

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Харипова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

ООО "Фудсоцсервис"

1 - я неделя

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

Выход, г Белки, г Жиры, г Угл-ды, г ЭЦ, ккал В, мг С, мг А, мг Е, мкг

P Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

17/12/17	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
Хлеб остатки и выпечка россиянских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Днев +	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

30/3/2017	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 продукт для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	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 остатки и выпечка россиянских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Днев +	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

18/12/17	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 продукт для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	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 остатки и выпечка россиянских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Днев +	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

17/12/17	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 рецеп. На продукт для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях 2017	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 остатки и выпечка россиянских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Днев +	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



Утверждаю

ПЯТНИЦА

18/2016	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
№349 Сбор.рек. На прог-но для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дети 2017	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 состоит из ингредиентов: просеянная пшеница, соль 6, стр 144, 2012	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
Дети +	Итого:	383	6,89	3,86	68,29	337,20	0,18	0,91	12,00	1,20	60,62	160,90	3,05

СУББОТА

ТТК	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
№348 Сбор.рек. На прог-но для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дети 2017	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 состоит из ингредиентов: просеянная пшеница, соль 6, стр 144, 2012	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
Дети +	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	377,117	17,88

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

20/2017	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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хлеб состоит из ингредиентов: просеянная пшеница, соль 6, стр 144, 2012	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
Дети +	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

17/2017	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
№349 Сбор.рек. На прог-но для обуч. Во всех образц.учрежд.-Дети 2017	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 состоит из ингредиентов: просеянная пшеница, соль 6, стр 144, 2012	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
Дети +	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

18/12/17	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
37/6/2017	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 продукта питания табл. 6, стр. 144, 2012	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
Дети +	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

30/3/2017	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 прог- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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
Хим. состав и калорийность продукта питания табл. 6, стр. 144, 2012	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
Дети +	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

18/2/2016	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 продукта питания табл. 6, стр. 144, 2012	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
Дети +	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

17/3/2017	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 прог- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Компот из урокуа	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
Хим. состав и калорийность продукта питания табл. 6, стр. 144, 2012	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
Дети +	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 Дети Плюс 2017, Могильный М.П., Тугельян В.А.

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

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