



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
 Э.Р.Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

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

№ Сборника рецептов	Наименование блюда (рецепта)	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Угле-ды, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, Ед	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
I неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
УТВ. протокол от 19.10.19 № 11/19 (143) Ком. Сметы в образовательных учреждениях Республики Татарстан	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	200/3	13,54	15,92	34,112	334,4	0,08	0,224	115,2	1,072	295,2	202,08	20,32	1,232
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	433	16,19	16,56	56,77	442,00	0,14	100,22	115,20	2,25	325,24	250,52	37,86	3,04
ВТОРНИК														
УТВ. протокол от 19.10.19 № 11/19 (143) Ком. Сметы в образовательных учреждениях Республики Татарстан	Шушпа на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4,88	4,94	16,90	143,40	0,15	12,31	3,26	1,34	35,53	96,69	33,66	1,66
	Компот из урюка	200	0,35	0,06	17,93	76,40	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	490	7,21	5,36	46,71	279,20	0,22	13,22	3,26	2,39	84,83	170,99	69,59	3,71
СРЕДА														
УТВ. протокол от 19.10.19 № 11/19 (143) Ком. Сметы в образовательных учреждениях Республики Татарстан	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	6,29	5,47	16,54	153,25	0,23	5,83	0,00	2,43	44,68	88,10	35,58	2,05
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	480	8,59	5,97	67,28	371,05	0,30	6,31	0,00	2,92	81,73	147,78	57,71	4,20
ЧЕТВЕРГ														
УТВ. протокол от 19.10.19 № 11/19 (143) Ком. Сметы в образовательных учреждениях Республики Татарстан	Рассольник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,51	7,16	12,96	135,95	0,10	8,50	8,98	2,39	38,15	70,19	26,07	1,05
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	495	6,17	7,80	35,62	243,55	0,16	108,50	8,98	3,57	68,19	118,63	43,61	2,85

ПЯТНИЦА															
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Пти из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99	
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87	
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	495	6,53	7,32	42,07	269,76	0,14	16,75	7,00	3,48	105,10	147,12	61,72	3,03	
СУББОТА															
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Суп картофельный с овощами, с мясом птицы	250/10	4,88	4,94	16,90	143,40	0,15	12,31	3,26	1,34	35,53	96,69	33,66	1,66	
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	480	6,93	5,32	38,78	242,80	0,20	12,34	3,26	1,76	55,33	144,49	49,16	3,11	
	Всего за 6 дней 1 недели:	2873	51,63	48,32	287,23	1 848,36	1,16	257,34	137,70	16,38	720,42	979,51	319,64	19,94	
2 неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Суп - лапша домашняя, с куриными фрикадельками	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85	0,12	8,35	3,98	1,45	33,80	77,99	28,72	1,24	
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47	
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	490	6,58	4,59	49,02	277,55	0,19	8,65	3,98	2,32	69,27	144,07	55,96	2,87	
ВТОРНИК															
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Солянка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,03	9,15	7,19	168,63	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58	
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87	
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Всего:	490	10,67	9,60	41,10	320,93	0,13	1,71	5,88	2,63	73,03	130,85	52,68	2,62	
СРЕДА															
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Борщ из свежей капусты, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Наниток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
101 01000000 По проекту для учета. До 01.01.2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	490	8,31	6,74	34,28	240,15	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64	

ЧЕТВЕРГ														
№ 108 Сборщик. На проезд по маршруту. По плану образовательного центра 2017	Суп крестьянский с крупой (творог) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
ТК	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
№ 109 Сборщик. На проезд по маршруту. По плану образовательного центра 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	495	5,50	7,42	37,84	243,65	0,12	10,30	8,98	3,21	80,35	113,12	43,31	2,33
ПЯТНИЦА														
№ 110 Сборщик. На проезд по маршруту. По плану образовательного центра 2017	Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	4,09	6,26	12,76	134,11	0,11	13,18	2,00	2,44	41,90	86,59	31,30	1,23
ТК	Кисель	190/10	0,6	0,1	20,2	123,60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 111 Сборщик. На проезд по маршруту. По плану образовательного центра 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	495	6,67	6,72	44,84	317,11	0,16	13,21	2,00	2,86	61,70	134,39	46,80	2,68
СУББОТА														
№ 112 Сборщик. На проезд по маршруту. По плану образовательного центра 2017	Харчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	3,18	7,40	2,10	86,80	0,01	1,73	10,82	2,38	31,14	19,45	2,48	0,20
ТК	Компот из урюка	200	0,35	0,06	17,93	76,40	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
№ 113 Сборщик. На проезд по маршруту. По плану образовательного центра 2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	495	5,51	7,82	31,91	222,60	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24
	Всего за 6 дней 2 недели:	2955	43,24	42,884	238,99	1621,99	0,7896	137,24	49,975	18,299	428,731	719,511	267,38	15,39
	Всего за 12 дней:	5828	94,87	91,203	526,23	3470,35	1,9452	394,57	187,68	34,678	1149,15	1699,022	587,02	35,33
	В среднем на 1 учащегося в день:	486	7,91	7,60	43,85	289,20	0,16	32,88	15,64	2,89	95,76	141,59	48,92	2,94