

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено

Директор ООО "АБК-ПЭЙМЕНТ"

Р.Р.Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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.реч	Наименование продуктов	Выход,г	Стоимость ,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Энер.ценность (ККАЛ)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 102,105 Сбор реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.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 реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.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 реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.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 реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.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 реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.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
№ 344 Сбор реч. На прод-ю для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017															
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. 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. 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 табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	
	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 прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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	
табл 6 стр 136 Дели - 2012	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 прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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:	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 прод-ию для обуч. Во всех	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 прод-ию для обуч. Во всех	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	
образ. 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	
№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех	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	
образ. учрежд. Дели 2017	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
табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	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
Елаубужского муниципального района РТ**

2 неделя

№ Сб.реч	Наименование продуктов	Выход,г	Стоимость ,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Энер.ценность (ККАЛ)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Меню дополнительного питания																
№ 280.331 Сбор реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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 реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		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 реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017		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 в 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:		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 реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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 реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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 в 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:		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 реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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 реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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 табл 6 стр 144 Хим. Состав в калорийность российских продуктов питания Дели - 2012		Кисель	200		0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
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**

№ 376 Сбор рец. На прод- ю для обуф. Во всех образ. учрежд. Дели 2017 табл 6 стр 144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	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	
№ 1 Сбор рец. На прод- ю для обуф. Во всех образ. учрежд. 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	
№ 121 Сбор рец. На прод- ю для обуф. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	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- ю для обуф. Во всех образ. учрежд. 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- ю для обуф. Во всех образ. учрежд. Дели 2017	Суп молочный с пшеничной 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.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:	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**

№ 97,105 Сбор рец. На прод- ю для обуф. Во всех образ. учрежд. 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 прод- ю для обуф. Во всех образ. учрежд. 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.Хим. 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