

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Утверждаю
Директор
И.И. Ибрагимов



Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений Республики Татарстан
1 - я неделя

№ Сборника рецептур
Наименование блюд

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

175/2017	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/3	4,52	5,13	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	99,86	117,32	27,92	0,46
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,20	15,70	16,30	3,36	0,37
243/2017	Соусика отварная	50	5,51	11,92	0,18	131,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,30	79,50	10,00	0,89
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,70	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Итого:	433	12,61	17,51	67,31	479,30	0,22	1,82	23,10	0,71	141,56	258,12	55,38	2,89

ВТОРНИК

174/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	184,50	0,11	0,72	23,10	0,53	109,00	164,63	33,25	1,74
388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00	0,76	21,34	21,34	3,44	3,44	0,63
ТТК	Гуляш из куринных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,70	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Итого:	483	25,04	14,50	64,22	466,49	0,25	104,69	51,50	4,91	156,21	335,82	69,06	4,68

СРЕДА

186/2017	Каша манная вязкая 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
№ 348/2017	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
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,12	100,88	1,52	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

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
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,02	0,03	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26
288/2017	Курица отварная	50	11,70	9,28	0,17	131,00	0,02	1,18	29,10	0,46	26,80	82,00	10,14	0,94
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,70	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Итого:	433	19,96	16,24	50,28	428,36	0,21	1,93	52,20	1,30	157,86	305,12	78,99	3,66

ПЯТНИЦА

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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,30	3,36	0,37

27/1/2017
табл 6 стр 144 /2012 Деги
+
Хлеб ржаной

Котлета домашняя	50	6,77	8,60	5,05	124,39	0,09	0,12	1,71	1,41	8,40	65,20	10,02	1,06
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	433	15,02	12,68	79,00	490,34	0,20	1,22	1,71	3,93	43,75	163,70	36,03	3,44

174/2017
№ 377 Сбор.ред. На прод-
ию для общ. Во всех
образ. Учреж-Деги 2017
294/2017
табл 6 стр 144 /2012 Деги
+
Хлеб ржаной

Котлета из мяса кур	50	8,68	4,75	8,07	110,00	0,10	0,45	6,90	34,15	28,69	38,50	11,10	1,80
Чай с сахаром и лимонном	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
Котлета из мяса кур	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	433	8,36	5,71	65,76	348,86	0,13	100,72	23,10	1,43	133,07	162,58	41,31	3,05
Итого:	2598	88,21	72,05	378,51	2499,80	1,12	311,27	177,12	13,80	761,98	1361,28	313,48	19,87

2 - ая неделя

№ Сборника рецептур
173/2017
376/2017
288/2017
табл 6 стр 144 /2012 Деги
+
Хлеб ржаной

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Курица отварная	50	11,70	9,28	0,17	131,00	0,02	1,18	29,10	0,46	26,80	82,00	10,14	0,94
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	433	20,21	14,70	55,31	435,12	0,18	1,93	52,20	1,41	155,72	294,83	58,97	4,12

173/2017
№ 348/2017
табл 6 стр 144 /2012 Деги
+
Хлеб ржаной

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	239,68	75,47	2,91

182/2016
ТТК
294/2017
табл 6 стр 144 /2012 Деги
+
Хлеб ржаной

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Котлета из мяса кур	50	8,68	4,75	8,07	110,00	0,10	0,45	6,90	34,15	28,69	38,50	11,10	1,80
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	433	15,74	10,09	82,38	484,19	0,20	2,27	30,00	34,69	150,25	216,82	55,97	3,78

ЧЕТВЕРГ														
18/2/2016	Каша пшеница 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 с 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
27/1/2017	Котлета домашняя	50	6,77	8,60	5,05	124,39	0,09	0,12	1,71	1,41	8,40	65,20	10,02	1,06
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
+		433	13,11	12,39	51,48	370,91	0,25	2,15	13,71	1,98	41,67	200,76	56,78	3,57

ПЯТНИЦА

30/3/2017	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
388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00	0,76	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ТТК	Гуляш из куриных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
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
+		483	24,06	14,45	60,45	467,16	0,23	104,69	51,50	4,77	167,95	351,42	63,23	3,63

СУББОТА

20/3/2017	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
24/3/2017	Сосиска отварная	50	5,51	11,92	0,18	131,00	0,09	0,00	0,00	0,20	17,30	79,50	10,00	0,89
37/6/2017	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	14,10	1,17
+		433	13,23	15,92	53,94	413,35	0,20	0,03	0,00	2,72	47,90	164,50	34,05	3,16
	ИТОГО	2598	94,88	74,55	373,53	2550,29	1,25	111,80	170,52	46,48	703,93	1468,00	344,47	21,18
	ИТОГО за 12 дней	5196	183,09	146,61	752,04	5050,09	2,37	423,06	347,65	60,28	1465,91	2829,28	657,95	41,05
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	433	15,26	12,22	62,67	420,84	0,20	35,26	28,97	5,02	122,16	235,77	54,83	3,42

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