-ниях 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

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
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
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
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

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша полбяная молочная с маслом сливочным

174/2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

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
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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
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

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным

173/2017

№ 348 Сбор.рец. На проф-
ино для обуч. Во всех
образ.учрежд-ниях 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

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	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
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

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

182/2016

Кисель

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

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			0,42	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

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

182/2016

Чай с сахаром с лимоном

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

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
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
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	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	200	0,68	0,28	15,76	58,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
табл 6 стр 144 /2012 Дели	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	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	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	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	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
	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
	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
	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

Итого в среднем на 1 учащегося в день

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом изменений, либо с учетом оборудования предприятий, 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