

Согласовано:
 Руководитель общеобразовательного учреждения
Л.В.О. Лаврова
 СОШ № 1

Утверждено:
 Директор
В.В. Магун
 «АБК-Планет»

Примерное недельное меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Каша "Дружба" вязкая с маслом сливочным	150/3	4,52	5,13	25,05	186,30	0,06	0,72	23,10	0,09	96,88	117,32	27,82	0,48
	Кисель	200	0,80	0,10	30,20	123,80	0,00	1,10			15,70	18,30	3,38	0,37
	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	5,59	67,13	349,30	0,13	1,82	23,10	0,61	124,28	179,62	45,38	2,00
174/2017 386/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели	ВТОРНИК													
	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	184,50	0,11	0,72	23,10	0,53	108,00	104,83	33,25	1,74
	Неглоток из шиповника	200	0,88	0,28	15,79	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	5,44	3,64	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	9,10	5,37	66,82	312,10	0,17	100,72	23,10	1,71	139,04	213,87	50,79	3,54
186/2017 на 343 Сбор.рец. На прогн-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дениях 2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели	СРЕДА													
	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150/3	4,08	4,78	24,28	153,89	0,06	0,83	25,51	0,36	58,49	87,51	15,26	0,84
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,65
	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	51,83	286,46	0,12	100,88	25,51	1,82	129,53	186,55	32,86	2,54
173/2017 379/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели	ЧЕТВЕРГ													
	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
	Чай с сахаром	185/10/5	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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	8,26	6,96	50,11	297,36	0,19	0,75	23,10	0,84	131,06	223,12	68,75	2,72
203/2017 табл 9 стр 144 /2012 Дели	ПЯТНИЦА													
	Макаронные изделия твердые с маслом растительным	150/3	5,87	3,62	31,85	182,95	0,05	0,00	0,00	2,10	10,96	37,20	8,55	0,84
	Кисель	200	0,80	0,10	30,20	123,80	0,00	1,10			15,70	18,30	3,38	0,37
	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	8,25	4,08	73,96	365,96	0,11	1,10	0,00	2,52	35,36	99,50	23,01	2,38

СУББОТА

174/2017 № 377 Сбор.рец. На прогн-ию для обуч. Во всех образ. учреж-дениях 2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	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
	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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	8,36	5,71	65,76	348,86	0,13	100,72	23,10	1,43	133,07	182,58	41,31	3,05
	Итого:	2298	48,29	33,43	369,71	1959,02	0,85	305,99	117,92	8,53	692,31	1011,84	265,04	15,84

2 - ая неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
376/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Каша полбяная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,46	5,04	33,26	204,72	0,11	0,72	23,10	0,53	109,27	165,03	33,33	1,75
	Чай с сахаром	185/10/5	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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	8,51	5,42	55,14	304,12	0,16	0,75	23,10	0,95	128,92	212,83	48,83	3,18
173/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели	ВТОРНИК													
	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
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
	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	8,54	7,02	69,96	379,56	0,21	0,72	23,10	0,91	140,43	239,88	75,47	2,91
182/2016 табл 6 стр 144 /2012 Дели	СРЕДА													
	Каша рисовая вязкая 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
	Кисель	200	0,80	0,10	30,20	123,80	0,00	1,10			15,70	18,30	3,38	0,37
	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	7,06	5,34	74,31	374,19	0,10	1,82	23,10	0,54	121,56	178,32	44,87	1,98
182/2016 табл 6 стр 144 /2012 Дели	ЧЕТВЕРГ													
	Каша пшеничная вязкая 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
	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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	6,34	3,79	46,43	246,52	0,16	2,03	12,00	0,57	33,27	136,56	46,76	2,51

ПЯТНИЦА														
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
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 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	8,12	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	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150/3	5,67	3,62	31,88	182,95	0,06	0,00	0,00	2,10	10,95	37,20	8,55	0,84
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
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	7,72	4,00	53,76	282,35	0,11	0,03	0,00	2,52	36,60	85,00	24,05	2,27
	ИТОГО	2298	46,29	31,17	356,66	1899,51	0,88	106,08	104,42	7,06	605,57	1080,06	284,94	15,35
	ИТОГО за 12 дней	4596	94,58	64,60	726,37	3858,53	1,73	412,07	222,33	15,59	1297,88	2091,90	549,97	31,19
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	383	7,88	5,38	60,53	321,54	0,14	34,34	18,53	1,30	108,16	174,32	45,83	2,60

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений,либо с учетом пищевых предпочтений детей,а также в зависимости от типа оборудования пищеблока 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