



Согласовано
 Руководитель общеобразовательного учреждения
И.И. Мещеряков Т.С. 1

Утверждено
 Директор
И.И. Мещеряков Т.С.

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	C	A	E	Ca	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
175/2017	Каша "Дружба" вязкая с маслом сливочным	150/3	2,35	3,24	21,45	125,18	0,05	0,26	12,00	0,09	8,95	48,69	17,42
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10
	Итого:	383	4,93	3,70	53,53	268,18	0,10	1,36	12,00	0,51	33,36	109,99	34,88
ВТОРНИК													
174/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	4,27	3,15	29,58	164,18	0,08	0,26	12,00	0,53	19,00	97,13	22,75
389/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10
	Итого:	383	6,93	3,79	57,22	291,78	0,14	100,26	12,00	1,71	49,04	145,57	40,29
СРЕДА													
166/2017	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150/3	2,38	2,90	20,69	118,73	0,03	0,10	12,00	0,34	9,49	20,01	4,76
№ 348 Сбор.рец. На проф-ино 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	0,08	20,32	19,36	8,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10
	Итого:	383	4,71	3,34	52,42	260,33	0,10	0,10	12,00	0,84	38,51	84,37	26,98
ЧЕТВЕРГ													
173/2017	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,04	4,71	24,63	157,83	0,11	0,25	12,00	0,42	21,41	107,82	42,75
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10
	Итого:	383	6,09	5,09	46,51	257,23	0,16	0,28	12,00	0,84	41,06	155,62	58,25
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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10
	Итого:	383	8,26	3,31	64,04	319,10	0,11	1,10	12,00	1,22	36,31	99,37	26,08

СУББОТА

Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным

17/1/2017

150/3	3,53	3,19	34,52	181,14	0,04	0,25	12,00	0,25	13,03	46,64	13,27	1,18
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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	5,62	3,57	56,55	281,86	0,09	2,28	12,00	0,68	34,98	95,60	29,53	2,68
2298	36,53	22,80	330,27	1678,47	0,69	105,38	72,00	5,80	233,25	690,51	216,00	15,15

№ 377 Сбор. рец. На прод-цию для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

+

табл 6 стр 144 /2012 Дели

+

Хлеб ржаной

Итого:**2 - ая неделя**

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша полбяная вязкая с маслом сливочным

17/1/2017

376/2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели

+

Хлеб ржаной

Итого:

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
150/3	4,27	3,15	29,58	164,18	0,08	0,26	12,00	0,53	19,00	97,13	22,75	1,67
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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	6,32	3,53	51,46	263,58	0,13	0,29	12,00	0,95	38,65	144,93	38,25	3,10

ВТОРНИК

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

17/3/2017

№ 348 Сбор. рец. На прод-цию для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

+

Компот из изюма

Хлеб ржаной

Итого:

150/3	4,04	4,71	24,63	157,83	0,11	0,25	12,00	0,42	21,41	107,82	42,75	1,22
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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	6,36	5,15	56,36	299,43	0,18	0,25	12,00	0,91	50,43	172,18	64,97	2,84

СРЕДА

Каша рисовая вязкая с маслом сливочным

18/2/2016

ТТК

табл 6 стр 144 /2012 Дели

+

Хлеб ржаной

Итого:

150/3	2,30	3,00	28,63	151,06	0,02	0,25	12,00	0,12	7,16	49,52	16,91	0,37
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10	15,70	0,42	15,70	16,30	3,36	0,37
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,70	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	4,88	3,46	60,71	294,06	0,07	1,35	12,00	0,54	31,56	110,82	34,37	1,91

ЧЕТВЕРГ

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

18/2/2016

377/2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

+

Чай с сахаром с лимоном

Хлеб ржаной

150/3	2,08	1,54	20,80	105,68	0,08	0,00	12,00	0,14	-78,68	19,10	20,00	0,94
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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	4,17	1,91	42,83	206,40	0,13	2,03	12,00	0,57	-56,73	68,06	36,26	2,44

