

Б-11к/1 29.07.2023 23:00

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



РАЗРАБОТАНО И УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламов



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки
ПОНЕДЕЛЬНИК			
171/2017	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	6,68
ТТК	Кисель	200	0,60
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
	Итого:	383	9,26
ВТОРНИК			
303/2017	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	5,46
№ 377 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,11
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
	Итого:	383	7,55
СРЕДА			
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68
№ 349 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200	0,83
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
	Итого:	383	8,49

Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5,83	23,59	171,76	0,14	0,78	26,38	0,23	101,03	172,97	80,34	2,43
0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
6,29	55,67	314,76	0,19	1,88	26,38	0,65	125,43	234,27	97,80	3,97
4,98	29,41	185,17	0,09	0,72	23,10	0,39	120,75	180,23	27,41	0,70
0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
5,35	51,44	285,89	0,14	2,75	23,10	0,82	142,70	229,19	43,67	2,20
2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
3,32	83,86	401,50	0,13	0,91	12,00	1,86	61,21	112,37	44,54	2,90

ЧЕТВЕРГ

173/2017	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	150/3	6,21
388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
Итого:		383	8,87

ПЯТНИЦА

186/2017	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	4,56
№342 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
Итого:		383	6,70

СУББОТА

182/2016	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/3	4,25
№348 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из урюка	200	0,75
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
Итого:		383	6,98
Итого за 6 дней:		1945	47,85

6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	175,32	53,25	1,29
0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
7,22	55,87	325,56	0,20	100,72	23,10	1,60	141,45	223,76	70,79	3,09
4,78	24,29	158,86	0,06	0,88	25,51	0,34	99,49	87,51	15,26	0,34
0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
5,30	64,05	332,86	0,12	1,78	25,51	0,84	122,37	136,91	34,50	2,47
3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01
0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
3,83	64,21	321,60	0,18	0,60	12,00	1,39	53,24	154,40	62,76	2,66
31,31	375,10	1982,17	0,95	108,64	122,09	7,15	646,41	1090,90	354,07	17,29

2 - ая неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки
ПОНЕДЕЛЬНИК			
182/2016	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4,48
ТТК	Кисель	200	0,60
табл 6 стр 134,144,Хим Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
	Итого:	383	7,06
ВТОРНИК			
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,44
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,08
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
	Итого:	383	8,50
СРЕДА			
171/2017	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	6,68
376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98
	Итого:	383	8,73
ЧЕТВЕРГ			
175/2017	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	150/3	4,52
№ 349 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200	0,83

Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4,88	32,23	191,19	0,05	0,72	23,10	0,12	97,16	117,02	27,41	0,44
0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
5,34	64,31	334,19	0,10	1,82	23,10	0,54	121,56	178,32	44,87	1,98
5,03	33,18	204,26	0,11	0,72	23,08	0,53	109,00	164,62	33,25	1,75
0,08	13,94	57,30	0,01	0,45	0,00	0,04	7,09	2,20	2,57	0,48
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
5,47	59,00	320,96	0,16	1,17	23,08	0,99	124,79	211,82	49,92	3,39
5,83	23,59	171,76	0,14	0,78	26,38	0,23	101,03	172,97	80,34	2,43
0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
6,21	45,47	271,16	0,19	0,81	26,38	0,65	120,68	220,77	95,84	3,86
5,12	25,05	165,26	0,08	0,72	23,08	0,09	98,95	116,19	27,92	0,60
0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87

табл 6 стр 134,144,Хим Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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	7,33	5,59	76,95	390,66	0,15	1,63	23,08	1,14	148,25	190,49	63,84	2,64
	ПЯТНИЦА													
186/2017	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
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 134,144,Хим Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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	7,22	5,42	51,93	286,46	0,12	100,88	25,51	1,52	129,53	135,95	32,80	2,14
	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
№348 Сбор.рец. На про- дукцию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
табл 6 стр 134,144,Хим Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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	8,41	3,27	71,77	351,90	0,12	0,60	12,00	2,05	53,83	105,87	40,88	2,51
	ИТОГО:	2298	47,25	31,29	369,43	1955,33	0,84	106,91	133,14	6,90	698,65	1043,22	328,15	16,53
	ИТОГО за 12 дней:	4243	95,10	62,60	744,53	3937,50	1,79	215,55	255,24	14,05	1345,06	2134,11	682,22	33,82
	Итого в среднем на 1 учащегося в день:	354	7,93	5,22	62,04	328,12	0,15	17,96	21,27	1,17	112,09	177,84	56,85	2,82

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

*Сборник рецептур 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