

Примерное школьное дневное меню для учащихся группы продленного дня образовательного учреждения муниципального района Республика Татарстан

I ПИТАНИЕ

№ Сборки	Наименование продукта	Выход	Бекон	Жир	Угле-ны	Энергетиче- (ккал.)	В1	С	А	Т	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 81 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Борщ из св. капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11,5	4,13	6,96	11,19	133,42	0,06	10,75	7,20	2,49	56,49	80,49	30,12	1,41
ТБК	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1	0,00	-0,00	15,7	16,3	3,36	0,37
№ 122 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17
№ 144 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Хлеб ржаной	496	6,71	7,42	53,27	316,42	0,11	11,85	7,20	2,91	80,89	141,79	47,58	2,95
	Итого:													
ВТОРНИК														
№ 119 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250/10,5	2,41	7,34	12,52	131,55	0,10	8,44	15,00	2,40	42,35	65,88	25,53	0,96
№ 122 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
№ 144 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	495	4,55	7,86	38,31	249,69	0,16	9,34	15,00	2,90	65,23	115,28	44,77	3,08
СРЕДА														
№ 119 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/11	7,68	6,56	16,62	169,82	0,24	5,88	2,20	2,50	45,04	110,94	39,12	2,22
№ 144 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 144 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	491	10,33	7,01	50,53	322,12	0,30	6,61	2,20	3,42	86,22	179,38	70,68	4,09
ЧЕТВЕРГ														
№ 99 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11,5	4,65	7,61	9,30	132,98	0,08	10,24	9,76	2,38	43,25	82,80	25,63	0,99
№ 346 Сборка. На про- длен. день. Во всех образ. учрежд. Д.м. 2017	Компот из шипров	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,00	23,02	11,50	7,63	0,24



Хлеб ржаной	14,88	59,40	0,05	3,00	0,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	55,17	333,58	0,15	22,24	9,76	2,80	74,97	139,30	47,36	2,40
ПШЕНИЦА										
Суп картофельный с мясом птицы	16,87	130,80	0,14	12,00	0,20	1,31	34,35	92,03	33,40	3,20
Кашель	30,20	123,60	0,002	1,10	0,00	0,00	15,70	16,30	3,36	0,37
Хлеб ржаной	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	58,95	313,80	0,19	13,10	2,00	1,73	58,75	153,33	50,86	4,74
СУБЬОГА										
Салатка с мясом	23,55	104,00	0,07		13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
Наштук из сухофруктов	22,05	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого:	45,58	196,90	0,09	0,73	13,00	1,20	43,48	60,44	31,96	1,39
Всего за 6 дней:	301,81	1732,51	1,00	63,86	49,16	14,95	409,54	789,52	293,20	18,64

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК										
Пи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками сметаной	8,16	119,42	0,07	15,85	7,20	2,44	56,02	74,89	26,12	1,01
Наштук из яблок	27,76	113,00	0,002	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,24
Хлеб ржаной	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	47,80	291,82	0,12	16,25	7,20	2,86	96,54	135,29	46,22	3,42
ВТОРНИК										
Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы	16,71	159,32	0,10	7,99	2,94	0,00	33,24	83,32	29,05	1,56
Компот из свежих яблок	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб ржаной	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	42,50	277,46	0,16	8,89	2,94	0,50	56,12	132,72	48,29	3,68
СРЕДА										
Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	11,98	157,42	0,09	8,48	18,11	2,43	44,48	84,56	27,19	1,18

№ 11-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Напиток без сахара/чай/сах.	77,82	200	0,66	-22,03	92,90	0,02	10,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,16	0,79
№ 12-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Хлеб ржаной		30	1,98	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17
№ 13-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Итого:		496	8,24	45,89	309,72	0,16	9,21	18,11	3,36	85,66	153,00	58,75	3,05
ЧЕБЕРИ														
№ 14-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Суп картофельный с маковыми семечками		250	4,12	16,95	135,57	0,11	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37
№ 15-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Чай с сахаром и лимоном		185	0,13	40,2	42,00	0	2,83	0	-0,01	11,05	1,4	2,4	0,34
№ 16-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Хлеб ржаной		50	1,98	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:			491	6,65	39,03	236,97	0,19	14,89	2,20	1,78	55,57	149,97	51,44	2,88
ЦЯТОВЦА														
№ 17-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Суп-паштет томатный с мясом птицы		250	5,65	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
№ 18-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Сок (нектар) апельсиновый		200	1,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№ 19-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Хлеб ржаной		30	1,98	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:			490	8,6	43,7	276,8	0,1	4,5	14,5	3,2	55,2	111,8	34,8	6,6
СУББОГА														
№ 20-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Булочка овсяная		50	1,36	24,46	136,67	0,07	0,15	4,58	1,05	10,08	37,61	6,73	0,49
№ 21-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Чай с сахаром		100	0,07	9,52	38,10	0,00	0,03	0,00	0,00	10,43	2,67	1,33	0,25
№ 22-Собрание депутатов района 2017 года область Хабаровский край	Хлеб ржаной		30	1,98	11,88	59,40	0,05	0,00	0,0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:			280	3,41	45,86	234,16	0,12	0,18	4,58	1,47	29,20	85,28	22,16	1,91
Итого:			2743	41,16	392,0	1626,88	0,87	53,91	49,53	13,18	378,24	768,06	261,63	21,56
Всего за 12 дней:														
			5486	81,66	566,60	3359,40	1,86	117,77	98,69	28,13	787,78	1557,57	554,83	40,20
В среднем на 1 учащегося в день:			457	6,81	47,22	279,95	0,16	9,81	8,22	2,34	65,65	129,80	46,24	3,35