

Руководитель образовательного учреждения

Согласовано

КЛП 18-02/10-1
ИСОУ

43
РАЙОНА

ОБЩЕОБРАЗ.

РАЙОННЫЙ
УЧРЕЖДЕНИЕ

[illegible]

10

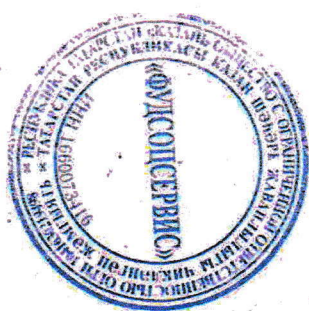
Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

gite DB3

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р.Харитмова





М.Сборника рецептов
Наненовский блок

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений



ООО "Фудсервис"

Директор

Утверждено

17/1/2017
ТТК
Хлебосыт и витаминизация
рецепты блюд
итого: 6, стр 144, 2012
Дет +

ПОНЕДЕЛЬНИК

Итого:

ВТОРНИК

30/3/2017
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным
Чай с сахаром и лимоном
Хлеб ржаной
Итого:
СРЕДА

18/1/2017
Каша манная молочная с маслом сливочным

№ 342 Сбор.рек. На прок-
но для общ. Во всех
образ. учрежд. 2017
Хлебосыт и витаминизация
рецепты блюд
итого: 6, стр 144, 2012
Дет +

17/3/2017
Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным
Чай с сахаром и лимоном
Хлеб ржаной
Итого:

№ 377 Сбор.рек. На прок-
но для общ. Во всех
образ. учрежд. 2017
Хлебосыт и витаминизация
рецепты блюд
итого: 6, стр 144, 2012
Дет +

Выход,г Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦКкал В,мг С,мг А,мг Е,мкг

P Mg Fe

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
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	9,26	6,29	55,67	314,76	0,19	1,88	26,38	0,65	125,43	234,27	97,80	3,97
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
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	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	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
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	17,88	74,60	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	54,05	292,86	0,12	1,78	25,51	0,84	122,37	136,91	34,50	2,47
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
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	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	8,30	6,96	50,26	298,68	0,19	2,75	23,10	0,84	133,36	224,28	69,51	2,79

182/2016

Какао-порошок с маслом сливочным
Компот из сухофруктов

Христъ правдой

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	6.89	3.86	68.29	337.20	0.18	0.91	12.00	1.20	60.62	160.90	66.43	3.05

Компот из урюка

Хлеб пшанной

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	62,09	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	17,8317

№ С609184 пересмотреть

Bыхотъ Бекетъ Жирьтъ Угъ-длытъ Алккаа Елмт Сымт Амт Емкт Ca P Mg Fe

203/2017

150/3	5,68	2,85	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,8
-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	------	-----

Хлебъ 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
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

173/2017

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
-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

Композит из сухофруктов

Хлеб пшанной

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	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

18/2017	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			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

Хлеб состоит из ингредиентов:
 российский продукт
 пшеница, г/кг 6, стр 144, 2012
 Днев +

ЧЕТВЕРТ

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 про- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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 состоит из ингредиентов: российский продукт пшеница, г/кг 6, стр 144, 2012 Днев +	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 состоит из ингредиентов: российский продукт пшеница, г/кг 6, стр 144, 2012 Днев +	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
№348 Сбор рец. На про- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Компот из урожая	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 состоит из ингредиентов: российский продукт пшеница, г/кг 6, стр 144, 2012 Днев +	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 исполнено без изменений либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблоков 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 Дети Плюс 2017, Могильный М.П., Тугельян В.А.

*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дети Плюс 2016, Могильный М.П., Тугельян В.А.

*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дети Плюс 2012, В.А. Тугельян