

Согласовано
Руководителя общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э.Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

| № Сборника рецептур | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 1712/2017 | 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. рецептур для обучающихся в общеобразовательных учреждениях 2017 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| № 340 Сбор. рецептур для обучающихся в общеобразовательных учреждениях 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,83 | 0,11 | 40,02 | 166,00 | 0,02 | 0,91 | 0,00 | 0,64 | 40,60 | 29,30 | 21,83 | 0,87 |
| Итого: | | 353 | 6,51 | 2,96 | 71,98 | 342,10 | 0,08 | 0,91 | 12,00 | 1,44 | 52,51 | 67,37 | 30,44 | 1,73 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | |
| 172/2017 | 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 | 15,76 | 68,20 | 0,01 | 100,00 | | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| Итого: | | 353 | 6,89 | 6,86 | 43,99 | 266,16 | 0,15 | 100,72 | 23,10 | 1,18 | 132,75 | 178,76 | 56,69 | 1,92 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/2017 | 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. рецептур для обучающихся в общеобразовательных учреждениях 2017 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| Итого: | | 353 | 4,72 | 4,94 | 52,17 | 273,46 | 0,07 | 1,78 | 25,51 | 0,42 | 113,67 | 91,91 | 20,40 | 1,30 |
| СУББОТА | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/2016 | 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 |
| № 342 Сбор. рецептур для обучающихся в общеобразовательных учреждениях 2017 | Компот из урюка | 200 | 0,75 | 0,06 | 27,93 | 116,40 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,83 | 33,22 | 22,80 | 18,16 | 0,48 |
| Итого: | | 353 | 5,00 | 3,47 | 52,33 | 262,20 | 0,13 | 0,60 | 12,00 | 0,97 | 44,54 | 109,40 | 48,66 | 1,49 |
| Итого за 6 дней: | | 2118 | 35,97 | 29,15 | 303,82 | 1625,77 | 0,65 | 108,64 | 122,09 | 4,63 | 594,21 | 820,90 | 269,47 | 10,27 |

2 - яя неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1802/2016 | 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 |
| 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 | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1792/2017 | 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 |
| 3402/2017 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 13,94 | 57,30 | 0,01 | 0,45 | 0,00 | 0,04 | 7,09 | 2,20 | 2,57 | 0,48 |
| Итого: | | 353 | 6,52 | 5,11 | 47,12 | 261,56 | 0,11 | 1,17 | 23,08 | 0,57 | 116,09 | 166,82 | 35,82 | 2,22 |

СРЕДА

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 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 |
| 379/2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | | 0,03 | | | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,26 |
| Итого: | | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 175/2017 | Каша Дружба молочная с маслом сливочным | 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 |
| № 349 Сбор. рецептов для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,83 | 0,11 | 40,02 | 166,00 | 0,02 | 0,91 | 0,00 | 0,64 | 40,60 | 29,30 | 21,83 | 0,87 |
| Итого: | | 353 | 5,35 | 5,23 | 65,07 | 331,26 | 0,10 | 1,63 | 23,08 | 0,72 | 139,55 | 145,49 | 49,74 | 1,47 |

ПЯТНИЦА

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 186/2017 | 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 |
| 388/2017 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 15,76 | 68,20 | 0,01 | 100,00 | | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| Итого: | | 353 | 5,24 | 5,06 | 40,05 | 227,06 | 0,07 | 100,88 | 25,51 | 1,10 | 120,83 | 90,95 | 18,70 | 0,97 |

СУББОТА

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 209/2017 | 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. рецептов для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017 | Компот из урюка | 200 | 0,75 | 0,06 | 27,93 | 116,40 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,83 | 33,22 | 22,80 | 18,16 | 0,48 |
| Итого: | | 353 | 6,43 | 2,91 | 59,89 | 292,50 | 0,07 | 0,60 | 12,00 | 1,63 | 45,13 | 60,87 | 26,78 | 1,34 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| ИТОГО: | | 2118 | 35,37 | 29,13 | 298,15 | 1598,93 | 0,53 | 106,91 | 133,14 | 4,38 | 646,45 | 773,22 | 243,55 | 9,51 |
| ИТОГО за 12 дней: | | 4236 | 71,34 | 58,28 | 601,97 | 3224,70 | 1,18 | 215,55 | 255,24 | 9,01 | 1240,66 | 1594,11 | 513,02 | 19,78 |
| Итого в среднем на 1 учащегося в день: | | 353 | 5,95 | 4,86 | 50,16 | 268,72 | 0,10 | 17,96 | 21,27 | 0,75 | 103,39 | 132,84 | 42,75 | 1,65 |

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблока 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., Тугельян В.А.

*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могильный М.П., Тугельян В.А.

*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дели Плюс, 2012, В.А. Тугельян