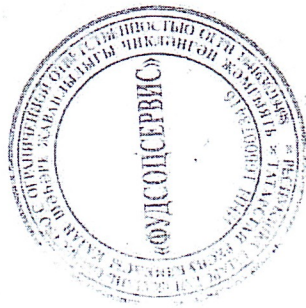




Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Утверждаю
Директор
ООО "Фудсоцсервис"

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

Наименование блюд

№ Сборника рецептов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мкг	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК												
171/2017	150/3	6,68	5,83	23,59	171,76	0,14	0,78	26,38	0,23	101,03	172,97	2,43
ТТК	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	0,37
Хим. состав и калорийность рос. пищевых продуктов платформа 6, стр 144, 2012 Дел +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17
	383	9,26	6,29	55,67	314,76	0,19	1,88	26,38	0,65	125,43	234,27	3,97

Итого:

ВТОРНИК

303/2017	150/3	5,46	4,98	29,41	185,17	0,09	0,72	23,10	0,39	120,75	180,23	2,41
№ 377 Сбор. рец. На прод- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	0,33
Хим. состав и калорийность рос. пищевых продуктов платформа 6, стр 144, 2012 Дел +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17
	383	7,55	5,35	51,44	285,89	0,14	2,75	23,10	0,82	142,70	229,19	43,67
												2,20

Итого:

СРЕДА

181/2017	150/3	4,56	4,78	24,29	158,86	0,06	0,88	25,51	0,34	99,49	87,51	0,34
№ 342 Сбор. рец. На прод- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	200	0,16	0,16	17,88	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	0,95
Хим. состав и калорийность рос. пищевых продуктов платформа 6, стр 144, 2012 Дел +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17
	383	6,70	5,30	54,05	292,86	0,12	1,78	25,51	0,84	122,37	136,91	2,47

Итого:

ЧЕТВЕРГ

173/2017	150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	175,32	1,29
№ 377 Сбор. рец. На прод- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	0,33
Хим. состав и калорийность рос. пищевых продуктов платформа 6, стр 144, 2012 Дел +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	1,17
	383	8,30	6,96	50,26	298,68	0,19	2,75	23,10	0,84	133,36	224,28	2,79

Итого:

ПЯТНИЦА

Каша пшенная молочная 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

Компот из сухофруктов

200 0,66 0,09 32,01 132,00 0,02 0,91 0,00 0,64 40,60 29,30 0,87

Хлеб ржаной

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 1,17

Итого:

383 6,89 3,86 68,29 337,20 0,18 0,91 12,00 1,20 60,62 160,90 3,05

СУББОТА

Каша пшенная молочная с маслом сливочным

150/3 6,44 5,03 33,18 204,26 0,11 0,72 23,08 0,53 109,00 164,62 33,25 1,75

Компот из урюка

200 0,75 0,06 17,93 76,40 0,02 0,60 0,00 0,83 33,22 22,80 18,16 0,48

Хлеб ржаной

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого:

383 9,17 5,45 62,99 340,06 0,17 1,32 23,08 1,78 150,92 232,42 65,51 3,40

Итого за 6 дней:

2298 47,88 33,206 342,7 1869,449 0,992 11,391 133,17 6,128 735,4016 1217,972 377,617 17,88

2 - ая неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Кисель

200 0,60 0,10 20,20 83,60 0,00 1,10 0,00 0,00 15,70 16,30 3,36 0,37

Хлеб ржаной

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 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

ВТОРНИК

Каша пшенная вязкая с маслом сливочным

150/3 6,44 5,03 33,18 204,26 0,11 0,72 23,08 0,53 109,00 164,62 33,25 1,75

Компот из сухофруктов

200 0,66 0,09 32,01 132,00 0,02 0,91 0,00 0,64 40,60 29,30 21,83 0,87

Хлеб ржаной

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого:

383 9,08 5,48 77,07 395,66 0,18 1,63 23,08 1,59 158,30 238,92 69,17 3,79

СРЕДА

181/2017	Каша манная молочная 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
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	6,61	5,16	46,17	258,26	0,11	0,91	25,51	0,76	119,14	135,31	30,76	1,77

ЧЕТВЕРГ

303/2017	Каша ячневая 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
	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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	7,55	5,35	51,44	285,89	0,14	2,75	23,10	0,82	142,70	229,19	43,67	2,20

ПЯТНИЦА

182/2016	Каша рисовая молочная 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
388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,76	48,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	7,14	5,52	54,87	298,79	0,11	100,72	23,10	1,30	127,20	165,46	44,95	2,24

СУББОТА

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
	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	8,94	7,00	58,04	333,76	0,20	1,32	23,10	1,66	153,33	243,12	85,51	2,94
	ИТОГО:	2298	47,58	31,82	351,64	1891,46	0,85	108,43	129,90	7,35	736,98	1111,36	300,15	15,35
	ИТОГО за 12 дней:	4596	95,46	65,02	694,35	3760,91	1,84	119,82	263,07	13,48	1472,38	2329,34	677,57	33,23
	Итого в среднем на 1 учащегося в день:	383	7,96	5,42	57,86	313,41	0,15	9,99	21,92	1,12	122,70	194,11	56,46	2,77

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также 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., 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