

Согласовано
Руководитель 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 цикличное меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
	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. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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														
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	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														
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
№ 342 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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

18/2/2016 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. реч. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ. учрежд-ниях 2017

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 - ая неделя

№ Сборника рецептов
Наименование блюд
ПОНЕДЕЛЬНИК

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

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

17/3/2017 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

Итого:

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

СРЕДА

17/1/2017 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

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

ЧЕТВЕРТ

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. рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 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

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

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

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.