

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



Разработано: _____
 Рахматуллин Р.Ф.
 Директор ООО «АБК-Пэймент»

ООО "АБК-Пэймент"

Примерное двенадцатидневное пищевое дневное меню для учащихся образовательных учреждений Бултинского муниципального района РТ

Руководитель общеобразовательного учреждения Бултинского района
 Республики Татарстан

 Согласовано _____

№ Сб.рч	Наименование продуктов	Столмость, руб	Выходг	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыд,г	Энергичность (ккал)	Вит.г	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник															
Меню дополнительного питания															
№ 84/2017	Борщ Сибирский со сметаной, с мясом		250/10/11	6,9	7,03	14,58	160,27	0,107	6,795	10	0,5	64,39	130,81	38,61	2
№ 181/2017	Каша манная молочная с маслом сливочным		200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,08	133,77	118,19	20,3	0,47
№ 342/2017	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
табл в стр.144 Делим *2012			20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	9,8	43	12,2	1,07
Итого:			40	15,43	18,41	92,60	612,47	0,26	8,87	68,00	0,78	222,14	296,40	76,25	4,49
ВТОРНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 119,105/2017	Суп гороховый с фрикадельками		250/10/22	13,62	50,75	25,36	639,57	0,332	1,11	4,4	0,18	61,515	153,33	46,755	3,225
174/2017			200/3	5,65	3,83	32,52	186,8	0,15		12,0	0,18	15,02	115,3	40,7	1,34
№ 442/2017	Булочка к чаю		50	7,87	1,75	19,43	125	0,09	0,27	12		140,4	132,1	31,6	0,76
№ 376/2017	Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10	40		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
табл в стр.144 Делим *2012			20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	9,8	43	12,2	1,07
Итого:			40	29,47	56,85	105,07	1077,97	0,63	1,41	28,40	0,38	237,84	446,53	132,66	6,68
СРЕДА															
Меню дополнительного питания															
№ 103,288/2017	Суп - лапша с картофелем с мясом птицы		250/10	4,8	4,2	17,455	138,92	0,117	8,25	4	0,1	33,1	81,875	29,275	1,305
№ 210/2017	Омлет натуральный		200	20,19	22,57	3,62	298,11	0,15	0,38	398,11	0	145,89	323,77	23,55	3,81
№ 346/2017	Компот из апельсинов		200	0,45	0,1	33,99	141,2	0,02	12	0	0,1	23,02	11,5	7,626	0,24
табл в стр.144 Делим *2012			20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	9,8	43	12,2	1,07
Итого:			40	27,70	27,37	72,83	664,83	0,34	20,63	402,11	0,30	211,81	460,15	72,65	6,43

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

№ 96/2017	Расоляник денниградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	0,096	8,415	10	2,38	37,95	62,83	25,08	0,945
№ 397/2017	Блинны со стученным молоком	135/20	8,6	5,668	52,13	294,02	0,158	0,2	35,81	90,83	129,01	32,97	1,51	
№ 376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
табл в стр 144 Денн *,2012	Хлеб сельский/Белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	43	12,2	1,07	
	Итого:	40	13,21	12,78	92,23	544,07	0,31	8,65	10,00	38,39	149,68	237,64	71,25	3,81

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

98/2017	Суп крестьянский с крутой со сметаной	250/10	0,838	6,3	2,083	67,45	0,013	0,79	10	30,8	18,625	6,425	0,22	
№3 /2017	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,5	157,2	111	12,45	0,45	
№ 173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	9	9,815	40,095	285,00	0,21	0,96	34,8	0,59	157,45	263,36	72,05	2,08
№ 376/2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05	0,003	1,03	0,02	12,7	3,9	2,3	0,5	
Хм.осети и калорийность российских продуктов табл в стр 144 Денн *,2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
	Итого:	40	17,54	24,28	75,92	592,10	0,30	2,89	96,30	1,34	363,95	426,89	102,63	4,03

СУБВОТА

Меню дополнительного питания

№99 /2017	Суп из овонцей со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45	0,076	10,415	10	43,65	55,375	21,65	0,8	
№ 173/2017	Каша пшеничная молочная	200	8,56	3,815	44,195	246,00	0,14	0,96	24,8	146,63	218,3	44,33	2,32	
№ 288/2017	Курниа отварная	100	23,4	18,57	0,35	262,00	0,04	2,36	58,2	53,6	164	20,28	0,88	
№ 358/2017	Кисель детский витаминизированный	200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,006	1,100		15,7	16,3	3,36	0,37	
табл в стр 144 Денн *,2012	Хлеб сельский/Белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	43	12,2	1,07	
	Итого:	40	36,67	29,48	102,02	829,65	0,32	14,84	93,00	269,38	496,98	101,82	5,44	
	Всего за 6 дней:	4386	140,02	169,158	540,658	4321,09	2,155	57,275	697,81	41,39	1454,795	2364,575	557,251	30,87

