

Согласовано
Руководитель общеобразовательного Учреждения:

Примерное цикличное меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

Утверждаю
Директор: *А.А. АПК. 19.01.2017*
А.А. АПК. 19.01.2017
ПАСК-ПАЙМЕНТ
Р560238322
Мг

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

175/2017	Каша "Дружба" вязкая с маслом сливочным	150/3	2,35	3,24	21,45	125,18	0,05	0,26	12,00	0,09	8,95	48,69	17,42	0,52	
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 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	4,93	3,70	53,53	268,18	0,10	1,36	12,00	0,51	33,36	109,99	34,88	2,06	

ВТОРНИК

174/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	4,27	3,15	29,58	164,18	0,08	0,26	12,00	0,53	19,00	97,13	22,75	1,67
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	6,93	3,79	57,22	291,78	0,14	100,26	12,00	1,71	49,04	145,57	40,29	3,47

СРЕДА

186/2017	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150/3	2,38	2,90	20,69	118,73	0,03	0,10	12,00	0,34	9,49	20,01	4,76	0,27
№ 348 Сбор.рец. На про- дио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из изюма	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
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	4,71	3,34	52,42	260,33	0,10	0,10	12,00	0,84	38,51	84,37	26,98	1,89

ЧЕТВЕРГ

173/2017	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,04	4,71	24,63	157,83	0,11	0,25	12,00	0,42	21,41	107,82	42,75	1,22
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	6,09	5,09	46,51	257,23	0,16	0,28	12,00	0,84	41,06	155,62	58,25	2,65

ПЯТНИЦА

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
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 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	8,26	3,31	64,04	319,10	0,11	1,10	12,00	1,22	36,31	99,37	26,08	2,40

СУББОТА

174/2017

Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным

150/3 3,53 3,19 34,52 181,14 0,04 0,25 12,00 0,25 13,03 46,64 13,27 1,18

№ 377 Сбор.рец. На про-
д-ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 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 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
383	5,62	3,57	56,55	281,86	0,09	2,28	12,00	0,68	34,98	95,60	29,53	2,68
2298	36,53	22,80	330,27	1678,47	0,69	105,38	72,00	5,80	233,25	690,51	216,00	15,15

Итого:

2 - ая неделя

№ Сборника рецептур

174/2017

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша полбяная вязкая с маслом сливочным

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
150/3	4,27	3,15	29,58	164,18	0,08	0,26	12,00	0,53	19,00	97,13	22,75	1,67
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			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	14,10	1,17
383	6,32	3,53	51,46	263,58	0,13	0,29	12,00	0,95	38,65	144,93	38,25	3,10

табл 6 стр 144 /2012 Дели
+

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

150/3	4,04	4,71	24,63	157,83	0,11	0,25	12,00	0,42	21,41	107,82	42,75	1,22
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	14,10	1,17
383	6,36	5,15	56,36	299,43	0,18	0,25	12,00	0,91	50,43	172,18	64,97	2,84

№ 348 Сбор.рец. На про-
д-ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели
+

Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

Каша рисовая вязкая с маслом сливочным

150/3	2,30	3,00	28,63	151,06	0,02	0,25	12,00	0,12	7,16	49,52	16,91	0,37
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			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	4,88	3,46	60,71	294,06	0,07	1,35	12,00	0,54	31,56	110,82	34,37	1,91

182/2016

ТТК

табл 6 стр 144 /2012 Дели
+

Хлеб ржаной

ЧЕТВЕРГ

Каша пшенная вязкая с маслом сливочным

150/3	2,08	1,54	20,80	105,68	0,08	0,00	12,00	0,14	-78,68	19,10	20,00	0,94
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
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	4,17	1,91	42,83	206,40	0,13	2,03	12,00	0,57	-56,73	68,06	36,26	2,44

182/2016

377/2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели
+

Хлеб ржаной

ПЯТНИЦА

303/2017	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	3,29	3,10	25,81	145,05	0,06	0,25	12,00	0,39	30,75	112,73	16,91	0,62
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	5,95	3,74	53,45	272,65	0,12	100,25	12,00	1,57	60,79	161,17	34,45	2,42

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
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	7,73	3,23	53,84	275,50	0,11	0,03	12,00	1,22	31,56	85,87	24,12	2,29
	ИТОГО	2298	35,41	21,02	318,66	1611,61	0,73	104,20	72,00	5,77	156,26	743,02	232,42	14,99
	ИТОГО за 12 дней	4596	71,94	43,82	648,93	3290,09	1,41	209,58	144,00	11,57	389,51	1433,53	448,42	30,14
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	383	6,00	3,65	54,08	274,17	0,12	17,47	12,00	0,96	32,46	119,46	37,37	2,51

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