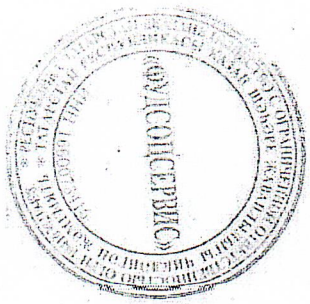


Согласовано
Руководитель образовательного учреждения
Ильинский В.Н.



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

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУЛСОЦСЕРВИС"
Э.Р. Харипов



Примерное пятидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сортировка рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход,г	1 неделя										Р.мг	Мг.мг	Е.мг
			Всход,г	Понед,г	Утор,г	Утр-дв,г	Энергичность, ккал	Вит.г	Сат	А	Е.мг	Са.мг			
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ 113 Свар. пш. на про- д. для обж. на вес обж. 100г/кг. 2017	Борщ из свежей капусты, с картофелем на курным 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	
	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	
	№ 114 Свар. пш. на про- д. для обж. на вес обж. 100г/кг. 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	
ВТОРНИК															
ТК	Шушпа с пшеничной	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 яблок	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	
	№ 115 Свар. пш. на про- д. для обж. на вес обж. 100г/кг. 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	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															
№ 112 Свар. пш. на про- д. для обж. на вес обж. 100г/кг. 2017	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	
	№ 116 Свар. пш. на про- д. для обж. на вес обж. 100г/кг. 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	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															
№ 96,105 Свар. пш. на проект. для обж. на вес обж. 100г/кг. 2017	Рассольник Ленинградский, с куринными 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	
	№ 117 Свар. пш. на про- д. для обж. на вес обж. 100г/кг. 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	6,17	7,80	35,62	243,55	0,16	108,50	8,98	3,57	68,19	118,63	43,61	2,85	

ИЗМЕНЕНИЯ													
№ 349 Стор. 16. Изменения в месячные фискальные данные, со сметной	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
Компют из сухих фруктов	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
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
СУБВОТА													
ТК	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
Суп картофельный с овощами с нидейкой	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Чай с сахаром	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
Хлеб ржаной	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
Итого:	2930	43,75	38,50	264,74	1 646,51	1,13	257,85	40,82	17,97	459,13	832,33	312,02	19,55
Всего за 6 дней 1 недели:													
НОМЕРЫ													
№ 349 Стор. 16. Изменения в месячные фискальные данные, со сметной	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
Компют из мяса 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
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
ВТОРИК													
Аннотация по-домашнему, со сметной	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
Компют из сухих фруктов	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
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													
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
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:	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

2 недели

ЧЕЛОВЕК																	
99 Стор. п. На пром. по- д. обр. До тех. бр. ур. Дел 2017	Суп. крестьянский с группой (шени) с курными 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 яблок 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			
ТК	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			

ПТИЦА																	
99 Стор. п. На пром. по- д. обр. До тех. бр. ур. Дел 2017	Рассолник, 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			
ТК	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																	
99 Стор. п. На пром. по- д. обр. До тех. бр. ур. Дел 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	0,01	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87			
ТК	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:		5885	86,38	81,383	503,73	3268,5	1,9192	395,08	90,795	36,273	887,86	1551,842	579,4	34,93			
В среднем на 1 учащегося в день:		490	7,25	6,78	41,98	272,38	0,16	32,92	7,57	3,02	73,99	129,32	48,28	2,91			