

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



Э.М.Сунгатуллина

РАЗРАБОТАНО И УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламов



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях

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

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной

Итого:

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
200	0,60	0,10	20,20	83,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
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
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
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	0,11	0,02	10,15	41,32		2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
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
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
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	0,83	0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
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
383	8,49	3,32	83,86	401,50	0,13	0,91	12,00	1,86	61,21	112,37	44,54	2,90

№ Сборника рецептур

ТТК
табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

303/2017

№ 377 Сбор.рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 2017

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

203/2017

№ 349 Сбор.рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 2017

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

ЧЕТВЕРГ

Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным

173/2017

Напиток из шиповника

388/2017

Хлеб ржаной

Итого:

ПЯТНИЦА

Каша манная молочная с маслом сливочным

186/2017

Компот из свежих яблок

Хлеб ржаной

Итого:

СУББОТА

Каша пшенная молочная с маслом сливочным

182/2016

Компот из урюка

Хлеб ржаной

Итого:

Итого за 6 дней:

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	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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
383	8,87	7,22	55,87	325,56	0,20	100,72	23,10	1,60	141,45	223,76	70,79	3,09
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	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
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
383	6,70	5,30	64,05	332,86	0,12	1,78	25,51	0,84	122,37	136,91	34,50	2,47
150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01
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
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
383	6,98	3,83	64,21	321,60	0,18	0,60	12,00	1,39	53,24	154,40	62,76	2,66
1945	47,85	31,31	375,10	1982,17	0,95	108,64	122,09	7,15	646,41	1090,90	354,07	17,29

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

№ 342 Сбор.рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 2017

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

№348 Сбор.рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 2017

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

2 - ая неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
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
383	7,06	5,34	64,31	334,19	0,10	1,82	23,10	0,54	121,56	178,32	44,87	1,98

Итого:

ВТОРНИК

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

Компот из свежих яблок

Хлеб ржаной

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	0,08	0,08	13,94	57,30	0,01	0,45	0,00	0,04	7,09	2,20	2,57	0,48
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
383	8,50	5,47	59,00	320,96	0,16	1,17	23,08	0,99	124,79	211,82	49,92	3,39

СРЕДА

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

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
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
383	8,73	6,21	45,47	271,16	0,19	0,81	26,38	0,65	120,68	220,77	95,84	3,86

ЧЕТВЕРГ

Каша Дружба молочная с маслом сливочным

Компот из сухофруктов

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	0,83	0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87

№ Сборника рецептов

182/2016

ТТК

табл 6 стр 134,144,Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

173/2017

342/2017

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

171/2017

376/2017

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 2012

175/2017

№ 349 Сбор.рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Дели 2017

табл 6 стр 134,144,Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 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

Итого:

383 7,33 5,59 76,95 390,66 0,15 1,63 23,08 1,14 148,25 190,49 63,84 2,64

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

табл 6 стр 134,144,Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Дели + 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

Итого:

383 7,22 5,42 51,93 286,46 0,12 100,88 25,51 1,52 129,53 135,95 32,80 2,14

СУББОТА

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

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

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 8,41 3,27 71,77 351,90 0,12 0,60 12,00 2,05 53,83 105,87 40,88 2,51

ИТОГО:

2298 47,25 31,29 369,43 1955,33 0,84 106,91 133,14 6,90 698,65 1043,22 328,15 16,53

ИТОГО за 12 дней:

4243 95,10 62,60 744,53 3937,50 1,79 215,55 255,24 14,05 1345,06 2134,11 682,22 33,82

Итого в среднем на 1 учащегося в день:

354 7,93 5,22 62,04 328,12 0,15 17,96 21,27 1,17 112,09 177,84 56,85 2,82

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

*Сборник рецептур 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