




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

ООО "АБК-Пэймент"
Примерное двенадцатидневное циклическое дополнительное меню группы продленного дня
для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

1 неделя

Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энер.ценность (ккал)	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
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
Жаркое с мясом индейки		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
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
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	17,15	34,70	77,86	703,76	0,24	20,88	30,28	7,02	132,13	288,56	87,59	7,39
ВТОРНИК														
Меню дополнительного питания														
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
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
Компот из сухофруктов		200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	0	0,508	32,48	23,44	17,46	0,698
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	23,46	20,79	97,49	682,22	0,30	1,95	39,23	4,77	189,53	364,36	104,20	5,35
СРЕДА														
Меню дополнительного питания														
Щи из свежей капусты с картофелем (на костном бульоне), 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
Плов из птицы с перловой крупой и овощами		50/150	16,06	9,51	30,62	272,00	0,07	1,74	29,10	1,03	49,83	235,60	34,82	1,88
Напиток из шиповника		200	0,678	0,278	20,76	88,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
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	21,60	16,63	77,40	552,75	0,19	117,56	39,10	4,67	139,02	337,14	73,48	4,36
ЧЕТВЕРГ														
Меню дополнительного питания														
Рассольник 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
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		200/3	7,45	6,64	36,96	238,76	0,19	1,17	29,98	0,13	136,42	182,27	47,60	1,22
Напиток из шиповника		200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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	700	14,31	14,59	81,91	524,56	0,35	109,62	38,98	3,75	203,92	312,47	93,17	4,11
ПЯТНИЦА														
Меню дополнительного питания														
Суп с гречневой крупой (на костном бульоне)		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
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

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
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
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	27,91	11,72	104,74	642,01	0,77	9,60	18,88	36,58	175,90	368,60	117,61	9,70
СУББОТА														
Меню дополнительного питания														
Суп картофельный с горохом, с мясом птицы		250/10	7,83	7,13	16,57	174,45	0,23	6,06	5,82	2,52	48,04	104,50	37,60	2,24
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
Кисель		200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,002	1,100			15,7	16,3	3,36	0,37
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	29,86	40,73	68,05	770,86	0,43	7,51	438,58	4,02	210,98	464,83	74,68	7,13
Всего за 6 дней:		4206	134,29	139,16	507,44	3876,16	2,28	267,11	605,04	60,80	1051,48	2135,97	550,73	38,04

2 неделя

Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энерг.ценность (ккал)	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
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
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
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
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														
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
Сосиски отварные с кашей геркулесовой молочной с маслом сливочным		50/150/3	12,25	18,73	30,24	339,80	0,25	0,72	23,10	0,70	135,21	276,80	64,04	2,45
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
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	20,14	24,23	92,78	684,40	0,46	13,93	26,36	2,62	194,72	420,88	115,04	6,06
СРЕДА														
Меню дополнительного питания														
Суп гороховый на костном бульоне, 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
Котлета из мяса птицы с кашей пшенной молочной, с маслом сливочным		150/50/3	16,13	11,39	45,03	348,76	0,29	1,62	36,88	34,28	165,11	220,77	58,70	3,02
Напиток из шиповника		200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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	28,21	60,17	104,41	1099,31	0,66	102,62	36,88	57,90	251,27	369,13	112,77	7,43
ЧЕТВЕРГ														
Меню дополнительного питания														
Солянка по-домашнему со сметаной		250/10	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
Овощное рагу		200	3,37	20,93	16,38	270,48	0,11	23,83	87,62	3,83	70,78	85,71	30,97	1,14
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

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	15,16	32,07	73,70	674,71	0,24	25,39	103,49	6,44	145,59	214,80	78,28	3,44
ПЯТНИЦА														
Меню дополнительного питания														
Рассольник ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,56	7,46	13,03	139,19	0,10	8,51	10,98	2,39	39,91	71,41	26,25	1,05
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
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
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	707	25,15	41,13	62,19	726,60	0,30	9,75	443,74	3,97	201,34	419,84	65,10	6,52
СУББОТА														
Меню дополнительного питания														
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
Котлета из мяса птицы с кашей пшеничной молочной, с		50/150/3	15,12	9,78	41,25	314,26	0,21	1,17	29,98	34,68	137,69	203,12	44,35	3,55
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
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	23,68	16,30	80,64	573,41	0,31	1,70	42,98	37,76	187,96	291,00	69,12	5,96
Всего:		4213	132,19	187,95	514,71	4378,97	2,27	165,27	679,32	147,09	1119,64	1917,53	516,44	35,01
Всего за 12 дней:		8419	266,48	327,11	1022,15	8255,13	4,55	432,39	1284,36	207,88	2171,12	4053,50	1067,18	73,06
В среднем на 1 учащегося в день	65	702	22,21	27,26	85,18	687,93	0,38	36,03	107,03	17,32	180,93	337,79	88,93	6,09