



Исполнительный директор



Утверждаю

С.А. Юсупов

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	P	Mg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК													
175/2017 ТТК табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/3	4,52	5,12	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	98,96		
	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10		15,70	16,30		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70		
	Итого:	383	7,10	5,58	57,13	308,30	0,13	1,82	23,10	0,51	123,36	177,49	45,38
ВТОРНИК													
174/2017 388/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели +	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		
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70		
	Итого:	383	9,10	5,67	60,82	331,90	0,17	100,72	23,10	1,71	139,04	213,07	50,79
СРЕДА													
186/2017 № 349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели +	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		
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70		
	Итого:	383	7,22	5,42	51,93	286,46	0,12	100,88	25,51	1,52	129,53	135,95	32,80
ЧЕТВЕРГ													
173/2017 376/2017 табл 6 стр 144 /2012 Дели +	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		
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70		
	Итого:	383	8,26	6,96	50,11	297,36	0,19	0,75	23,10	0,84	131,06	223,12	68,75
ПЯТНИЦА													
203/2017 ТТК табл 6 стр 144 /2012 Дели +	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		
	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70		
	Итого:	383	8,26	3,31	64,04	319,10	0,11	1,10	12,00	1,22	36,31	99,37	26,08

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
338/2017	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		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Хлеб ржаной	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
	Итого:													
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
378/2017	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		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Хлеб ржаной	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	335,66	1812,24	0,88	106,08	116,41	5,77	606,26	1080,52	284,92	15,37
	ИТОГО за 12 дней	4596	94,59	63,04	666,45	3704,22	1,74	412,07	246,33	13,00	1298,62	2092,09	550,02	31,37
	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	2,61

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.
 - *Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могильный М.П., Тутельян В.А.
 - *Сборник рецептур 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