



Рашиди А.В.



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
[Signature]
Р.Р.Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

ЧЕТВЕРГ

№	Меню дополнительного питания	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
№ 96/2017	Рассольник легионеровский со сметаной	135/20	8,6	5,668	52,13	294,02	0,158	0,2	35,81	90,83	129,01	32,57	1,51	
№ 376/2017	Блины со стученым молоком	190/10	0,07	0,02	10	40	0,03	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28		
№ 376/2017	Чай с сахаром	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056	0,2	9,8	43	12,2	1,07		
№ 376/2017	Хлеб сельский/белый	655	13,21	12,78	92,23	544,07	0,31	8,65	10,00	38,39	149,68	237,64	71,25	3,81
Итого:		40												

ПЯТНИЦА

№	Меню дополнительного питания	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	Суп крестьянский с крутой со сметаной	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45
№ 173/2017	Бутерброд с сыром	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	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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	
№ 376/2017	Чай с сахаром с яблоком	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
№ 376/2017	Хлеб ржаной													
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

СУББОТА

№	Меню дополнительного питания	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45	0,076	10,415	10	43,65	55,375	21,65	0,8	
№ 99 / 2017	Суп из овощей со сметаной	200	8,56	3,815	44,195	246,00	0,14	0,96	24,8	146,63	218,3	44,33	2,32	
№ 173/2017	Каша пшеничная молочная	100	23,4	18,57	0,35	262,00	0,04	2,36	58,2	53,6	164	20,28	0,88	
№ 288/2017	Курица отварная	200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,006	1,100		15,7	16,3	3,36	0,37	
№ 358/2017	Кисель детский витаминизированный	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056	0,2	9,8	43	12,2	1,07		
№ 358/2017	Хлеб сельский/белый	800	36,67	29,48	102,02	829,65	0,32	14,84	93,00	269,38	496,98	101,82	5,14	
Итого:		40	140,02	169,158	540,658	4321,09	2,155	57,275	697,81	41,39	1454,795	2364,575	557,251	30,87
Всего за 6 дней:														

2 недели

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Стоимость, р	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угледы,г	Энергетичность (ккал)	В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe
Попелесынок															
Меню дополнительного питания															
№ 82, 109/2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной		250/11/10	4,233	7,71	11,375	141,52	0,061	10,77	12,2	36,14	60,885	83,54	30,565	1,415
№ 343/2017	Блины со стученым молоком		135/20	8,6	5,689	52,13	294,02	0,168	0,2		35,81	90,83	129,01	32,57	1,51
табл в стр 144 Дзем *2012	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
	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:		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 стученым 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, лимонном		185/10/5	0,13	0,02	10,2	42		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
табл в стр 134 Дзем *2012	Батон высшего сорта		30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	Итого:		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		0,06	7,8	6,6	6,3	0,32
табл в стр 144 Дзем *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:		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 макаронными изделиями, 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 лимонном		185/10/5	0,13	0,02	10,2	42		2,83		0,01	14,05	4,4	2,4	0,34
табл в стр 144 Дзем *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:		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

