



уполномоченным представителем



Разработано и утверждено
директор ООО "АБК-ПАЙМЕНТ"
Р.Р. Рамаданов

Примерное пятидневное производственное меню

Для организации пятидневного питания обучающихся группы производственного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Дагестан

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептов Наименование блюда

Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал В1 С А Е Са Р 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- Чай с сахаром и лимоном
но для обуч. Во всех
образ. учреж-Дели 2017

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 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

№ 349 Сбор. рец. На прод- Компот из сухофруктов
но для обуч. Во всех
образ. учреж-Дели 2017

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

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- Компот из свежих яблок
но для обуч. Во всех
образ. учреж-Дели 2017

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

№348 Сбор. рец. На прод-ию для общ. Во всех образ. упр.ж-Дели 2017

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	
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 рецептур

Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

182/2016

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

ТТК

Кисель

Итого:

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
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

173/2017

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

342/2017

Компот из свежих яблок

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
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

376/2017

Чай с сахаром

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
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. рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ. учреж-Дели 2017

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 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 прод-
ию для обуч. Во всех
образ. учреж-Дели 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 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 пищеблоков ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставляемых продуктов.

При составлении меню использованы:

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

*Сборники 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