

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



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



Разрешено
Директор ООО «АБК-Пэймент»
Рамагуллин Р. Р.

Согласовано _____

Руководитель общеобразовательного учреждения _____

ООО "АБК-Пэймент"

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

1 неделя

№ Сб.рек	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Энергичность (ккал)	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 84/2017	Борщ из свежей капусты, с куриными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,98	7,14	11,26	134,70	0,06	10,75	9,00	2,49	58,04	79,64	29,98	1,40
№ 173,268/2017	Каша пшеничная молочная с колбасой из говядины		150/50	15,27	10,51	31,57	274,26	0,13	0,78	17,55	1,14	111,75	226,10	38,66	2,60
№ 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 в стр. 144 Делов * 2012	Хлеб белый/белый		20/20	3,98	7,14	11,26	134,70	0,06	10,75	9,00	2,49	58,04	79,64	29,98	1,40
	Итого:	50	707	23,39	24,96	81,97	658,26	0,26	23,19	35,55	6,19	242,01	389,77	103,75	6,35
ВТОРНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 119,105/2017	Суп гороховый на курином бульоне, с трюфлями		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
№ 376/2017	Жаркое по-домашнему с куриной грудкой		50/200	15,21	35,21	26,30	484,33	0,15	11,60	29,10	5,02	65,33	227,87	54,37	5,25
№ 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 в стр. 144 Делов * 2012	Хлеб белый/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:	50	755	30,31	90,07	74,36	1263,48	0,53	23,33	38,30	30,03	194,40	421,11	129,49	12,08
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		200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
№ 346/2017	Компот из сухофруктов		200	0,662	0,09	22,01	68	0,016	0,726	0	0,508	32,48	23,44	17,46	0,698
табл в стр. 144 Делов * 2012	Хлеб белый/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:	50	700	30,27	45,88	48,33	720,33	0,26	12,27	456,46	6,57	262,55	451,87	80,61	10,30

ЧЕТВЕРТ															
Меню дополнительного питания															
№ 96/2017	Расольник ленинградский с куринными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	2,70	5,75	13,13	122,72	0,11	8,04	4,43	2,33	34,53	84,15	29,50	0,98
№ 396/2017	Блины с молоком стученым		90/30	8,75	5,54	51,46	291,00	0,15	1,22	17,40	2,15	190,50	187,50	39,60	1,12
№ 388/2017	Напиток из шиповника		200	0,68	0,28	10,76	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
tbln в стр 144 Дневн + 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:	50	627	17,50	18,16	86,53	595,49	0,33	119,96	31,03	7,70	306,55	349,69	101,49	6,17
ПЯТНИЦА															
Меню дополнительного питания															
№ 98/2017	Суп крестьянский с крутой, с мясными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,66	7,14	6,42	107,20	0,05	9,95	9,00	2,39	44,19	58,61	18,03	0,75
№ 173,295/2017	Каша геркулесовая молочная с колбетой из куринных грудок		150/50	14,09	13,25	36,35	321,75	0,19	1,16	47,50	1,88	138,96	213,44	63,62	2,15
№ 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
tbln в стр 144 Дневн + 2012	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:	50	687	19,17	20,69	64,92	526,27	0,27	12,14	56,50	4,56	200,35	305,62	93,18	4,14
СУББОТА															
Меню дополнительного питания															
№ 99,297 /2017	Суп из овощей с куринными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,13	7,36	10,20	127,19	0,08	10,51	10,98	2,37	45,61	63,96	22,82	0,90
№ 173/2017	Каша кукурузная молочная с отарной куринной грудкой		150/50	16,84	19,64	31,88	371,95	0,12	1,76	83,78	1,01	130,29	233,98	40,88	2,54
№ 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
tbln в стр 144 Дневн + 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:	50	707	25,95	33,68	83,46	756,31	0,25	24,07	103,96	5,84	251,78	388,84	96,02	7,25
	Всего за 6 дней:		4183	146,6	233,4	439,6	4520,1	1,9	215,0	721,8	60,9	1457,6	2306,9	604,5	46,3

№ Сб.реч	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	Энергичность (ККАЛ)	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe
	Понесельные														
	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
№ 174,278/2017	Каша ячневая молочная с мясными тефтелями		150/50	11,88	11,00	38,77	301,20	0,14	1,79	0,00	2,95	56,26	238,85	46,11	2,04
№ 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, Девч., 2012	Хлеб селеский/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:	50	707	22,98	24,21	93,15	699,46	0,26	23,92	18,20	8,36	208,70	410,06	121,28	9,42
	ВТОРНИК														
	Меню дополнительного питания														
№ 97/2017	Суп картофельный с мясом		250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
№ 219/2017	Сырники из творога со ступенным молоком		180/20	35,34	26,21	33,10	509,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26
№ 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, Девч., 2012	Батон высшего 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:	50	690	42,85	30,30	79,14	772,49	0,30	15,27	102,60	6,99	399,11	576,99	88,77	3,38

	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 полбяная молочная		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
№ 293/2017	Куриная грудка запеченная		90	19,87	16,67	-0,05	230,40	0,05	1,15	46,62	0,72	37,13	194,76	21,08	1,60
№ 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, Девч., 2012	Хлеб селеский/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:	50	775	34,66	43,24	79,97	865,55	0,34	29,40	124,32	6,20	300,06	533,63	139,67	8,34
	ЧЕТВЕРГ														
	Меню дополнительного питания														
№ 99,105/2017	Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,13	7,36	10,20	127,19	0,08	10,51	10,98	2,37	45,61	63,96	22,82	0,90
№ 420/2017	Соосика в тесте запеченная		100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
№ 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, Девч., 2012	Хлеб селеский/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:	50	607	18,22	27,80	61,97	587,62	0,27	23,76	27,68	6,34	387,94	246,98	78,13	6,16

[illegible]