

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного 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

1 - я неделя

а рецептур

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

11/2017

ТТК

р 134,144,Хим,
4 калорийность
жест продуктов
ж Деся + 2012

Кисель

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

Каша ячневая вязкая с маслом сливочным

30/3/2017

Сбор.рец. На прод.

л обуч. Во всех
учрежд.Деги 2017

стр 134,144,Хим,
ж калорийность
жест продуктов
ж Деся + 2012

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

20/3/2017

а Сбор.рец. На прод.

для обуч. Во всех
за.учрежд.Деги 2017

п 6 стр 134,144,Хим,
ж калорийность
жест продуктов
ж Деся + 2012

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной

Итого:

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	C	A	E	Ca	P	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

2 - ая неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

52/2016

ТТК

пр 134,144,Хам,
и калорийность
ских продуктов
из Дели + 2012

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

173/2017

Компот из свежих яблок

342/2017

стр 134,144,Хам,
из калорийность
и в калорийность
ебских продуктов
из Дели + 2012

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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

Итого:

СРЕДА

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

171/2017

Чай с сахаром

376/2017

стр 134,144,Хам,
и калорийность
и в калорийность
ебских продуктов
из Дели + 2012

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
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

Итого:

ЧЕТВЕРГ

Каша Дружба молочная с маслом сливочным

175/2017

Компот из сухофруктов

349 СБФФ.расс. На прод-
но для общ. Во всех
браз.учреж-Дели 2017

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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

стр 134, 144, Хим. и калорийность исходных продуктов на Дели + 2012	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
Хлеб ржаной	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
Итого:													
ПЯТНИЦА													
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
200		0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Напиток из шиповника	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
Хлеб ржаной	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
Итого:													
СУББОТА													
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,95	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
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
Сбор. реч. На прогн. Компот из урюка для обуч. Во всех учрежд. Дели 2017 стр 134, 144, Хим. и калорийность исходных продуктов на Дели + 2012	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
Хлеб ржаной	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:													
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

ендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблока ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставляемых продуктов.

составлении меню использованы:
эрник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.
эрник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могильный М.П., Тутельян В.А.
эрник рецептур на продукцию для питания, Москва Дели Плюс 2012, В.А. Тутельян