

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



№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,20	15,70	16,30
243/2017	Сосиска отварная	50	5,51	11,92	0,18	131,00	0,09	0,00	0,00	0,20	17,30	79,50
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	0,71	8,70	45,00	14,10
+	Итого:	433	12,61	17,51	67,31	479,30	0,22	1,82	23,10	0,71	141,56	258,12
ВТОРНИК												
174/2017	Каша пшеничная 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
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
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
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	0,71	8,70	45,00	14,10
+	Итого:	483	25,04	14,50	64,22	466,49	0,25	104,69	51,50	4,91	156,21	335,82
СРЕДА												
186/2017	Каша манная 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
№ 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
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	0,71	8,70	45,00	14,10
+	Итого:	383	7,22	5,42	51,93	286,46	0,12	100,88	25,51	1,52	129,53	135,95
ЧЕТВЕРГ												
173/2017	Каша геркулесовая 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
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80
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
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	0,71	8,70	45,00	14,10
+	Итого:	433	19,96	16,24	50,28	428,36	0,21	1,93	52,20	1,30	157,86	305,12

ПЯТНИЦА

20/3/2017

Макаронные изделия отварные с маслом

растительным
ТТК
27/1/2017
Котлета домашняя
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+
Хлеб ржаной

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
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
<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>
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

СУББОТА

17/4/2017

Каша кукурузная с маслом сливочным

№ 377 Сбор.рец. На прод-
ию для общ. Во всех
образ. Учреж. Дели 2017
29/4/2017
Котлета из мяса кур
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+
Хлеб ржаной

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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
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
<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>
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 - я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Сборника рецептур

173/2017
376/2017
288/2017
табл 6 стр 144 /2012 Дели
+
Хлеб ржаной

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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			10,95	2,80	1,40	0,26
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
<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>
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

ВТОРНИК

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

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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
<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>
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														
182/2016	Каша рисовая 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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
294/2017	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
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	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														
182/2016	Каша пшеничая 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
27/2017	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														
303/2017	Каша ячневая 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
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	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														
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
243/2017	Соусика 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
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
+		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	236,77	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 поставляемых 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