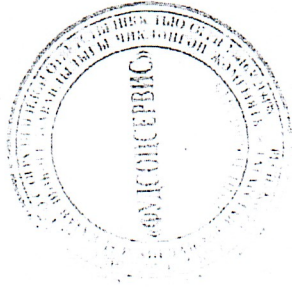




Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ФОО "ФУДСОЦСЕРВИС"

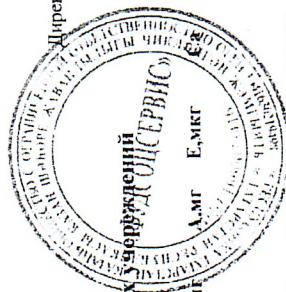
С.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Утверждено
Директор
ООО "Фудсервис"



Примерное недельное меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

Кисель

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

Каша ячневая вязкая с маслом сливочным

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

Каша манная молочная с маслом сливочным

Компот из свежих яблок

Хлеб ржаной

Итого:

ЧЕТВЕРГ

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб ржаной

Итого:

№ Сборника рецептов

171/2017

ТТК

Хим. состав и калорийность
расчетных продуктов
приложение 6, стр. 144, 2012
Детям +

303/2017

№ 377 Сбор. рецептов. На про-
дукты для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

Хим. состав и калорийность
расчетных продуктов
приложение 6, стр. 144, 2012
Детям +

181/2017

№ 342 Сбор. рецептов. На про-
дукты для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

Хим. состав и калорийность
расчетных продуктов
приложение 6, стр. 144, 2012
Детям +

173/2017

№ 377 Сбор. рецептов. На про-
дукты для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

Хим. состав и калорийность
расчетных продуктов
приложение 6, стр. 144, 2012
Детям +

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мкг	Р	Mg	Fe
150/3	6,68	5,83	23,59	171,76	0,14	0,78	26,38	0,23	101,03	80,34	2,43
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	3,36	0,37
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	14,10	1,17
383	9,26	6,29	55,67	314,76	0,19	1,88	26,38	0,65	125,43	97,80	3,97
150/3	5,46	4,98	29,41	185,17	0,09	0,72	23,10	0,39	120,75	27,41	0,70
185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	2,16	0,33
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	14,10	1,17
383	7,55	5,35	51,44	285,89	0,14	2,75	23,10	0,82	142,70	43,67	2,20
150/3	4,56	4,78	24,29	158,86	0,06	0,88	25,51	0,34	99,49	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	0,95
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	14,10	1,17
383	6,70	5,30	54,05	292,86	0,12	1,78	25,51	0,84	122,37	34,50	2,47
150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	53,25	1,29
185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	2,16	0,33
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	14,10	1,17
383	8,30	6,96	50,26	298,68	0,19	2,75	23,10	0,84	133,36	69,51	2,79

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 0,00 0,64 40,60 29,30 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 1,17

Итого:

383 6,89 3,86 68,29 337,20 0,18 0,91 12,00 60,62 160,90 65,43 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 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 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 1,17

Итого:

383 9,17 5,45 62,99 340,06 0,17 1,32 23,08 1,78 150,92 232,42 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 1217,972 377,417 17,38

2 - ая неделя

Наименование блюд

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 0,86

Кисель

200 0,60 0,10 20,20 83,60 0,00 1,10 0,00 0,64 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 1,17

Итого:

383 8,26 3,31 64,04 319,10 0,11 1,10 12,00 1,22 36,31 99,37 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 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 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 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

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 с маслом и сахаром
рецепт № 376, 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
185/10/5	Чай с сахаром и лимоном		0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
30	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 прогн
но для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017
Хлеб с маслом и сахаром
рецепт № 376, 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
30	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 с маслом и сахаром
рецепт № 388, стр. 144, 2017
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
200	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
30	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

№ 348 Сбор рец. На прогн
но для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017
Хлеб с маслом и сахаром
рецепт № 348, стр. 144, 2012
Дети +

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 поставленных 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