

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор ООО "АБК-ПЭЙМЕНТ"

Р.Р.Рахматуллин

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

Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений
Елабужского муниципального района РТ

1 неделя

№ Сб.реци	Наименование продуктов	Выход,г	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 102,105 Сбор рецептов На прод-ию для обуч- Во всех образ-ах учреж-Дели 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/15		8,48	7,03	16,65	177,65	0,24	5,90	3,00	2,52	45,90	119,23	40,40	2,28
	Булочка "Детская"	100		6,78	13,96	42,14	321	0,12	0	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2
№ 376 Сбор рецептов На прод-ию для обуч- Во всех образ-ах учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	605	50	18,17	21,41	86,56	625,25	0,41	5,93	3,00	8,12	85,25	229,23	80,20	4,75
ВТОРНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 289 Сбор рецептов На прод-ию для обуч- Во всех образ-ах учреж-Дели 2017	Рагу из птицы	50/200		13,08	13,18	24,22	268,60	0,10	17,42	5,90	2,86	42,80	123,92	55,84	2,51
№ 377 Сбор рецептов На прод-ию для обуч- Во всех образ-ах учреж-Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	490	50	16,03	13,60	52,13	396,52	0,16	19,45	5,90	3,37	65,85	170,88	70,20	3,84
СРЕДА															
Меню дополнительного питания															
№ 96,105 Сбор рецептов На прод-ию для обуч- Во всех образ-ах учреж-Дели 2017	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками.со сметаной	250/22/10		6,67	9,17	12,50	166,59	0,11	8,53	14,40	2,52	42,68	108,51	32,16	1,29
табл 6 стр 144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Вафли	50		1,95	15,3	31,25	271	0,03		3	2,35	4	21	3	0,3
	Компот из сухофруктов	200		0,24	0,14	31,84	116	0,01	0,73	0	0	14	8,94	5,58	0,14
табл 6 стр 144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	552	50	10,18	24,85	83,51	593,19	0,19	9,26	17,40	5,15	66,48	168,45	50,14	2,51

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

№ 294 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-х учрежд. Дели 2017; №366 дошкольн. 2016г	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	14,12	8,4406	14,516	190,9	0,164	1,195	15,84	54,692	49,08	66,048	20,064	2,976	
№ 171 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-х учрежд. Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,75	47,67	256,76	0,25	0,00	-0,02	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	
ТТК	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	
табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1	
	Итого:	520	50	27,72	11,71	115,71	679,34	0,47	81,20	15,82	55,84	95,87	364,29	201,85	9,91

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

№ 98 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-х учрежд. Дели 2017 табл 6 стр 136 Дели - 2012	Суп крестьянский с крупой с птицей со сметаной	250/10/7	4,00	7,82	6,38	113,78	0,05	10,14	12,81	2,41	47,39	54,24	16,83	0,78	
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05	
№ 344 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образ-х учрежд. Дели 2017 табл 6 стр 144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,14	31,84	116	0,01	0,73	0	0	14	8,94	5,58	0,14	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	537	50	9,31	13,10	83,34	477,88	0,13	10,87	17,81	4,44	81,69	138,18	41,81	2,75

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№ 271 Сбор рец. На про- ду для обуч. Во всех образ-х учрежд. Дели 2017	Котлеты домашние	100			13,57	17,23	10,12	249,33	0,17	0,24	3,42	2,83	16,84	130,68	20,09	2,12
№ 304 Сбор рец. На про- ду для обуч. Во всех образ-х учрежд. Дели 2017	Рис отварной с маслом сливочным	180/3			4,404	8,628	44,062	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,636
№ 377 Сбор рец. На про- ду для обуч. Во всех образ-х учрежд. Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5			0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20			2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	523	50		20,92	26,28	82,09	648,69	0,25	2,27	15,42	3,71	42,25	251,67	54,05	4,09
	Всего за 6 дней:	3227			102,34	110,95	503,34	3420,87	1,61	128,97	75,35	80,63	437,40	1322,70	498,25	27,84

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений
Елабужского муниципального района РТ**

2 неделя

№ Сб.рещ	Наименование продуктов	Выход,г	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 280,331 Сбор рещ. На прод.ню для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	55/50		8,5	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор рещ. На прод.ню для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652
№ 376 Сбор рещ. На прод.ню для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр. 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания.Дети - 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	525	50	21,93	14,39	86,06	563,40	0,35	0,30	16,31	3,64	73,99	374,21	196,41	12,21
ВТОРНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 96,288 Сбор рещ. На прод.ню для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Рассольник ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250/10/10		4,62	8,45	12,37	149,65	0,10	8,65	15,82	2,47	43,31	79,23	27,10	1,13
	Булочка "Детская"	50		3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
№ 342 Сбор рещ. На прод.ню для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Напиток 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.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания.Дети - 2012	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	540	50	9,49	15,83	69,24	464,35	0,21	9,55	15,82	5,38	72,59	145,73	54,74	3,47
СРЕДА															
Меню дополнительного питания															
№ 234,330 Сбор рещ. На прод.ню для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20		10,04	7,21	12,80	156,83	0,06	0,26	10,85	4,06	40,24	135,50	31,66	1,19
№ 203 Сбор рещ. На прод.ню для обуч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Макароны отварные с маслом сливочным	180/3		6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
ТТК	Кисель	200		0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
табл 6 стр. 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания.Дети - 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	523	50	19,95	10,65	104,61	595,47	0,19	80,26	22,82	5,71	72,09	230,46	55,08	3,48

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

ТТК акт проработки от 25.12.2019	Жаркое из птицы	50/150	17,01	15,27	41,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38	
№ 376 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образц. учреж. Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265	
табл 6 стр 134,144.Хам. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1	
	Итого:	440	50	19,92	15,69	69,53	500,14	0,38	52,16	29,10	3,52	78,66	276,73	95,16	4,64

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

№ 1 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-ах учреж. Дели 2017	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
№ 121 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-ах учреж. Дели 2017	Суп молочный с пшенной крупой	250	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,83	33,00	0,03	159,50	113,68	17,68	0,15	
ТТК	Компот из свежих фруктов	200	0,31	0,13	30,94	127,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,60	7,95	6,38	0,60	
табл 6 стр 144.Хам. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	510	50	7,7	12,3	61,4	392,5	0,1	7,3	73,0	0,8	192,3	174,1	37,7	1,9

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№ 97,105Сбор рец. На про- д-но для обуч. Во всех образ учреж. Дели 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/22		6,73	5,41	17,03	157,14	0,15	12,11	4,40	1,42	35,18	123,41	38,48	1,54
табл 6 стр 136 Дели -2012	Печенье	40		3	3,92	29,76	166,80	0,032	0,00	4	1,4	11,6	36	8	0,84
№ 342 Сбор рец. На про- д-но для обуч. Во всех образ учреж. Дели 2017	Напиток из 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.Хам. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Хлеб ржаной	30		2,00	0,36	12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
	Итого:	542	50	11,89	9,85	86,67	498,54	0,24	13,01	8,40	3,32	69,75	209,26	65,87	4,52
	Всего:	3080		90,87	78,73	477,54	3014,40	1,49	162,56	165,45	22,41	559,38	1410,52	504,92	30,19
	Всего за 12 дней:	6307		193,21	189,69	980,88	6435,28	3,11	291,53	240,80	103,04	996,78	2733,22	#####	58,03
	В среднем на 1 учащегося в день	526	50	16,10	15,81	81,74	536,27	0,26	24,29	20,07	8,59	83,06	227,77	83,60	4,84