



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

*Меню в действие с 01.09.2023г.*

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

*(063)*

**Примерное циклическое двенадцатидневное дополнительное меню для учащихся образовательных учреждений Черемшановского муниципального района Республики Татарстан**

Исходные данные рецептур	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№ 174 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образоват. учрежд. Дели +2017	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/3	7,29	12,75	48,40	337,90	0,09	0,91	64,19	0,41	132,60	147,20	30,10	1,61
№ 375,376 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образоват. учрежд. Дели +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
стр 144 табл 6 Хим. состав и калорийность продуктов питания Дели +,2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>433</b>	<b>9,34</b>	<b>13,13</b>	<b>69,81</b>	<b>435,39</b>	<b>0,14</b>	<b>0,94</b>	<b>64,19</b>	<b>0,83</b>	<b>151,72</b>	<b>194,86</b>	<b>45,54</b>	<b>3,02</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
№ 82 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образоват. учрежд. Дели +2017	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	2,63	5,85	11,11	116,23	0,05	10,70	5,00	2,42	55,88	57,65	26,58	1,24
№ 375,376 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образоват. учрежд. Дели +2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,52	38,10	0,00	0,03	0,00	0,00	10,43	2,67	1,33	0,25
стр 144 табл 6 Хим. состав и калорийность продуктов питания Дели +,2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>4,68</b>	<b>6,22</b>	<b>32,52</b>	<b>213,72</b>	<b>0,10</b>	<b>10,72</b>	<b>5,00</b>	<b>2,84</b>	<b>75,00</b>	<b>105,32</b>	<b>42,01</b>	<b>2,65</b>
<b>СРЕДА</b>														
№ 119/2017,128/2016 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образоват. учрежд. Дели	Суп гороховый на курином бульоне с гречками пшеничными	250/10	9,05	48,18	23,55	589,07	0,32	1,00	0,00	22,45	56,65	109,13	42,22	2,99
№ 388 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образоват. учрежд. Дели +2017	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
стр 144 табл 6 Хим. состав и калорийность продуктов питания Дели +,2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>11,70</b>	<b>48,82</b>	<b>56,19</b>	<b>736,67</b>	<b>0,38</b>	<b>101,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,63</b>	<b>86,69</b>	<b>157,57</b>	<b>59,76</b>	<b>4,79</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														



	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/3	5,81	12,83	31,93	267,42	0,10	0,91	64,19	0,20	127,75	150,16	35,45	0,78
лик род. Для во всех образозват Дели +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
р 144 табл 6 Хим.состав и калорийность продуктов питания Дели +,2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>433</b>	<b>7,86</b>	<b>13,20</b>	<b>53,33</b>	<b>364,91</b>	<b>0,15</b>	<b>0,94</b>	<b>64,19</b>	<b>0,62</b>	<b>146,88</b>	<b>197,82</b>	<b>50,88</b>	<b>2,20</b>
	<b>СРЕДА</b>													
№ 94 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образозват учрежд. Дели +2017	Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95
№ 377 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образозват учрежд. Дели +2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,12	0,02	13,69	55,86	0,00	2,55	0,00	0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
стр 144 табл 6 Хим.состав и калорийность продуктов питания Дели +,2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>4,37</b>	<b>6,97</b>	<b>37,91</b>	<b>238,71</b>	<b>0,15</b>	<b>10,96</b>	<b>10,00</b>	<b>2,81</b>	<b>59,44</b>	<b>111,79</b>	<b>41,34</b>	<b>2,44</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
№ 173 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образозват учрежд. Дели +2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/3	8,25	12,71	42,25	316,94	0,13	0,91	64,19	0,76	140,50	211,66	42,22	2,23
№ 375,376 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образозват учрежд. Дели +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
стр 144 табл 6 Хим.состав и калорийность продуктов питания Дели +,2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>433</b>	<b>10,30</b>	<b>13,09</b>	<b>63,66</b>	<b>414,44</b>	<b>0,18</b>	<b>0,94</b>	<b>64,19</b>	<b>1,18</b>	<b>159,63</b>	<b>259,33</b>	<b>57,65</b>	<b>3,65</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
№ 103,288 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образозват учрежд. Дели +2017	Суп-лапша домашняя 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
ТТК	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
стр 144 табл 6 Хим.состав и калорийность продуктов питания Дели +,2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>8,2</b>	<b>6,6</b>	<b>53,7</b>	<b>315,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>14,5</b>	<b>3,0</b>	<b>56,9</b>	<b>114,1</b>	<b>30,1</b>	<b>4,2</b>
	<b>СУББОТА</b>													
№ 173 Сборник рецептур на прод. Для обучающ. Во всех образозват учрежд. Дели +2017	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/3	7,94	14,67	35,88	308,37	0,17	0,91	64,19	0,62	143,22	224,69	67,45	1,65

	апиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
им. состав и продуктов дели +, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>433</b>	<b>10,60</b>	<b>15,31</b>	<b>68,52</b>	<b>455,97</b>
	<b>Всего:</b>	<b>2775</b>	<b>48,03</b>	<b>62,59</b>	<b>327,37</b>	<b>2092,00</b>
	<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>5542</b>	<b>97,38</b>	<b>162,15</b>	<b>633,34</b>	<b>4449,93</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>462</b>	<b>8,11</b>	<b>13,51</b>	<b>52,78</b>	<b>370,83</b>

0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>0,23</b>	<b>100,91</b>	<b>64,19</b>	<b>1,80</b>	<b>173,26</b>	<b>273,13</b>	<b>84,99</b>	<b>3,46</b>
<b>0,93</b>	<b>132,31</b>	<b>224,27</b>	<b>12,29</b>	<b>676,47</b>	<b>1092,36</b>	<b>308,57</b>	<b>18,48</b>
2,02	262,17	375,94	45,75	1260,36	2008,92	603,16	36,99
<b>0,17</b>	<b>21,85</b>	<b>31,33</b>	<b>3,81</b>	<b>105,03</b>	<b>167,41</b>	<b>50,26</b>	<b>3,08</b>