

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Майра



Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р.Харлмова
Э.Р.Харлмова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Директор

Утверждено
ООО "ФудсСервис"

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

173/2017

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

ГТК

Кисель

200 0,60 0,10 20,20 83,60 0,00 1,10 15,70 16,30 3,36 0,37

Хис-со-ста и в-ло-ри-во-ста
рос-сий-ских про-дук-тов
питания, табл. 6, стр. 144, 2012
Допол.

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 9,26 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. ре-ц. На про-
д-во для обу-ч. Во всех
об-раз. уч-реж-д-нии 2017
Хис-со-ста и в-ло-ри-во-ста
рос-сий-ских про-дук-тов
питания, табл. 6, стр. 144, 2012
Допол.

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

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. ре-ц. На про-
д-во для обу-ч. Во всех
об-раз. уч-реж-д-нии 2017
Хис-со-ста и в-ло-ри-во-ста
рос-сий-ских про-дук-тов
питания, табл. 6, стр. 144, 2012
Допол.

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

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 6,70 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

№ 377 Сбор. ре-ц. На про-
д-во для обу-ч. Во всех
об-раз. уч-реж-д-нии 2017
Хис-со-ста и в-ло-ри-во-ста
рос-сий-ских про-дук-тов
питания, табл. 6, стр. 144, 2012
Допол.

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 8,30 6,96 50,26 298,68 0,19 2,75 23,10 0,84 133,36 224,28 69,51 2,79

182/2016 № 349 Сбор.рец. На прод- но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дети +	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	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	6,89	3,86	68,29	337,20	0,18	0,91	12,00	1,20	60,62	160,90	66,43	3,05
СУББОТА														
ТТК № 348 Сбор.рец. На прод- но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дети +	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	0,00	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	377,417	17,88

2 - ая неделя														
№ Сборника рецептов 203/2017 ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дети +	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	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	0,00	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 № 349 Сбор.рец. На прод- но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017 Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012 Дети +	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

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 Дели +	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

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
№ 377 Сбор. рец. На про- д-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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

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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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

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
№348 Сбор. рец. На про- д-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017 Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012 Дели +	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	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

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, Москва Дели Плюс, 2012, В.А. Тутельян