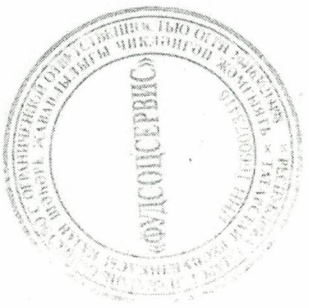




Рисовано и утв. директором образовательного учреждения
С.А. Сукурова Т.Ф.



Разработано и утв. директором ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

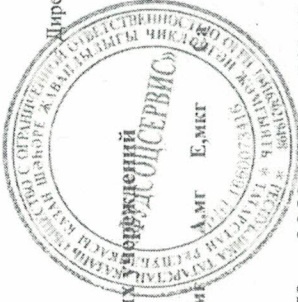
Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Утверждено

Директор

ООО "Фудсоцсервис"



Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептов Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Выход:	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦ, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Р	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

Итого:

ВТОРНИК

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

Итого:

СРЕДА

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

Итого:

ЧЕТВЕРГ

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

Итого:

№ 377 Сбор. рец. На про-
изв. для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Деян 2017

Хлеб состоит и калорийность
рецептурных продуктов
платформа 6, стр 144, 2012
Деян *

№ 342 Сбор. рец. На про-
изв. для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Деян 2017

Хлеб состоит и калорийность
рецептурных продуктов
платформа 6, стр 144, 2012
Деян *

№ 377 Сбор. рец. На про-
изв. для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Деян 2017

Хлеб состоит и калорийность
рецептурных продуктов
платформа 6, стр 144, 2012
Деян *

ПЯТНИЦА

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 сухофруктов

200 0,66 0,09 32,01 132,00 0,02 0,91 0,64 40,60 29,30 21,83 0,87

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 6,89 3,86 68,29 337,20 0,18 0,91 1,20 60,62 160,90 66,43 3,05

СУББОТА

Каша полбяная молочная 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

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

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 9,17 5,45 62,99 340,06 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 1217,972 377,717 17,88

2 - ая неделя

Наименование блюд

Выход,г Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал В1,мг С,мг А,мг Е,мкг Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

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 0,00 0,00 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 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

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

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

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 9,08 5,48 77,07 395,66 0,18 1,63 23,08 1,59 158,30 238,92 69,17 3,79

182/2016

№ 349 Сбор рец. На производство для общ. Во всех образц.учрежд.-Дети 2017 образц.учрежд.-Дети 2017

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дети 4

№348 Сбор рец. На производство для общ. Во всех образц.учрежд.-Дети 2017 образц.учрежд.-Дети 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дети 4

№ Сборника рецептов

203/2017

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дети 4

173/2017

№ 349 Сбор рец. На производство для общ. Во всех образц.учрежд.-Дети 2017 образц.учрежд.-Дети 2017

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012. Дети 4

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
	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 питания, табл. 6, стр. 144, 2012
Дети +

ЧЕТВЕРГ

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
	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 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

№ 377 Сбор рец. На продукт для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
Хлеб состоит из ингредиентов: российский продукт питания, табл. 6, стр. 144, 2012
Дети +

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 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

Хлеб состоит из ингредиентов: российский продукт питания, табл. 6, стр. 144, 2012
Дети +

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
	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
	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	309,15	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	2329,04	677,87	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

№348 Сбор рец. На продукт для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
Хлеб состоит из ингредиентов: российский продукт питания, табл. 6, стр. 144, 2012
Дети +

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также с возможностью от поставщиков 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