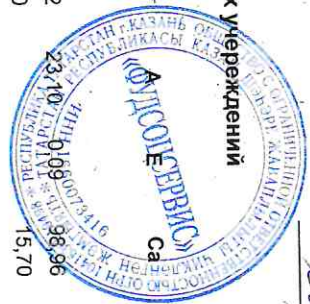


Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений



1 - я неделя		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК												
№ Сборника рецептов	Наименование блюда											
175/2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/3	4,52	5,12	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	86,96	116,19
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30
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
+	Итого:	383	7,10	5,58	57,13	308,30	0,13	1,82	23,10	0,51	123,36	177,49
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	0,53	109,00	164,63
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
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
+	Итого:	383	9,10	5,67	60,82	331,90	0,17	100,72	23,10	1,71	139,04	213,07
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	0,34	99,49	87,51
№ 348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц.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
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
+	Итого:	383	7,22	5,42	51,93	286,46	0,12	100,88	25,51	1,52	129,53	135,95
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	0,42	111,41	175,32
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80
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
+	Итого:	383	8,26	6,96	50,11	297,36	0,19	0,75	23,10	0,84	131,06	223,12
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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30
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
+	Итого:	383	8,26	3,31	64,04	319,10	0,11	1,10	12,00	1,22	36,31	99,37

СУББОТА
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным

17/4/2017
№ 377 Сбор рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 2017

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	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

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Сборника рецептов
17/4/2017
376/2017
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+

Итого:

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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

17/3/2017
№ 348 Сбор рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 2017
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+

Итого:

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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

182/2016
ТТК
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+

Итого:

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
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

182/2016
377/2017
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+

Итого:

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
388/2017
табл 6 стр 144 /2012 Дети
+
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным
Напиток из шиповника
Хлеб ржаной
Итого:

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
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			0,42	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
376/2017
табл 6 стр 144 /2012 Дети
+
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным
Чай с сахаром
Хлеб ржаной

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
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	7,73	3,23	53,84	275,50	0,11	0,03	12,00	1,22	31,56	85,87	24,12	2,29
ИТОГО	2298	46,28	30,40	336,66	1812,24	0,88	106,08	116,41	5,77	606,26	1080,52	284,92
ИТОГО за 12 дней	4596	94,59	63,04	686,45	3704,22	1,71	412,07	246,33	13,00	1298,62	2092,09	550,02
Итого в среднем на 1 учащегося в день	383	7,88	5,25	57,20	308,68	0,14	34,34	20,53	1,08	108,22	174,34	45,84

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., 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