



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Праймент"
Р.Р.Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

Примерное циклическое меню для учащихся льготной категории общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Кал	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- 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

182/2016	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.рец. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учреж.Дели 2017

Итого:

Итого за 6 дней:

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
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
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

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

378/2017 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	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.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
	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:

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

*Сборник рецептур 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