

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

1 неделя

№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергичность (ккал)	Вит.г	Смг	Амкг	Емг	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Меню дополнительного питания															
№34/2017	Борщ из свежей капусты, со сметаной		250/7	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
№173,26/2017	Каша пшеничная молочная с котлетой из куринных грудок, с маслом сливочным		150/50/3	15,12	9,78	41,25	314,30	0,21	1,17	30,00	34,68	137,69	203,13	44,35	3,55
№34/2017	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 Дем. +2012	Хлеб сельский/Белый		20/20	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
	Итого:		700	19,25	21,88	91,50	659,08	0,32	23,48	44,00	39,60	263,64	325,27	103,00	6,98
ВТОРНИК															
Меню дополнительного питания															
№103,28/2017	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
№42/2017	Сосиска в тесте запеченная		100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	7,50	7,50	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
№34/2017	Компот из сухофруктов		200	0,662	0,09	22,04	92,8	0,016	0,726	0	0,508	32,48	25,44	18,79	0,97
табл 6 стр 144 Дем. +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:		600	21,28	26,62	71,74	629,92	0,27	11,93	31,20	7,08	394,47	257,30	84,61	8,56
СРЕДА															
Меню дополнительного питания															
№119,10/2017	Суп гороховый на мясном бульоне, с гречками		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
ТК	Блины с повидлом		90/20	6,56	5,48	47,42	263,00	0,14	1,05	17,40	2,15	98,06	118,80	29,40	1,06
№37/2017	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 6 стр 144 Дем. +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:		625	21,67	60,35	95,48	1042,15	0,53	12,78	26,60	27,17	227,12	312,05	104,51	7,90
ЧЕТВЕРГ															
Меню дополнительного питания															
№96/2017	Рассольник ленинградский, со сметаной		250/7	2,20	6,14	12,23	118,59	0,09	8,40	7,00	2,37	35,31	61,00	24,81	0,94
№210/2017	Омлет натуральный		150	15,14	16,90	2,69	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
№38/2017	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
табл 6 стр 144 Дем. +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:		647	23,39	29,90	36,87	523,94	0,28	119,39	314,78	6,26	226,24	381,87	74,86	7,87
ПЯТНИЦА															
Меню дополнительного питания															
№9/2017	Суп крестьянский с крупой, 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
№173,26/2017	Каша геркулесовая молочная с котлетой из говядины, с маслом сливочным		150/50/3	13,71	14,00	32,18	312,05	0,19	0,88	25,50	2,22	118,70	254,76	60,80	2,61
№37/2017	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 6 стр 144 Дем. +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:		680	18,75	21,39	56,04	496,95	0,27	10,86	34,50	4,88	179,12	346,04	89,55	4,39

ПЯТНИЦА													
Меню дополнительного питания													
№т приготовления от 16/02/2019	Салатка по-домашнему, со сметаной												
№ 174278/2017	Каша ячневая молочная с маслом сливочным												
№ 358/2017	Кисель												
Табл в стр 144 Дели + 2012	Хлеб сельский/белый												
Итого: 50													
СУББОТА													
Меню дополнительного питания													
174/2017	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным												
№ 442/2017	Булочка к чаю												
№ 376/2017	Чай с сахаром												
Хлеб восточн и калорийность	Хлеб ржаной												
Итого: 50													
Итого: 3740													
Всего за 12 дней: 7612													
В среднем на 1 учащегося в день: 634													