

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

ПЯТНИЦА														
Меню дополнительного питания														
№ 98/2017	Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/7	4,00	7,82	6,38	113,79	0,05	10,14	12,82	2,41	47,40	54,25	16,83	0,78
ТК	Котлета из говядины с кашей геркулесовой молочной, с маслом сливочным	150/50/3	14,32	14,19	36,09	330,27	0,17	0,72	26,23	1,18	117,72	255,85	63,37	2,51
№ 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 6 стр 144 Дели + 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	20,46	22,54	82,23	618,06	0,29	11,76	39,05	4,09	188,00	359,49	99,44	5,40
СУББОТА														
Меню дополнительного питания														
№ 102/2017	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/20	11,65	6,39	16,54	181,85	0,23	5,83	4,00	2,49	50,48	116,70	39,58	6,05
№ 210/2017	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
ТК	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 144 Дели + 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	32,82	39,95	62,13	751,06	0,43	7,27	436,76	3,91	212,32	479,03	78,55	11,11
Всего за 6 дней:		4206												

2 недели

№ Серв	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Энергетичность (ккал)	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник															
Меню дополнительного питания															
№ 82, 109/2017	Борщ из свежей капусты (на костном бульоне), 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	150/50/3	14,36	7,59	40,03	286,06	0,16	0,45	18,88	34,96	40,60	76,57	19,72	2,66	
№ 342/2017	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 Дели + 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	7,00	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															
№ 97/2017	Суп картофельный с мясом индейки	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	
ТК	Сосиски отварные с кашей ячневой молочной с маслом	50/150/3	5,20	10,05	0,40	113,00	0,02	0,00	0,00	0,20	13,00	65,50	8,00	0,90	
№ 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 6 стр 144 Дели + 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	7,03	13,08	62,94	457,60	0,23	13,21	3,26	2,12	72,51	209,59	59,00	4,52	

