

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ "Куржачинская СОШ"
Р.Р. Шайдуллин



РАЗРАБОТАНО И УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламов

Э.Р. Харламов



Примерное циклическое двенадцатидневное меню *25,00 руб. (лимогетное)*

для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях

1 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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
Итого:												

ВТОРНИК

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
Итого:												

СРЕДА

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
Итого:												

Итого:

№ Сборника рецептов

171/2017

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

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
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	8,87	7,22	55,87	325,56	0,20	100,72	23,10	1,60	141,45	223,76	70,79	3,09

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-Дели 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
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	6,70	5,30	64,05	332,86	0,12	1,78	25,51	0,84	122,37	136,91	34,50	2,47

СУББОТА

182/2016	Каша пшенная 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.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
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	6,98	3,83	64,21	321,60	0,18	0,60	12,00	1,39	53,24	154,40	62,76	2,66
	Итого за 6 дней:	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

2 - ая неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

182/2016 Каша рисовая молочная с маслом сливочным

ТТК Кисель

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

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

173/2017 Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

342/2017 Компот из свежих яблок

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

Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

171/2017 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

376/2017 Чай с сахаром

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

Хлеб ржаной

Итого:

ЧЕТВЕРГ

175/2017 Каша Дружба молочная с маслом сливочным

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

Компот из сухофруктов

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
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
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
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

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
388/2017 Напиток из шиповника

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	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 Макароны 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 про-
дукцию 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
-----------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

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	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 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