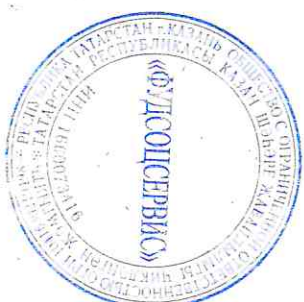


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДИСОЦСЕРВИС»

Э.Р.Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Утверждаю
Директор _____

1 - я неделя
Примерное цикличное меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
171/2017	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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			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														
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. рецеп. На прогн-ию для общ-н. Во всех образов-тельных	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
2017	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														
203/2017	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
№ 349 Сбор. рецеп. На прогн-ию для общ-н. Во всех образов-тельных	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
2017	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														
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
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
	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														
161/2017	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. рецеп. На прогн-ию для общ-н. Во всех образов-тельных	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
2017	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														
162/2016	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
№ 348 Сбор. рецеп. На прогн-ию для общ-н. Во всех образов-тельных	Компот из яблок	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
2017	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 - ая неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюда

Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал B1 C A E Ca P Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

18/2/2017

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

ТТК

Кисель

Итого:

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

ВТОРНИК

17/3/2017

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

34/2/2017

Компот из свежих яблок

Итого:

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

СРЕДА

17/1/2017

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

37/6/2017

Чай с сахаром

Итого:

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

ЧЕТВЕРГ

17/5/2017

Каша Дружба молочная с маслом сливочным

№ 34/8 Сбор. рецеп. На произ-во для общ. Во всех образ. уроч.-днем 2017

Компот из сухофруктов

Итого:

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

ПЯТНИЦА

18/1/2017

Каша манная молочная с маслом сливочным

38/8/2017

Напиток из шиповника

Итого:

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

СУББОТА

20/3/2017

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

№34/8 Сбор. рецеп. На произ-во для общ. Во всех образ. уроч.-днем 2017

Компот из урюка

Итого:

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

ИТОГО:

ИТОГО за 12 дней:

Итого в среднем на 1 учащегося в день:

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 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