

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

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 блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

17/1/2017 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

ТТК Кисель

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

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

30/3/2017 Каша ячневая вязкая с маслом сливочным

№ 377 Сбор.реп. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Депп 2017табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Депп + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

20/3/2017

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

№ 349 Сбор.реп. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж-Депп 2017табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Депп + 2012

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
-----	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

ЧЕТВЕРГ

173/2017
386/2017
Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным
Напиток из шиповника

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

Хлеб ржаной

Итого:

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

ПЯТНИЦА

186/2017
Каша манная молочная с маслом сливочным

№342 Сбор.рец. На прод-
мо для обуч. Во всех
образ.учреж-Депп 2017

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

Хлеб ржаной

Итого:

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

СУББОТА

182/2016
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

№348 Сбор.рец. На прод-
мо для обуч. Во всех
образ.учреж-Депп 2017

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

Хлеб ржаной

Итого:

Итого за 6 дней:

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

2 - ая неделя

Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

182/2016 Каша рисовая молочная с маслом сливочным

ТТК

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Деми + 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 Деми + 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 Деми + 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-Деми 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 Деги + 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
386/2017
табл 6 стр 134, 144, Хим
Состав и калорийность
российских продуктов
питания Деги + 2012

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
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
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

№348 Сбор. рец. На прод-
ию для общ. Во всех
образ. учрежд. Деги 2017

табл 6 стр 134, 144, Хим

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

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

*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Деги Плюс, 2012, В.А. Тутельян