



С. И. Шарипов
Директор общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э. Р. Харамова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

т. 113-01

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Харамова Э.Р.

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

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

Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан														
№ Сборника рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход,г	Белок,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	В,мг	С,мг	А	Е,мг	Св,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг
I неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 113 Сбор. рецептов. На завтрак для обучающихся. По меню образов. учреждений. 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,81
	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
ВТОРНИК														
№ 82 Сбор. рецептов. На завтрак для обучающихся. По меню образов. учреждений. 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	0,17
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,03	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	6,57	7,29	35,10	283,76	0,13	11,65	7,00	3,53	105,58	152,72	65,72	2,21
СРЕДА														
№ 165 Сбор. рецептов. На завтрак для обучающихся. По меню образов. учреждений. 2017	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
	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:	495	5,81	7,66	63,70	353,75	0,17	8,98	8,98	2,89	75,20	129,87	48,20	3,20
ЧЕТВЕРГ														
УПК	Шулла с индейкой	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
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
	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	7,74	5,38	66,91	361,20	0,22	14,94	3,26	2,59	90,70	168,45	68,08	3,65

ПЯТНИЦА																	
№ 149 Сборник. Издается для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017 г.	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			
	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			
	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	5,82	7,85	36,01	239,10	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24			

СУББОТА																	
№ 162 Сборник. Издается для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017 г.	Суп картофельный с горохом на курином 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	8,34	5,85	38,42	252,65	0,28	5,86	0,00	2,85	64,48	135,90	51,08	3,50			
Всего за 6 дней 1 недели:		2945	42,59	40,76	274,42	1 730,61	0,99	144,80	48,38	19,14	480,34	784,02	301,72	17,44			

ПОНЕДЕЛЬНИК																	
№ 162 Сборник. Издается для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017 г.	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10	2,57	5,97	1,80	70,86	0,02	0,80	2,00	2,31	24,15	33,29	8,75	0,36			
	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	5,23	6,61	24,46	178,46	0,08	100,80	2,00	3,49	54,19	81,73	26,29	2,16			

ВТОРНИК																	
№ 170 Сборник. Издается для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. 2017 г.	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			
	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			
	Всего:	490	10,08	9,53	29,07	268,03	0,11	0,83	5,88	2,00	43,53	104,35	32,25	2,03			

	СРЕДА													
№ 188 Сбор респ. На протяжении 6 мес. для общ. По всем образоват. - декабрь 2017	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	4,37	8,31	8,30	132,15	0,06	16,05	15,82	2,47	63,41	71,50	25,05	1,03
ТТК исследована на содержание сахара в моче. Состояние в норме. 18.12.2017	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
№ 189 Сбор респ. На протяжении 6 мес. для общ. По всем образоват. - декабрь 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:	485	7,02	8,94	30,96	239,75	0,13	116,05	15,82	3,65	93,45	119,94	42,59	2,84

ЧЕТВЕРГ														
№ 190 Сбор респ. На протяжении 6 мес. для общ. По всем образоват. - декабрь 2017	Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,09	6,26	12,76	134,11	0,11	13,18	2,00	2,44	41,90	86,59	31,30	1,23
ТТК	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
№ 191 Сбор респ. На протяжении 6 мес. для общ. По всем образоват. - декабрь 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	6,62	6,69	43,53	272,81	0,18	13,48	2,00	3,31	77,37	152,67	58,54	2,87

ПЯТНИЦА														
№ 192 Сбор респ. На протяжении 6 мес. для общ. По всем образоват.-декабрь 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) 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
№ 193 Сбор респ. На протяжении 6 мес. для общ. По всем образоват.-декабрь 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 194 Сбор респ. На протяжении 6 мес. для общ. По всем образоват.-декабрь 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	5,03	7,37	28,95	204,35	0,10	10,03	8,98	2,76	64,68	94,84	31,57	2,15

СУББОТА															
№ 195 Сбор респ. На протяжении 6 мес. для общ. По всем образоват. - декабрь 2017 результаты тестирования для детей 10 мес. - «картофельный суп» Ссылка на калькулятор расчета по формуле в таблице - декабрь 2017	Суп картофельный с вермишелью, 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	
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333	
	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	6,16	4,54	40,33	240,25	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74	
	Всего за 6 дней 2 недели:	2940	40,14	43,686	197,3	1403,65	0,7572	251,57	38,655	17,081	388,968	690,472	236,21	14,78	
Всего за 12 дней:		5885	82,73	84,448	471,71	3134,26	1,7478	396,36	87,035	36,22	869,307	1464,49	537,93	32,21	
В среднем на 1 учащегося в день		490	6,89	7,04	39,31	261,19	0,15	33,03	7,25	3,02	72,44	122,04	44,83	2,68	