

Согласовано  
Руководителю общеобразовательного учреждения

Утверждаю

1 - я неделя

№ Сборника рецептов Наименование блюд

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

175/2017 Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным

ТТК

табл 6 стр 144 /2012 Дели +

Кисель

Хлеб ржаной

**Итого:**

**ВТОРНИК**

174/2017 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

388/2017

Напиток из шиповника

табл 6 стр 144 /2012 Дели +

Хлеб ржаной

**Итого:**

**СРЕДА**

186/2017 Каша манная молочная с маслом сливочным

№ 348 Сбор рец. На прог-  
но для обуч. Во всех  
образ.учрежд.Дели 2017

Компот из изюма

табл 6 стр 144 /2012 Дели +

Хлеб ржаной

**ЧЕТВЕРГ**

173/2017 Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным

376/2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели +

Хлеб ржаной

**Итого:**

**ПЯТНИЦА**

203/2017 Макароны изделия отварные с маслом сливочным

ТТК

табл 6 стр 144 /2012 Дели +

Кисель

Хлеб ржаной

**Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений**

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	Р	Mg	Fe			
150/3	4,52	5,12	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	98,96	116,19	27,92	0,60
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10	15,70		15,70	16,30	3,36	0,37
<b>383</b>	<b>7,10</b>	<b>5,58</b>	<b>57,13</b>	<b>308,30</b>	<b>0,13</b>	<b>1,82</b>	<b>23,10</b>	<b>0,51</b>	<b>123,36</b>	<b>177,49</b>	<b>45,38</b>	<b>2,14</b>
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
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
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,70	45,00	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>9,10</b>	<b>5,67</b>	<b>60,82</b>	<b>331,90</b>	<b>0,17</b>	<b>100,72</b>	<b>23,10</b>	<b>1,71</b>	<b>139,04</b>	<b>213,07</b>	<b>50,79</b>	<b>3,55</b>
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
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	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>7,22</b>	<b>5,42</b>	<b>51,93</b>	<b>286,46</b>	<b>0,12</b>	<b>100,88</b>	<b>25,51</b>	<b>1,52</b>	<b>129,53</b>	<b>135,95</b>	<b>32,80</b>	<b>2,14</b>
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
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03	10,95		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	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>8,26</b>	<b>6,96</b>	<b>50,11</b>	<b>297,36</b>	<b>0,19</b>	<b>0,75</b>	<b>23,10</b>	<b>0,84</b>	<b>131,06</b>	<b>223,12</b>	<b>68,75</b>	<b>2,72</b>
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
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10	15,70		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	45,00	14,10	1,17
<b>383</b>	<b>8,26</b>	<b>3,31</b>	<b>64,04</b>	<b>319,10</b>	<b>0,11</b>	<b>1,10</b>	<b>12,00</b>	<b>1,22</b>	<b>36,31</b>	<b>99,37</b>	<b>26,08</b>	<b>2,40</b>



## СУББОТА

174/2017 Каша кукурузная молочная 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

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

№ 377 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. Учрежд.-Дели 2017

Чай с сахаром и лимоном

174/2017 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

376/2017 383 8,36 5,71 65,76 348,86 0,13 100,72 23,10 1,43 193,07 162,58 3,05

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

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

Итого:

## 2 - ая неделя

№ Сборника рецептур Наименование блюд

### ПОНЕДЕЛЬНИК

174/2017 150/3 6,44 5,03 33,18 204,30 0,11 0,72 23,10 0,53 109,00 164,63 1,75

376/2017 190/10 0,07 0,02 10,00 40,00 0,03 0,00 0,00 0,01 10,95 2,80 0,26

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

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

Итого:

## ВТОРНИК

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 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

№ 348 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. Учрежд.-Дели 2017

Компот из изюма

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

Хлеб ржаной

Итого:

## СРЕДА

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

200 0,60 0,10 20,20 83,60 0,00 1,10 0,00 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 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

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

## ЧЕТВЕРГ

182/2016 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

150/3 4,25 3,41 24,40 145,80 0,11 2,03 12,00 0,14 11,32 86,60 30,50 1,01

185/10/5 0,11 0,02 10,15 41,32 0,05 0,00 0,01 13,25 3,96 2,16 0,33

377/2017 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

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

**ПЯТНИЦА**

303/2017 Каша ячневая вязкая с маслом сливочным

388/2017 Напиток из шиповника

табл 6 стр 144 /2012 Дели

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
<u>30</u>	<u>1,98</u>	<u>0,36</u>	<u>11,88</u>	<u>59,40</u>	<u>0,05</u>			<u>0,42</u>	<u>8,70</u>	<u>45,00</u>	<u>14,10</u>	<u>1,17</u>
<b>383</b>	<b>8,12</b>	<b>5,62</b>	<b>57,05</b>	<b>312,77</b>	<b>0,15</b>	<b>100,72</b>	<b>23,10</b>	<b>1,57</b>	<b>150,79</b>	<b>228,67</b>	<b>44,95</b>	<b>2,50</b>

**СУББОТА**

203/2017 Макароны изделия отварные с маслом сливочным

376/2017 Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели

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
<u>30</u>	<u>1,98</u>	<u>0,36</u>	<u>11,88</u>	<u>59,40</u>	<u>0,05</u>			<u>0,42</u>	<u>8,70</u>	<u>45,00</u>	<u>14,10</u>	<u>1,17</u>
<b>383</b>	<b>7,73</b>	<b>3,23</b>	<b>53,84</b>	<b>275,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	<b>12,00</b>	<b>1,22</b>	<b>31,56</b>	<b>85,87</b>	<b>24,12</b>	<b>2,29</b>

Итого

Итого за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

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
<b>383</b>	<b>7,88</b>	<b>5,25</b>	<b>57,20</b>	<b>308,68</b>	<b>0,14</b>	<b>34,34</b>	<b>20,53</b>	<b>1,08</b>	<b>108,22</b>	<b>174,34</b>	<b>45,84</b>	<b>2,61</b>

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