

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 инкличное двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 82.105 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 2017	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ 3 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 2017	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/30/7	7,97	9,49	11,41	173,92	0,07	10,85	13,00	2,61	62,34	121,17	36,42	1,71
№ 376 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 2017	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	#####	111,00	12,45	0,45
№ 376 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-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:	577	17,15	17,77	54,01	455,52	0,17	10,99	64,50	3,56	#####	277,97	62,47	3,42

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 289 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 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.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 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.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:	490	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

№ 102.105 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/30	11,47	8,79	16,76	207,08	0,25	5,98	6,00	2,62	49,13	150,40	45,24	2,52
ТТК	Булочка сладкая	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6

№ 344 Сбор.ред. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж-Дети 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
табл. 6 стр. 144.Хим. Состав и калорийность, российские продукты 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:		550	16,85	16,10	57,76	499,98	0,36	6,70	6,00	5,96	96,71	235,94	85,20	4,60

ЧЕТВЕРГ Меню дополнительного питания

№ 294Сбор.ред. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж-Дети 2017, №566 домашний 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	20,06	2,976
№ 171 Сбор.ред. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочн	180/3	10,55	4,93	47,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	#####	5,66
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, российские продукты 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	27,75	13,89	115,75	699,14	0,47	81,20	27,82	55,87	96,59	365,19	#####	9,91

ПЯТНИЦА Меню дополнительного питания

№ 271 Сбор.ред. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж-Дети 2017	Котлеты домашние	90	12,21	15,51	9,11	224,40	0,15	0,22	3,08	2,55	15,16	117,61	18,08	1,91
№ 304 Сбор.ред. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж-Дети 2017	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
№ 377 Сбор.ред. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж-Дети 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, российские продукты 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:		510	19,54	22,38	81,04	603,96	0,24	2,25	3,08	3,40	39,85	237,70	52,04	3,87

СУББОТА Меню дополнительного питания

№ 98 Сбор.ред. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж-Дети 2017	Суп крестьянский с крупной 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.Дети +2012	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
ТТК составлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19	Напиток из замороженных фруктов	200	0,24	0,14	7,84	75,00	0,02	1,80	0,00	0,16	14,81	6,20	5,11	0,61
табл. 6 стр. 144.Хим. Состав и калорийность, российские продукты 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:		537	9,31	13,10	59,34	436,88	0,14	11,94	17,81	4,60	82,50	135,44	41,34	3,22

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-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 рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,79	248,82	168,6
№ 376 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-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
	№ 6 стр. 134,144 Хит. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети +	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2
	Итого:	525	21,93	14,39	86,06	563,40	0,35	0,30	16,31	3,64	73,99	374,21	#####	12,21

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 88 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017	Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной	250/10/10	4,83	6,83	8,31	120,78	0,07	15,87	10,00	2,43	59,33	78,02	25,99	1,08
	№ 424 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017	Булочка обсыпная	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70
№ 342 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 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 Хит. 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
	Итого:	540	9,95	13,49	66,07	433,98	0,17	16,77	12,00	5,12	89,21	147,42	54,23	3,46

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 234,330 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-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 рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017	Макаронны 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
	ГТК	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28

и калорийность, российских продуктов питания, Деян + 2012

Хлеб ржаной/пшеничный
Итого: 20/20 2,84 0,4 17,76 86,6 0,056 0 0 0,5 9,8 43 12,2 1

ПЯТНИЦА

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 прог-но для обуч. Во всек-образц.учреж-Деян 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.Хлеб. Состав и калорийность, российских продуктов питания Деян + 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 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 прог-но для обуч. Во всек-образц.учреж-Деян 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

№ 113 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всек-образц.учреж-Деян 2017

Суп-лапша домашняя с мясом птицы

250/15 6,11 8,35 11,67 155,45 0,06 0,86 21,32 2,71 36,67 63,35 13,75 0,93

ТТК № 310 от 25.12.2019г

Напиток из апельсиннов

200 0,47 0,11 24,22 102,63 0,02 31,58 0,00 0,11 18,49 12,11 6,84 0,22

табл 6 стр. 144.Хлеб. Состав и калорийность, российских продуктов питания Деян + 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: 525 10,3 16,2 58,7 433,7 0,1 32,4 61,3 3,5 69,4 128,0 34,2 2,3

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№ 97,105 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всек-образц.учреж-Деян 2017

Суп картофельный с мясными фрикадельками

250/30 8,33 6,34 17,09 172,83 0,15 12,15 6,00 1,47 36,91 140,02 41,06 1,67

табл 6 стр. 136 Деян +2012

Печенье

50 3,75 4,9 37,2 208,50 0,04 0,00 5 1,75 14,5 45 10 1,05

№ 342 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всек-образц.учреж-Деян 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.Хлеб. Состав и калорийность, российских продуктов питания Деян + 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: 550 14,24 11,77 94,17 555,93 0,26 13,05 11,00 3,72 74,37 234,88 70,44 4,85

Всего: 3103 96,24 82,18 479,15 3082,60 1,49 194,98 152,55 25,25 ##### 1391,65 ##### 30,93

Всего за 12 дней: 6290 202,87 179,01 899,17 6174,60 3,03 327,50 277,66 102,01 ##### 2814,76 ##### 59,79

