

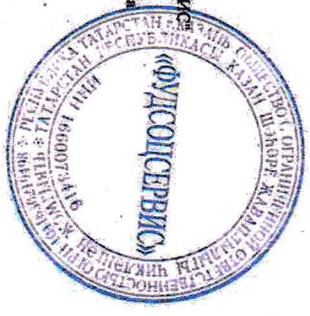


Меню в составе с 01.03.2022г

Примерное пикетичное двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО «АДСОЦСЕРВИС»
[Подпись]
Э.Р. Харламов



Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

№ Сборника рецептов		1 - я неделя												
Наименование блюд		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угледы,г	Эл.ккал	В.мг	С.мг	А.мг	Е.мкг	Са	Р	Мг	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	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +		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 прогн-но для обу-ч. Во всех образц. Учреж-Дели 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +		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														
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
№ 342 Сбор рец. На прогн-но для обу-ч. Во всех образц. Учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +		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	6,70	5,30	54,05	292,86	0,12	1,78	25,51	0,84	122,37	136,91	34,50	2,47
ЧЕТВЕРГ														
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
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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +		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	8,87	7,22	50,87	305,56	0,20	100,72	23,10	1,60	141,45	223,76	70,79	3,09
ПЯТНИЦА														
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 прог-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017
Хим состав и калорийность. Российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012
Дети +

СУББОТА

182/2016 №348 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017
Хим состав и калорийность. Российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012
Дети +

Каша пшеничная 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 урожая 200 0,75 0,06 17,93 76,40 0,02 0,60 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 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого: 383 6,98 3,83 54,21 281,60 0,18 0,60 1,39 53,24 154,40 62,76 2,66
Итого за 6 дней: 2298 47,68 31,29 342,1 1848,169 0,954 108,64 122,09 7,154 646,407 1090,896 354,069 17,29

2 - я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Сборника рецептур 203/2017 ТПК
Хим состав и калорийность. Российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012
Дети +

Выход,г Белки,г Жиры,г Угл-дыд,г ЭЦ,ккал В,мл С,мл А,мл Е,мкг Са Р Mg Fe

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 15,70 16,30 3,36 0,37
Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 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

173/2017 Каша пшеничная 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
342/2017 Компот из свежих яблок 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

Хим состав и калорийность. Российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012
Дети +

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

Итого: 383 8,58 5,55 62,94 338,26 0,17 1,62 23,08 1,03 131,88 214,02 52,49 3,87

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 10,95 2,80 1,40 0,26

Хим состав и калорийность. Российских продуктов питания, табл. 6, стр 144, 2012
Дети +

Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 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	№ 349 Сбор.ред. На прог-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Итого:	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
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		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	Хлеб ржаной	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
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		383	8,10	5,43	73,30	376,57	0,16	1,63	23,10	1,45	170,05	254,53	63,34	2,74

ПЯТНИЦА

173/2017	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		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
388/2017	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		200	0,68	0,28	10,76	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	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
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		383	8,87	7,22	50,87	305,56	0,20	100,72	23,10	1,60	141,45	223,76	70,79	3,09

СУББОТА

182/2016	№348 Сбор.ред. На прог-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Итого:	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
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		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	Хлеб ржаной	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
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		383	7,21	5,30	62,04	326,99	0,11	1,32	23,10	1,37	139,08	184,82	59,67	2,09
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		2298	47,63	31,96	359,37	1924,74	0,86	107,30	129,90	7,43	737,91	1111,80	303,13	15,96
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		4596	95,32	63,25	701,47	3772,91	1,81	215,94	251,99	14,58	1384,32	2202,70	657,20	33,25
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		383	7,94	5,27	58,46	314,41	0,15	18,00	21,00	1,22	115,36	183,56	54,77	2,77

Итого:	Итого за 12 дней:	Итого в среднем на 1 учащегося в день:															
--------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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., 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, табл. 6, стр. 144, 2012