

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор
Ирина Владимировна
Утверждаю



Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептов
Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

175/2017	Каша "Дружба" вязкая 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
	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	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	23,10	0,51	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Итого:	383	7,10	5,59	67,13	348,30	0,13	1,82	23,10	0,51	124,26	178,62	45,38	2,00

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	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	23,10	0,71	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Итого:	383	9,10	5,67	60,82	312,10	0,17	100,72	23,10	1,71	139,04	213,07	50,79	3,54

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 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех обра.учреж-Дели 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	0,42	23,10	0,71	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		0,03			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	0,75	23,10	0,84	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

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
	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	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	23,10	0,52	8,70	45,00	14,10	1,17
+	Итого:	383	8,25	4,08	73,96	365,95	0,11	1,10	0,00	2,52	35,35	98,50	26,01	2,38

17/4/2017
СУББОТА
 Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным

№ 377 Сбор.рец. На прод.- Чай с сахаром и лимоном
 ию для обуч. Во всех
 образ.учреж.-Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели
 +
 Хлеб ржаной

Итого:

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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		
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
	383	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:	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 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша полбяная вязкая с маслом сливочным

Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели
 +
 Хлеб ржаной

Итого:

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	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	8,51	5,42	55,14	304,12	0,16	0,75	23,10	0,95	128,92	212,83	48,83	3,18

ВТОРНИК

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

Компот из изюма

табл 6 стр 144 /2012 Дели
 +
 Хлеб ржаной

Итого:

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	29,85	122,20	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	8,54	7,02	69,96	379,56	0,21	0,72	23,10	0,91	140,43	239,68	75,47	2,91

СРЕДА

Каша рисовая вязкая с маслом сливочным

Кисель

табл 6 стр 144 /2012 Дели
 +
 Хлеб ржаной

Итого:

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	30,20	123,60	0,00	1,10	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	7,06	5,34	74,31	374,19	0,10	1,82	23,10	0,54	121,56	178,32	44,87	1,98

ЧЕТВЕРГ

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

Чай с сахаром с лимоном

табл 6 стр 144 /2012 Дели
 +
 Хлеб ржаной

Итого:

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	2,03	0,00	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	6,34	3,79	46,43	246,52	0,16	2,03	12,00	0,57	33,27	135,56	46,76	2,51

ПЯТНИЦА

303/2017	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	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	100,72	23,10	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	0,03	0,00	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	30,60	85,00	24,05	2,27
	Итого за 12 дней	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 в среднем на 1 учащегося в день	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
		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 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