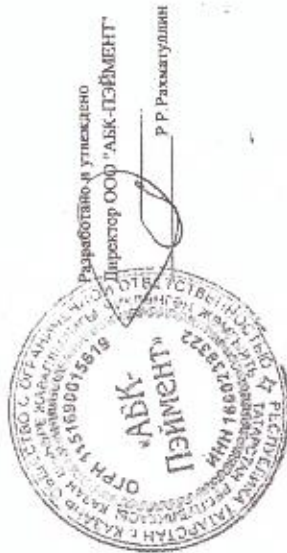




Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено

Директор ООО "АБК-ПРЕЙМЕНТ"

Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся
образовательных учреждений Республики Татарстан**

З.р.ец	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ккал)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
р.р.ц. На про- д. Во всех к-Дети 2017	Рассольник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,51	7,16	12,96	135,95	0,10	8,50	2,39	38,15	70,19	26,07	1,05
ГК	Компот из свежих яблок с инюмом	200	0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,08	17,25	11,88	6,63	0,70
144.Хим. Состав ль, российская итания Дел + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	495	5,74	7,64	53,70	313,75	0,17	8,95	2,89	64,10	127,07	46,80	2,92

ВТОРНИК

р.р.ц. На про- д. Во всех к-Дети 2017	Суп-лапша домашняя с мясом	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95	0,05	0,74	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84
ПТИЦЫ													
200	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
144.Хим. Состав ль, российская питание Дел + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	490	7,56	8,04	44,29	289,55	0,12	100,74	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64

СРЕДА

р.р.ц. На про- д. Во всех к-Дети 2015	Щурпа с мясом	250/10	5,92	5,55	16,14	138,25	0,16	5,81	2,44	52,28	137,98	38,30	1,81
С													
200	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,02	0,6	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
144.Хим. Состав ль, российская итания Дел + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	460	8,65	5,97	55,95	314,05	0,22	6,41	3,69	94,20	205,78	70,56	3,46

ЧЕТВЕРГ

Суп крестьянский с крупной (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной

250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
190/10	0,11	0,02	12,73	51,30	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
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:	495	5,07	7,37	215,65	0,10	10,10	8,98	2,76	58,45	95,69	32,51	2,29

Чай с мармеладом

Хлеб ржаной

ПЯТНИЦА

Харчо с мясом птицы, со сметаной

250/10/5	3,05	7,41	1,94	85,55	0,02	1,01	10,82	2,36	31,76	31,98	8,00	0,40
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
Итого:	495	5,86	7,88	310,95	0,09	1,91	10,82	3,41	81,06	106,28	43,93	2,44

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной

СУББОТА

Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной

250/10/5	4,27	7,53	11,15	138,05	0,06	10,93	10,82	2,51	59,49	74,05	28,60	1,42
190/10	0,07	0,02	15	60,00	0,03	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
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:	495	6,32	7,91	257,45	0,11	10,96	10,82	2,93	79,29	121,85	44,10	2,87

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

Всего за 6 дней 1 недели:

2930	39,20	44,79	277,48	1701,40	0,80	139,07	57,92	19,51	441,04	759,99	268,15	16,62
------	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

реп. На прод-во т. Во всех ж-Дели 2017	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85	0,12	8,35	3,98	1,45	33,80	77,99	28,72	1,24
реп. На прод-во ж-Дели 2017	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
реп. На прод-во ж-Дели 2017	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
реп. На прод-во ж-Дели 2017	490	6,14	4,54	40,28	239,57	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74

ВТОРНИК

реп. На прод-во ж-Дели 2017	250/10/5	2,70	5,90	8,08	102,85	0,06	15,80	5,00	2,37	55,65	52,05	22,58	0,84
реп. На прод-во ж-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
реп. На прод-во ж-Дели 2017	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
реп. На прод-во ж-Дели 2017	485	5,50	6,37	59,98	328,25	0,13	16,70	5,00	3,42	104,95	126,35	58,50	2,88

СРЕДА

реп. На прод-во ж-Дели 2017	250/10	4,31	4,59	14,61	116,95	0,10	8,49	5,82	1,35	28,41	78,95	27,03	1,07
реп. На прод-во ж-Дели 2017	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
реп. На прод-во ж-Дели 2017	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
реп. На прод-во ж-Дели 2017	490	6,97	5,23	47,25	264,55	0,16	108,49	5,82	2,53	58,45	127,39	44,57	2,87

ЧЕТВЕРГ

греч. На прогн-
уч. Во всех
ж-Дели 2017

250/10 6,29 5,47 16,54 153,25 0,23 5,83 0,00 2,43 44,68 88,10 35,58 2,05

Чай с сахаром

греч. На прогн-
уч. Во всех
ж-Дели 2017

190/10 0,07 0,02 15 60,00 0,03

Хлеб ржаной

34,144,Хим. Состав
хлеб. российских
питания 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

Итого:

480 8,34 5,85 43,42 272,65 0,28 5,86 0,00 2,85 64,48 135,90 51,08 3,50

ПЯТНИЦА

Рассольник домашний с мясными
фрикадельками

хлеб. На прогн-
уч. Во всех
ж-Дели 2017

250/10 4,43 6,95 12,72 140,70 0,10 13,36 5,82 2,47 45,11 82,23 30,10 1,26

Компот из изюма и урюка

ГТК

200 0,55 0,07 28,89 119,30 0,02 0,30 0,00 0,45 26,77 21,08 13,14 0,47

Хлеб ржаной

34,144,Хим. Состав
хлеб. российских
питания 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

Итого:

490 6,96 7,38 53,49 319,40 0,17 13,66 5,82 3,34 80,58 148,31 57,34 2,90

СУББОТА

Солянка

хлеб. На прогн-
уч. Во всех
ж-Дели 2017

250 8,03 9,15 7,19 168,63 0,06 0,80 5,88 1,58 23,73 56,55 16,75 0,58

Чай с мармеладом

греч. На прогн-
уч. Во всех
ж-Дели 2017

190/10 0,11 0,02 12,73 51,30 0,00 0,10 0,00 0,00 4,87 3,65 2,35 0,43

Хлеб ржаной

34,144,Хим. Состав
хлеб. российских
питания 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

Всего:

480 10,12 9,53 31,80 279,33 0,11 0,90 5,88 2,00 37,29 105,20 33,20 2,17

Всего за 6 дней 2 недели:

Всего за 12 дней:

2915 44,04 38,89 276,22 1703,75 1,02 155,99 26,50 16,00 401,50 770,09 289,66 17,06

В среднем на 1 учащегося в день

5845 83,24 83,68 553,70 3405,16 1,82 295,06 84,42 35,51 842,54 1530,08 557,81 33,68

487 6,94 6,97 46,14 283,76 0,15 24,59 7,03 2,96 70,21 127,51 46,48 2,81