

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения
И.В. Седук

1 -я неделя

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

№ Сборника рецептов
Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

17/5/2017
ТТК
Каша "Дружба" вязкая с маслом сливочным
табл в стр 144 /2012 Дели
+
Хлеб ржаной
Итого:

ВТОРНИК

17/4/2017
388/2017
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным
табл в стр 144 /2012 Дели
+
Напиток из шиповника
Хлеб ржаной
Итого:

СРЕДА

18/6/2017
№ 348 Сбор.рек. На прод-
мо для общ. Во всех
образ. учрежд. Дели 2017
табл в стр 144 /2012 Дели
+
Компот из изюма
Хлеб ржаной

ЧЕТВЕРГ

17/3/2017
376/2017
Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным
табл в стр 144 /2012 Дели
+
Чай с сахаром
Хлеб ржаной
Итого:

ПЯТНИЦА

20/3/2017
ТТК
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным
табл в стр 144 /2012 Дели
+
Хлеб ржаной

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe
150/3	2,35	3,24	21,45	125,18	0,05	0,26	12,00	0,09	8,95	48,69	17,42
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10
383	4,93	3,70	53,53	268,18	0,10	1,36	12,00	0,51	33,36	109,99	34,88
150/3	4,27	3,15	29,58	164,18	0,08	0,26	12,00	0,53	19,00	97,13	22,75
200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10
383	6,93	3,79	57,22	291,78	0,14	100,26	12,00	1,71	49,04	145,57	40,29
150/3	2,38	2,90	20,69	118,73	0,03	0,10	12,00	0,34	9,49	20,01	4,76
200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10
383	4,71	3,34	52,42	260,33	0,10	0,10	12,00	0,84	38,51	84,37	26,98
150/3	4,04	4,71	24,63	157,83	0,11	0,25	12,00	0,42	21,41	107,82	42,75
190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10
383	6,09	5,09	46,51	257,23	0,16	0,28	12,00	0,84	41,06	155,62	56,25
150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10
383	8,26	3,31	64,04	319,10	0,11	1,10	12,00	1,22	36,31	99,37	26,08

Директор
И.В. Седук
Утверждаю
И.В. Седук
ПРИКАЗ
№ 60/383
Мg
Fe

СУББОТА

17/4/2017 Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным

№ 377 Сбор. рецеп. Напрод-
но для общ. Во всех
образ. учрежд. Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

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
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	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

2 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд
ПОНЕДЕЛЬНИК

17/4/2017 Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным
376/2017 Чай с сахаром

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

	2,18	1,88	3,60	40,13	0,03	0,98	15,00	0,00	90,00	67,50	10,50	0,08
Выход	Берки	Жирпы	Угг-ды	Ктан	B1	C	A	E	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

ВТОРНИК

17/3/2017 Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

№ 348 Сбор. рецеп. На прод-
но для общ. Во всех
образ. учрежд. Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

Итого:

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

СРЕДА

18/2/2016 Каша рисовая вязкая с маслом сливочным

ТТК

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

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	24,56	140,00	34,37	1,91

ЧЕТВЕРГ

18/2/2016 Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

377/2017 Чай с сахаром с лимоном

табл 6 стр 144 /2012 Дели

Хлеб ржаной

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	-56,73	68,06	36,26	2,44		

ПЯТНИЦА

303/2017	Каша речневая 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 День +	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
378/2017	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 День +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		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 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