



Составлено
Руководителем образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся группы продвинутого дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Казахстан

Разработано и утверждено
Директором "ОУДОСЕРВИС"
З.Р. Халимова



ПЯТНИЦА

15.05.2016

Каши, кашенная, молочная с маслом сливочным

№ 349 Сметана, 10% жирности
или сливочное масло
объем 100г/шт (2017)

Вывести в таблицу
расчет на 100г продукта
наименование, кг/шт (2017)

Хлеб ржаной

Днев *

Итого:

СУББОТА

ТТК

Каши, молочная, молочная с маслом сливочным

№ 349 Сметана, 10% жирности
или сливочное масло
объем 100г/шт (2017)

Вывести в таблицу
расчет на 100г продукта
наименование, кг/шт (2017)

Хлеб ржаной

Днев *

Итого:

Итого за 6 дней:

2 - я неделя

Наименование блюд

Выход: Белки, г Жир, г Углеб., г ЗЛК, г Вит. С, мг А, мкг Е, мкг Са, мг Р, мг Mg, мг Fe, мг

ПОНЕДЕЛЬНИК

20.05.2017

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

ТТК

Вывести в таблицу
расчет на 100г продукта
наименование, кг/шт (2017)

Хлеб ржаной

Днев *

Итого:

ВТОРНИК

17.05.2017

Каши, кашенная, вязкая с маслом сливочным

№ 349 Сметана, 10% жирности
или сливочное масло
объем 100г/шт (2017)

Вывести в таблицу
расчет на 100г продукта
наименование, кг/шт (2017)

Хлеб ржаной

Днев *

Итого:

383 9,08 5,48 77,07 395,66 0,18 1,63 23,08 1,59 158,40 238,92 69,17 3,79

СРЕДА

18/12/2017

Каши мясные 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
-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

17/02/2017

Чай с сахаром

190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
--------	------	------	-------	-------	--	------	--	--	-------	------	------	------

Здесь указаны значения
показателей по средним
показателям от 14, 2012
дней *

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

ЧЕТВЕРТ

10/02/2017

Каши рyeвые 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
-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

№ 311 СПб гос. из-прос
во для общ. Во вкл.
сфера услуг-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
----------	------	------	-------	-------	--	------	------	------	-------	------	------	------

Здесь указаны значения
по средним показателям
показателям от 14, 2012
дней *

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

18/22/2016

Каши 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
-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

28/02/17

Напиток из пшеницы

200	0,68	0,28	10,76	48,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
-----	------	------	-------	-------	------	--------	--	------	-------	------	------	------

Здесь указаны значения
по средним показателям
показателям от 14, 2012
дней *

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

17/02/2017

Каши геркулесовые 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
-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

№ 311 СПб гос. из-прос
во для общ. Во вкл.
сфера услуг-Дети 2017

Компот из фруктов

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

Здесь указаны значения
по средним показателям
показателям от 14, 2012
дней *

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 участника 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
-----	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

Результаты не могут быть использованы без указания, что о результатах питания, предоставленной для анализа, можно узнать, обратившись к врачу, лечащему ребенка, или к врачу, курирующему ребенка в поликлинике по месту жительства.

Для составления меню использовались данные, полученные в ходе обследования учреждений, Москва, Дети Плюс 2017, Медицинский М.П., Тульская В.А.

*Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва, Дети Плюс 2016, Медицинский М.П., Тульская В.А.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания, Москва, Дети Плюс 2012, Д.А. Туганов