2 недели

№ Сб.реч	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-гидр	Энергетичность (ккал)	Вит.г	Сумг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe															
№ 82,109/2017	Меню дополнительного питания Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,253	7,71	11,375	141,52	0,061	10,77	12,2	60,885	83,54	30,565	1,415																	
																№ 343/2017	Блины со свежим молоком	135/20	8,6	5,668	52,13	294,02	0,158	0,2	35,81	90,83	129,01	32,57	1,51	
																№ 377/2017	Компот из фруктов замороженных	200	0,34	0,17	22,84	106,4	0,024	3,172	0	0,13	16,668	7,05	7,782	0,88
																табл 6 стр 144 Делим +,2012	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056	0,2	9,8	0,2	43	12,2	1,07	
Итого:		40	666	15,45	14,05	104,11	628,54	0,30	14,14	12,20	36,14	178,18	262,60	83,12	4,88															
ВТОРНИК																														
Меню дополнительного питания																														
№ 97,288/2017	Суп картофельный с мясом птицы	250/10	4,453	4,188	16,87	134,665	0,136	12	2	34,35	92,025	33,4	1,38																	
№ 233/2017	Запеканка из творога со свежим молоком	150/20	27,81	19,82	36,60	435,80	0,10	0,59	119,70	0,76	287,93	364,23	42,17	1,27																
№ 377/2017	Чай с сахаром, лимон	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36																	
табл 6 стр 144 Делим +,2012	Батон влошский сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36																		
Итого:		40	660	34,64	24,90	79,09	691,07	0,27	15,42	121,70	1,27	342,18	480,16	81,87	3,37															
СРЕДА																														
Меню дополнительного питания																														
№ 88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, с	250/10/11	5,107	6,864	8,318	122,27	0,07	15,875	10	59,46	80,31	26,285	0,797																	
№ 173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	9	9,815	40,095	285,00	0,21	0,96	34,8	0,59	157,45	263,36	72,05	2,08																
ТТК	Напиток из черной смородины	200	0,06	0,08	22,42	88,6	0,01	40		7,8	6,6	6,3	0,32																	
табл 6 стр 144 Делим +,2012	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056	0,2	9,8	0,2	43	12,2	1,07																	
Итого:		40	716	16,43	17,26	88,59	582,47	0,35	56,84	44,80	0,85	234,51	393,27	116,84	4,27															
ЧЕТВЕРГ																														
Меню дополнительного питания																														
№ 103,297/2017	Суп картофельный с макророныями зелеными, фрикадельками из птицы	200/22	5,2	5,2	15,7	139,92	0,098	6,82	8,76	33,48	76,96	25	1,146																	
№ 174/2017	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	4,56	3,16	47,51	206,00	0,14	0,96	14,80	0,67	144,37	218,30	44,33	2,32																
№ 377/2017	Чай с сахаром, с лимон	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42		2,83		14,05	4,4	2,4	0,34																	
табл 6 стр 144 Делим +,2012	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056	0,2	9,8	0,2	43	12,2	1,07																	
Итого:		40	667	12,1	8,9	91,2	474,5	0,3	10,6	23,6	0,9	201,7	342,7	83,9	4,9															

ПИТНИЦА

Меню дополнительного питания

№ 99, 105/2017	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250/11	3,778	6,28	9,23	116,82	0,081	10,43	2,2	37,21	72,12		
№ 397/2017	Блины со сухим молоком	135/20	8,6	5,668	52,13	294,02	0,158	0,2	35,81	90,83	129,01		
№ 358/2017	Кисель детский витаминизированный	200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,006	1,100		15,7	16,3		
табл.6 стр.14, Дели №2012	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	43	12,2	1,07
	Итого:	40	15,24	12,55	109,32	621,04	0,30	11,73	2,20	36,01	153,54	260,43	

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№ 102/2017	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		42,68	88,10	35,58	2,05
17/4/2017	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/3	7,57	6,025	50,7	287,8	0,09	0,98	26,8	136,79	151,51	31,61	1,698
№ 376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
табл.6 стр.14, Дели №2012	Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	Итого:	40	15,38	12,19	92,66	554,65	0,35	6,82	26,80	196,27	261,91	72,49	4,36
	Всего:	4048	109,24	89,81	564,96	3552,29	1,86	115,55	231,26	1306,38	2001,03	#####	#####
	Всего за 12 дней:	8434	249,259	258,966	1105,6143	7873,375	4,017	172,827	929,07	2761,173	4365,6	#####	#####
	В среднем на 1 учащегося в день:	703	20,77	21,58	92,13	656,11	0,33	14,40	77,42	9,75	230,10	#####	#####