

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

Директор ООО "АБК-Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.



№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл.-ды,г	Энергетичность (ккал)	В,млг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Меню дополнительного питания														
№ 84/2017	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной		250/7	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
ТК	Жаркое с отварной индейкой		40/160	12,17	28,17	21,04	387,47	0,12	9,28	23,28	4,02	52,27	182,29	43,50	4,20
376/2017	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,01	40,00	0	0,030	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 144 Дени + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный		20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	Итого:	65	697	17,06	34,56	59,99	629,16	0,22	20,01	30,28	6,94	128,90	286,96	83,85	6,70
	ВТОРНИК														
	Меню дополнительного питания														
№ 103,288/2017	Суп - лапша с картофелем, с мясом птицы		250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	13,00	2,58	29,53	42,08	11,18	1,15
ТК	Котлета из говядины с кашей геркулесовой молочной, с маслом сливочным		50/150/3	14,32	14,19	36,09	330,27	0,17	0,72	26,23	1,18	117,72	255,85	63,37	2,51
№ 177 Сборник На проектно для детей, 86	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5	0,115	0,025	10,16	41,70	0,002	2,030	0	0,01	12,95	3,9	2	0,295
табл 6 стр 144 Дени + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный		20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	Итого:	65	703	22,92	20,72	75,63	591,12	0,29	3,25	39,23	4,27	170,00	344,82	88,74	4,95
	СРЕДА														
	Меню дополнительного питания														
№ 88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной		250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85
ТК	Плов из птицы с перловой крупой и овощами		40/160	14,81	8,67	32,62	268,00	0,11	1,84	13,04	0,86	44,88	239,68	35,36	2,86
№ 348/2017	Напиток из изюма и яблок		200	0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,00	0,08	17,25	11,88	6,63	0,70
табл 6 стр 144 Дени + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный		20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	Итого:	65	700	19,93	15,64	87,50	578,95	0,25	18,11	23,04	3,82	129,98	349,66	77,22	5,40
	ЧЕТВЕРГ														
	Меню дополнительного питания														
№ 102/2017	Суп картофельный, с мясом птицы		250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39
ТК АП №657 от 28.04.2020	Каша пшениная молочная с маслом сливочным		180/3	6,71	5,98	33,26	214,88	0,17	1,05	26,98	0,12	122,78	164,04	42,84	1,09
376/2017	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,01	40,00	0	0,030	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 144 Дени + 2012	Хлеб ржано-пшеничный		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:	65	673	13,44	11,04	72,06	454,48	0,36	13,32	32,80	1,91	178,24	305,97	91,77	3,92

ПЯТНИЦА															
Меню дополнительного питания															
ТТК	Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	
№ 420/2017	Котлета из мяса птицы с гороховым пюре с маслом сливочным	50/150/3	22,28	8,33	43,03	335,26	0,60	0,45	18,88	34,63	122,32	250,22	72,80	6,49	
ТТК	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,002	1,100			15,7	16,3	3,36	0,37	
табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
табл 6 стр 144 Дети + 2012	Хлеб ржано-пшеничный	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:	65	703	28,35	11,66	107,06	651,01	0,76	9,80	18,88	36,50	177,42	380,50	115,83	9,12
СУББОТА															
Меню дополнительного питания															
№ 96/2017	Расходник ленинградский, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/7	4,19	7,31	12,31	138,20	0,10	8,45	9,00	2,44	37,46	81,76	28,03	1,10	
№ 210/2017	Омлет натуральный	100	10,10	11,27	1,79	149,06	0,08	0,19	199,05	0,46	72,95	161,89	11,78	1,76	
№ 377 Сбор рел. на уроки для общ. Во всех образоват. Дети 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,115	0,025	10,16	41,70	0,002	2,030	0	0,01	12,95	3,9	2	0,295	
табл 6 стр 144 Дети + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00	
	Итого:	65	607	17,25	19,01	42,02	415,56	0,23	10,67	208,05	3,41	133,16	290,55	54,01	4,15
	Всего за 6 дней:	4083	118,94	112,63	444,26	3320,28	2,11	75,16	352,27	56,84	917,70	1958,46	511,41	34,24	

2. Исследования

№ Сборн	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Энергичность (ккал)	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
	Понедельник														
	Меню дополнительного питания														
№ 82, 10/9/2017	Борщ из свежей капусты, со сметаной		250/7	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
ТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным		50/150/3	14,36	7,59	40,03	286,06	0,16	0,45	18,88	34,96	40,60	76,57	19,72	2,66
№ 343/2017	Компот из сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
табл 6 стр 144 Днем + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный		20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	Итого:	65	700	19,85	14,05	100,99	620,55	0,28	11,88	25,88	38,38	138,77	201,88	76,13	5,59
ВТОРНИК															
	Меню дополнительного питания														
№ 119, 10/5/2017	Суп гороховый , с гречками		250/10	8,56	48,10	20,86	575,75	0,31	1,00	0,00	22,36	55,03	101,93	38,43	2,79
ТК	Каша геркулесовая молочной с маслом сливочным		180/3	7,76	7,75	34,17	238,80	0,21	1,17	30,00	0,64	151,08	228,21	60,66	1,70
№ 377 Сбор рцн. На протокол для общ. В мест. общ. учред. Днем 2017	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5	0,115	0,025	10,16	41,70	0,002	2,030	0	0,01	12,95	3,9	2	0,295
табл 6 стр 144 Днем + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный		20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	Итого:	65	683	19,28	56,28	82,95	942,85	0,57	4,20	30,00	23,51	228,86	377,04	113,29	5,78

[illegible]