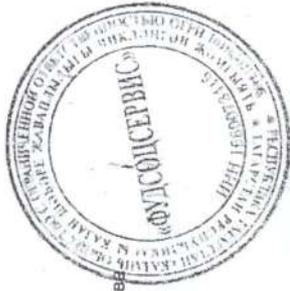


СОГЛАСОВАНО

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 Жиры Угл-ды Ккал В1 С А Е Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

171/2017
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

150/3 6,68 5,83 23,59 171,76 0,14 0,78 26,38 0,23 101,03 172,97 80,34 2,43

ТТК

табл 6 стр 134, 144, Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Деся - 2012

Кисель

200 0,60 0,10 20,20 83,60 0,00 1,10 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 9,26 6,29 55,67 314,76 0,19 1,88 26,38 0,65 125,43 234,27 97,80 3,97

ВТОРНИК

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

№ 377 Сбор.рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Деся 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

Хлеб ржаной

табл 6 стр 134, 144, Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Деся + 2012

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

СРЕДА

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

№ 349 Сбор.рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Деся 2017

Компот из сухофруктов

200 0,83 0,11 40,02 166,00 0,02 0,91 0,00 0,64 40,60 29,30 21,83 0,87

Хлеб ржаной

табл 6 стр 134, 144, Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Деся + 2012

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 8,49 3,32 83,86 401,50 0,13 0,91 12,00 1,86 61,21 112,37 44,54 2,90

ЧЕТВЕРГ

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

17.3/2017
388/2017табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

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	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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
383	8,87	7,22	55,87	325,56	0,20	100,72	23,10	1,60	141,45	223,76	70,79	3,09

Итого:**ПЯТНИЦА**

Каша манная молочная с маслом сливочным

186/2017

№ 342 Сбор.рец. На прог-
но для обуч. Во всех
образ.учрежд.Дели 2017табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

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
200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
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
383	6,70	5,30	64,05	332,86	0,12	1,78	25,51	0,84	122,37	136,91	34,50	2,47

Итого:**СУББОТА**

Каша пшениная молочная с маслом сливочным

182/2016

№348 Сбор.рец. На прог-
но для обуч. Во всех
образ.учрежд.Дели 2017табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01
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
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
383	6,98	3,83	64,21	321,60	0,18	0,60	12,00	1,39	53,24	154,40	62,76	2,66
1945	47,85	31,31	375,10	1982,17	0,95	108,64	122,09	7,15	646,41	1090,90	354,07	17,29

Итого за 6 дней:

2 - ая неделя

№ Сборника рецептов
Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

18/2/2016
Каша рисовая молочная с маслом сливочным

ТТК

табл 6 стр 134,144,Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

17/3/2017
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

34/2/2017
Компот из свежих яблок

табл 6 стр 134,144,Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

17/1/2017
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

37/5/2017
Чай с сахаром

табл 6 стр 134,144,Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

ЧЕТВЕРГ

17/5/2017
Каша Дружба молочная с маслом сливочным

№ 349 Сбор.реч. На прод-
мо для обуч.- Во всех
образ учреж-Дели 2017

Компот из сухофруктов

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
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	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	7,06	5,34	64,31	334,19	0,10	1,82	23,10	0,54	121,56	178,32	44,87	1,98
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
200	0,08	0,08	13,94	57,30	0,01	0,45	0,00	0,04	7,09	2,20	2,57	0,48
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
383	8,50	5,47	59,00	320,96	0,16	1,17	23,08	0,99	124,79	211,82	49,92	3,39
150/3	6,68	5,83	23,59	171,76	0,14	0,78	26,38	0,23	101,03	172,97	80,34	2,43
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	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	8,73	6,21	45,47	271,16	0,19	0,81	26,38	0,65	120,68	220,77	95,84	3,86
150/3	4,52	5,12	25,05	165,26	0,08	0,72	23,08	0,09	98,95	116,19	27,92	0,60
200	0,83	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	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
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	

Итого:

ПЯТНИЦА

196/2017

Каша манная молочная с маслом сливочным

368/2017

Напиток из шиповника

табл 6 стр 134,144,Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

Хлеб ржаной

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
200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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
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

Итого:

СУББОТА

203/2017

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

№348 Сбор.рец. На прогн
но для обуч. Во всех
образ учрежд-Дели 2017

табл 6 стр 134,144,Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

Компот из урюка

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
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
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
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:

ИТОГО:

ИТОГО за 12 дней:

Итого в среднем на 1 учащегося в день:

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
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
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 пиццера предприятий 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., 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