

ПЯТНИЦА

Макаронные изделия отварные с маслом

203/2017	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			15,70	16,30	3,36	0,37
271/2017	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		1,71	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		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

Каша кукурузная с маслом сливочным

174/2017		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
----------	--	-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

№ 377 Собр. рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ. учреж-Дели 2017

284/2017	Чай с сахаром и лимоном	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
----------	-------------------------	----------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	------

Котлета из мяса кур

284/2017		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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		433	8,36	5,71	65,76	348,66	0,13	100,72	23,10	1,43	133,07	162,58	41,31	3,05

Итого:

		2598	88,21	72,05	378,51	2499,00	1,12	311,27	177,12	13,80	761,98	1361,28	313,48	19,87
--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	---------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

2 - ая неделя

№ Сбор-ника рецептур

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша полбяная с маслом сливочным

173/2017		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

378/2017		190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03				10,95	2,80	1,40	0,26
----------	--	--------	------	------	-------	-------	------	--	--	--	-------	------	------	------

Курница отварная

288/2017		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	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		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

Итого:

		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	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

ВТОРНИК

Каша геркулесовая с маслом сливочным

173/2017		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

№ 348/2017		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	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

Итого:

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	6,90	34,15	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	8,70	8,70	28,69	38,50	11,10	1,80
табл 6 стр 144 /2012 Делм	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	30,00	34,69	150,25	216,82	55,97	3,78
		433	15,74	10,09	82,38	484,19	0,20	2,27						

ЧЕТВЕРГ														
182/2016	Каша пшеница с маслом сливочным	150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11	0,72	12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01
271/2017	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,09	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
табл 6 стр 144 /2012 Делм	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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	13,71	1,98	8,70	45,00	14,10	1,17
		433	13,11	12,39	51,46	370,91	0,25	2,15			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	0,00	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 Делм	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	51,50	4,77	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	483	24,06	14,45	60,45	467,16	0,23	104,69			167,95	351,42	63,23	3,63

СУББОТА														
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150/3	5,57	3,62	31,86	182,95	0,06	0,00	0,00	2,10	10,95	37,20	8,55	0,84
243/2017	Сосиска отварная	50	5,51	11,92	0,16	131,00	0,09	0,00	0,00	0,20	17,30	79,50	10,00	0,89
378/2017	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	1,40	0,26
табл 6 стр 144 /2012 Делм	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,42	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		433	13,23	15,92	53,94	413,35	0,20	0,03		2,72	47,90	164,50	34,05	3,16

ИТОГО													
Итого за 12 дней													
Итого в среднем на 1 учащегося в день													
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
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
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 изменения, либо с учетом поправок в зависимости от типа оборудования пищеблока 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