

ООО "АБК-Пэймент"

Примерное двенадцатидневное цикличное дополнительное меню группы продленного дня
для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

1 неделя

№ Сб.рец	Наименование продуктов	Стоимость,руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энер.ценность (ККАЛ)	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Меню дополнительного питания														
№ 84/2017	Борщ из свежей капусты, с мясом птицы,со сметаной		250/10/7	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
№ 181/2017	Каша манная молочная с маслом сливочным		200/5	5,86	13,84	30,91	272,05	0,08	1,11	75,24	0,55	128,60	114,06	19,33	0,46
№ 342/2017	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
табл 6 стр 144 Дели +2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	40	713	16,76	27,17	81,16	653,79	0,20	23,42	93,64	5,53	263,13	267,66	82,38	8,29
	ВТОРНИК														
	Меню дополнительного питания														
№ 119,105/2017	Суп гороховый с гречками		250/15	9,67	48,26	27,35	607,48	0,33	1,00	0,00	22,56	58,46	115,98	44,82	3,15
174/ 2017	Каша молочная пшениная с маслом сливочным		180/3	6,46	12,22	31,80	264,09	0,16	1,00	61,71	0,21	119,09	158,93	40,80	1,06
№ 376/2017	Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	9,52	38,10	0,00	0,03	0,00	0,00	10,43	2,67	1,33	0,25
табл 6 стр 144 Дели +2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	40	688	21,57	67,09	79,86	1043,23	0,55	12,73	70,91	25,22	248,15	352,18	115,91	7,89
	СРЕДА														
	Меню дополнительного питания														
№ 103,288/2017	Суп - лапша с картофелем с мясом птицы		250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 210/2017	Омлет натуральный		150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
№ 346/2017	Компот из сухофруктов		200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	0	0,508	32,48	23,44	17,46	0,698
табл 6 стр 144 Дели +2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	40	650	25,62	37,61	57,46	688,58	0,23	12,19	348,27	6,32	228,19	376,62	75,23	9,42
	ЧЕТВЕРГ														
	Меню дополнительного питания														
№ 96/2017	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной		250/11/7	3,63	8,13	13,04	145,39	0,10	8,62	13,04	2,41	40,64	70,07	26,34	1,05

№ 397/2017	Блины со сгущенным молоком		90/20	7,98	5,94	44,47	263,35	0,16	1,12	18,76	2,32	143,91	157,75	36,11	1,17
№ 376/2017	Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	9,52	38,10	0,00	0,03	0,00	0,00	10,43	2,67	1,33	0,25
табл 6 стр 144 Дели +, 2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	40	618	17,06	20,67	78,22	580,41	0,31	20,47	41,00	7,18	255,15	305,09	92,73	5,91
	ПЯТНИЦА														
	Меню дополнительного питания														
98/2017	Суп крестьянский с крупой,с мясными фрикадельками, со сметаной		250/11/7	3,07	7,71	7,13	111,99	0,05	10,18	11,12	2,37	45,94	46,04	16,28	0,70
№3 /2017	Бутерброд с сыром		50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45
№ 173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		200/5	8,02	14,82	36,23	311,41	0,17	0,92	64,82	0,63	144,63	226,90	68,11	1,67
№ 376/2017	Чай с сахаром с яблоком		180/10/10	0,10	0,06	14,24	57,72	0,00	1,03	0,00	0,02	11,41	3,57	2,14	0,47
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
	Итого:	40	743	18,78	30,69	80,35	675,72	0,30	12,24	127,45	3,75	364,98	417,52	108,38	4,07
	СУББОТА														
	Меню дополнительного питания														
№99 /2017	Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной		250/10	1,85	6,49	9,51	111,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80
№ 288/2017	Курица отварная		100	21,35	23,47	0,44	298,18	0,04	2,15	89,27	0,93	50,91	151,82	18,44	1,73
№ 173/2017	Каша пшеничная молочная		150	6,17	7,90	31,66	222,86	0,10	0,69	39,14	0,55	104,84	158,07	31,66	1,67
№ 358/2017	Кисель детский витаминизированный		200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,002	1,100			15,7	16,3	3,36	0,37
табл 6 стр 144 Дели +, 2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	40	750	35,34	44,55	82,99	889,66	0,27	25,05	147,62	6,29	275,27	456,16	104,07	8,00
	Всего за 6 дней:		4162	135,1	227,8	460,0	4531,4	1,9	106,1	828,9	54,3	1634,9	2175,2	578,7	43,6

