

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Хармаков

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин



Согласован:

Руководитель образовательного учреждения



Handwritten signature

1 - я неделя

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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
табл. 6 стр. 134, 144, Хим.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 2012	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 рчневая 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 прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-Дени 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	
табл. 6 стр. 134, 144, Хим.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 2012	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
№ 349 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд-Дени 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
табл. 6 стр. 134, 144, Хим.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 2012	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

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

табл 6 стр 134,144,Хим.

Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дени + 2012

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 8,87 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

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 прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж.Дени 2017

табл 6 стр 134,144,Хим.

Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дени + 2012

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

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 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

Каша пшениная 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.учреж.Дени 2017

табл 6 стр 134,144,Хим.

Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дени + 2012

Компот из урюка

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

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 6,98 3,83 64,21 321,60 0,18 0,60 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 - яя Неделя

№ Сборника рецептур Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

182/2016	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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
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	7,06	5,34	64,31	334,19	0,10	1,82	23,10	0,54	121,56	178,32	44,87	1,98

Табл. 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деся + 2012

ВТОРНИК

173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	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
342/2017	Компот из свежих яблок	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
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	8,50	5,47	59,00	320,96	0,16	1,17	23,08	0,99	124,79	211,82	49,92	3,39

Табл. 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деся + 2012

СРЕДА

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
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
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	8,73	6,21	45,47	271,16	0,19	0,81	26,38	0,65	120,68	220,77	95,84	3,86

Табл. 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деся + 2012

ЧЕТВЕРГ

175/2017	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	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
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	7,33	5,59	76,95	390,66	0,15	1,63	23,08	1,14	148,25	190,49	63,84	2,64

№ 349 Сбор. рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-у.чреж-Деся 2017

Табл. 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деся + 2012

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
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	3,44	0,63
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
	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	7,22	5,42	51,93	286,46	0,12	100,88	25,51	1,52	129,53	135,95	32,80	2,14

СУББОТА

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
	№348 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех обраб.учреж-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
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
	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	8,41	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	698,65	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

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 поставленных продуктов.

При составлении меню использованы:

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тугельян В.А.

*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могильный М.П., Тугельян В.А.

*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дели Плюс, 2012, В.А. Тугельян