



Руководитель образовательного учреждения

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений
Елабужского муниципального района РТ**

I неделя

	Наименование продуктов	Выход,г	Стоимость, руб	Белки	Жиры
№ Сб.реци	ПОНЕДЕЛЬНИК				
	Меню дополнительного питания				
	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/15		8,48	7,03
№ 102,105 Сбор рец. На прол-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Булочка "Детская"	100		6,78	13,96
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02
№ 376 Сбор рец. На прол-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 табл 6 стр. 144, 144, 144. Состав и калорийность	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4
	Итого:	605	32	18,17	21,41
	ВТОРНИК				
	Меню дополнительного питания				
	Рагу из птицы	50/200		13,08	13,18
№ 289 Сбор рец. На прол-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,112	0,018
№ 377 Сбор рец. На прол-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 табл 6 стр. 134,144,Хим. Состав и калорийность	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4
№ 377 Сбор рец. На прол-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 табл 6 стр. 134,144,Хим. Состав и калорийность	Итого:	490	32	16,03	13,60
	СРЕДА				
	Меню дополнительного питания				
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10		6,67	9,17
№ 96,105 Сбор рец. На прол-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 табл 6 стр.144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети * 2012	Вафли	50		1,95	15,3
	Компот из сухофруктов	200		0,24	0,14
№ 344 Сбор рец. На прол-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 табл 6 стр.144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети *	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24
	Итого:	552	32	10,18	24,85

Углы	Энергичность (ККАЛ)	Вг	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
16,65	177,65	0,24	5,90	3,00	2,52	45,90	119,23	40,40	2,28
42,14	321	0,12	0	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2
10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
86,56	625,25	0,41	5,93	3,00	8,12	85,25	229,23	80,20	4,75
24,22	268,60	0,10	17,42	5,90	2,86	42,80	123,92	55,84	2,51
10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
52,13	396,52	0,16	19,45	5,90	3,37	65,85	170,88	70,20	3,84
12,50	166,59	0,11	8,53	14,40	2,52	42,68	108,51	32,16	1,29
31,25	271	0,03		3	2,35	4	21	3	0,3
31,84	116	0,01	0,73	0	0	14	8,94	5,58	0,14
7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
83,51	593,19	0,19	9,26	17,40	5,15	66,48	168,45	50,14	2,51

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	14,12	8,4406	14,516
№ 294Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017;	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,75	47,67
№3366 доп.колонн. 2016г	Кисель	200	0,24	0,12	35,76
№ 171 Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76
ТТК					
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Итого:	520	32	27,72	115,71

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

	Суп крестьянский с крупой с птицей,со сметаной	250/10/7	4,00	7,82	6,38
№ 98 Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	Печенье	50	3,75	4,9	37,2
табл 6 стр 136 Дети +2012	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,14	31,84
№ 344 Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92
табл 6 стр.144,Хим. Состав и калорийность российских	Итого:	537	32	9,31	13,10
продуктов питания					
Дети + 2012					

СУББОТА

Меню дополнительного питания

	Котлеты домашние	100	13,57	17,23	10,12
№ 271 Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	Рис отварной с маслом сливочным	180/3	4,404	8,628	44,062
№ 304 Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15
№ 377 Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Итого:	523	32	20,92	26,28
№ 377 Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017					
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Всего за 6 дней:	3227		102,34	110,95
№ 377 Сбор рец. На прод-цию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017					
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания					

190,9	0,164	1,195	15,84	54,692	49,08	66,048	20,064	2,976
256,76	0,25	0,00	-0,02	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65
145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
679,34	0,47	81,20	15,82	55,84	95,87	364,29	201,85	9,91

113,78	0,05	10,14	12,81	2,41	47,39	54,24	16,83	0,78
208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
116	0,01	0,73	0	0	14	8,94	5,58	0,14
39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
477,88	0,13	10,87	17,81	4,44	81,69	138,18	41,81	2,75

249,33	0,17	0,24	3,42	2,83	16,84	130,68	20,09	2,12
271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,636
41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
648,69	0,25	2,27	15,42	3,71	42,25	251,67	54,05	4,09
3420,87	1,61	128,97	75,35	80,63	437,40	1322,70	498,25	27,84

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений
Елабужского муниципального района РТ**

2 неделя

№ Сб.реци	Наименование продуктов	Выход,г	Стоимост ь,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Энер.ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Меню дополнительного питания															
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	55/50		8,5	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 280,331 Сбор рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652
№ 171 Сбор рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
№ 376 Сбор рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 табл 6 стр. 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	525	32	21,93	14,39	86,06	563,40	0,35	0,30	16,31	3,64	73,99	374,21	196,41	12,21
ВТОРНИК															
Меню дополнительного питания															
	Рассольник ленинградский с мясом птицы,со сметаной	250/10/10		4,62	8,45	12,37	149,65	0,10	8,65	15,82	2,47	43,31	79,23	27,10	1,13
№ 96,288 Сбор рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Булочка "Детская"	50		3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
	Напиток 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
№ 342 Сбор рец. На прод.ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 табл 6 стр. 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	540	32	9,49	15,83	69,24	464,35	0,21	9,55	15,82	5,38	72,59	145,73	54,74	3,47
СРЕДА															
Меню дополнительного питания															
	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20		10,04	7,21	12,80	156,83	0,06	0,26	10,85	4,06	40,24	135,50	31,66	1,19

№ 234,330 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Макароны отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Кисель	200	0,24	0,12
ТТК	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Итого:	523	32	19,95 10,65

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

	Жаркое из птицы	50/150	17,01	15,27
ТТК акт проработки от 25.12.2019	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017 табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4
	Итого:	440	32	19,92 15,69

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49
№ 1 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Суп молочный с пшенной крупой	250	3,71	4,47
№ 121 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Компот из свежих фруктов	200	0,31	0,13
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24
табл 6 стр,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Итого:	510	32	7,7 12,3

СУББОТА

Меню дополнительного питания

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/22	6,73	5,41
№ 97,105Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017 табл 6 стр 136 Дели *2012	Печенье	40	3	3,92
	Напиток из яблок	200	0,16	0,16
№ 342 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36

38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
104,61	595,47	0,19	80,26	22,82	5,71	72,09	230,46	55,08	3,48

41,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
69,53	500,14	0,38	52,16	29,10	3,52	78,66	276,73	95,16	4,64

14,89	136	0,034		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
7,68	89,00	0,05	0,83	33,00	0,03	159,50	113,68	17,68	0,15
30,94	127,90	0,02	6,45	0,00	0,09	18,60	7,95	6,38	0,60
7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
61,4	392,5	0,1	7,3	73,0	0,8	192,3	174,1	37,7	1,9

17,03	157,14	0,15	12,11	4,40	1,42	35,18	123,41	38,48	1,54
29,76	166,80	0,032	0,00	4	1,4	11,6	36	8	0,84
27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18

табл 6 стр,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делл +

Итого:	542	32	11,89	9,85	86,67	498,54	0,24	13,01	8,40	3,32	69,75	209,26	65,87	4,52
Всего:	3080		90,87	78,73	477,54	3014,40	1,49	162,56	165,45	22,41	559,38	1410,52	504,92	30,19
Всего за 12 дней:	6307		193,21	189,69	980,88	6435,28	3,11	291,53	240,80	103,04	996,78	2733,22	#####	58,03
В среднем на 1 учащегося в день	526	32	16,10	15,81	81,74	536,27	0,26	24,29	20,07	8,59	83,06	227,77	83,60	4,84