2 неделя

№ Сб.рец	Наименование продуктов	Стоимость,руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энер.ценность (ККАЛ)	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
	Понедельник														
	Меню дополнительного питания														
№ 82,109/2017	Борщ из свежей капусты с мясом птицы,со сметаной		250/10/7	5,06	6,53	11,18	131,89	0,06	10,70	9,00	2,45	59,79	73,17	28,76	3,24
№ 397/2017	Блины со сгущенным молоком		90/20	7,98	5,94	44,47	263,35	0,16	1,12	18,76	2,32	143,91	157,75	36,11	1,17

№ 343/2017	Компот из сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
табл 6 стр 144 Дели + 2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	40	617	19,08	19,15	98,85	661,61	0,28	23,25	36,96	7,74	296,35	328,96	111,28	8,55
	ВТОРНИК														
	Меню дополнительного питания														
№ 97,288/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/11	4,54	4,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37
№ 233/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	24,84	18,80	47,60	459,00	0,10	0,80	110,50	0,70	332,50	365,77	45,15	1,09
№ 377/2017	Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5	0,12	0,02	13,69	55,86	0,00	2,55	0,00	0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
табл 6 стр 134 Дели + 2012	Батон высший сорт		30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	Итого:	40	661	31,75	23,80	93,67	729,03	0,28	15,41	112,70	2,57	383,81	489,80	86,15	3,15
	СРЕДА														
	Меню дополнительного питания														
№ 88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,со сметаной		250/10	2,025	6,45	8,2625	105,95	0,0605	15,815	10	2,38	58,05	55,1	23,025	0,845
№ 173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5	7,23	13,37	32,70	281,03	0,16	0,83	58,50	0,57	130,52	204,77	61,47	1,51
№ 342/2017	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
табл 6 стр 144 Дели + 2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	40	685	14,79	26,57	80,03	635,15	0,28	28,25	77,70	5,48	262,92	338,87	118,59	6,74
	ЧЕТВЕРГ														
	Меню дополнительного питания														
№ 103,297/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями,с мясными фрикадельками		200/11	4,34	3,56	14,05	116,17	0,10	6,66	2,20	1,21	25,73	76,90	25,36	1,07
№ 174/2017	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/5	6,31	13,04	33,67	278,14	0,10	0,82	66,97	0,56	140,09	208,51	31,25	0,82
№ 377/2017	Чай с сахаром,с лимоном		185/10/5	0,12	0,02	13,69	55,86	0,00	2,55	0,00	0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
табл 6 стр 144 Дели + 2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	40	636	16,14	23,20	72,59	583,74	0,26	20,73	78,37	4,23	238,79	363,98	87,73	5,65
	ПЯТНИЦА														
	Меню дополнительного питания														
№ 99,105/2017	Суп из овощей с фрикадельками мясными		250/11	3,78	6,28	9,23	116,82	0,08	10,43	2,20	2,40	37,22	72,12	24,29	0,95
№ 397/2017	Блины со сгущенным молоком		90/20	7,98	5,94	44,47	263,35	0,16	1,12	18,76	2,32	143,91	157,75	36,11	1,17
№ 358/2017	Кисель детский витаминизированный		200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,002	1,100			15,7	16,3	3,36	0,37
табл 6 стр 144 Дели + 2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	40	611	17,74	18,90	95,08	637,34	0,29	23,35	30,16	7,17	257,00	320,77	92,72	5,93
	СУББОТА														
	Меню дополнительного питания														
№ 102/2017	Суп картофельный с фасолью с мясом птицы		250/10	6,40	6,68	20,17	166,56	0,19	7,27	0,00	3,05	62,84	172,47	47,88	2,26
174/ 2017	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным		200/3	7,29	12,75	48,40	337,90	0,09	0,91	64,19	0,41	132,60	147,20	30,10	1,61
№ 376/2017	Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	9,52	38,10	0,00	0,03	0,00	0,00	10,43	2,67	1,33	0,25
табл 6 стр 134 Дели + 2012	Батон высший сорт		30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	Итого:	40	683	16,00	20,32	93,52	621,15	0,31	8,21	64,19	3,97	211,57	341,83	83,21	4,47

	Всего:		3893	115,51	131,94	533,73	3868,02	1,70	119,20	400,09	31,16	1650,43	2184,21	579,68	34,49
	Всего за 12 дней:		8055	250,63	359,71	993,76	8399,40	3,56	225,30	1228,98	85,44	3285,30	4359,44	1158,38	78,07
	В среднем на 1 учащегося в день		671	20,89	29,98	82,81	699,95	0,30	18,78	102,41	7,12	273,77	363,29	96,53	6,51