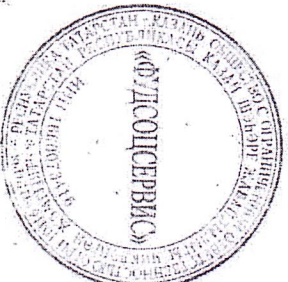





Согласовано
Уполномоченный представитель учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э. Р. Храмцова

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор _____

Утверждаю

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
17/2017	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
ТК	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10	0,00	0,83	15,70	16,30	3,36	0,37
	Итого:	353	7,28	5,93	43,79	255,36	0,14	1,88	26,38	0,23	116,73	189,27	83,70	2,80
ВТОРНИК														
30/2017	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
	Чай с сахаром и лимонном	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
	Итого:	353	5,57	4,99	39,56	226,49	0,09	2,75	23,10	0,40	134,00	184,19	29,57	1,03
СРЕДА														
20/2017	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
	Компот из сухофруктов	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
	Итого:	353	6,34	2,94	63,97	308,10	0,08	0,91	12,00	1,44	52,51	67,37	30,44	1,73
ЧЕТВЕРГ														
17/2017	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
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,76	48,20	0,01	100,00	0,76	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Итого:	353	6,89	6,86	38,99	246,16	0,15	100,72	23,10	1,18	132,75	178,76	56,69	1,92
ПЯТНИЦА														
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
	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
	Итого:	353	4,72	4,94	42,17	233,46	0,07	1,78	25,51	0,42	113,67	91,91	20,40	1,30
СУББОТА														
16/2016	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 урюка	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
	Итого:	353	5,00	3,47	42,33	222,20	0,13	0,60	12,00	0,97	44,54	109,40	48,66	1,49
Итого за 6 дней:		2118	35,80	29,13	270,82	1491,77	0,65	108,64	122,09	4,63	594,21	820,90	269,47	10,27

2 - яя неделя

Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

Кисель

Итого:

ВТОРНИК

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

Компот из свежих яблок

Итого:

СРЕДА

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

Чай с сахаром

Итого:

ЧЕТВЕРГ

Каша Дружба молочная с маслом сливочным

Компот из сухофруктов

Итого:

ПЯТНИЦА

Каша манная молочная с маслом сливочным

Напиток из шиповника

Итого:

СУББОТА

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

Компот из урюка

Итого:

Итого за 12 дней:

Итого в среднем на 1 учащегося в день:

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл	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
353	5,08	4,98	52,43	274,79	0,05	1,82	23,10	0,12	112,86	133,32	30,77	0,81
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	0,16	0,16	17,88	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
353	6,60	5,19	51,06	278,86	0,12	1,62	23,08	0,61	123,18	169,02	38,39	2,70
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
353	6,75	5,85	33,59	211,76	0,14	0,81	26,38	0,23	111,98	175,77	81,74	2,69
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	0,66	0,09	32,01	132,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
353	5,18	5,21	57,06	297,26	0,10	1,63	23,08	0,72	139,55	145,49	49,74	1,47
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	10,76	48,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
353	5,24	5,06	35,05	207,06	0,07	100,88	25,51	1,10	120,83	90,95	18,70	0,97
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	17,93	76,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
353	6,43	2,91	49,89	252,50	0,07	0,60	12,00	1,63	45,13	60,87	26,78	1,34
2118	35,28	29,18	279,08	1522,23	0,54	107,36	133,14	4,42	653,54	775,42	246,12	9,98
4236	71,09	58,31	549,90	3014,00	1,18	216,00	255,24	9,05	1247,75	1596,31	515,59	20,25
353	5,92	4,86	45,82	251,17	0,10	18,00	21,27	0,75	103,98	133,03	42,97	1,69

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом приведенных предложений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблока ГОУ "Танки", меню может корректироваться в зависимости от поставленных продуктов.

При составлении меню использованы:

* Сборник рецептов 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