



Согласовано

руководитель общеобразовательного учреждения

образовательный комплекс
«Адымнар-Алабуга»

Елабужского
муниципального
района
Республики Татарстан

ОГРН 1201600009351
ИНН 1646047962

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 82,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7	4,98	7,02	11,30	144,51	0,06	10,78	10,00	2,52	59,11	90,02	31,59	1,47
№175 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,04	7,55	33,41	227,00	0,10	0,96	34,80	0,13	132,18	155,22	37,22	0,80
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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:	707	18,04	19,24	78,62	523,81	0,23	12,46	44,80	3,58	232,47	313,68	100,37	4,14

2 день														
№ 97,289(2016) Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Суп картофельный с мясом говядины	250/15	5,74	8,92	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
Сборник национальных блюд и кулинарных изделий стр.150 Казань 1997	Слойка сладкая	75	4,72	8,82	36,19	242,01	0,08		12,00	3,12	15,00	48,00	17,20	0,94
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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:	570	18,31	18,12	75,19	531,64	0,27	14,88	12,00	4,88	69,48	198,04	68,07	3,88

3 день														
№ 102,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15	9,00	5,56	20,62	187,55	0,23	6,18	8,73	2,56	50,72	112,70	38,62	2,33
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	0,18	0,96	34,80	0,56	148,42	233,48	70,82	1,72
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	710	17,34	19,21	80,03	570,60	0,48	7,17	43,53	3,69	221,69	408,98	129,64	5,88

4 день														
№ 96 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,41	9,36	27,09	217,89	0,10	8,88	14,49	2,44	49,14	82,13	28,45	1,18
№ 429 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07		3,00	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0,16	0,16	13,91	58,74	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	572	17,33	19,18	80,41	553,57	0,25	9,78	17,49	4,49	86,22	185,73	67,59	4,42

5 день														
№ 99,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10	6,24	7,07	9,67	150,59	0,09	10,53	14,40	2,50	48,38	101,06	28,73	1,14
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,60	7,43	44,25	279,00	0,14	0,96	34,80	0,72	145,57	219,80	44,33	2,33
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	185/15	0,06	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,30	2,59	1,30	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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:		717	18,86	18,42	80,41	548,99	0,28	11,51	49,20	3,64	212,96	368,45	88,46	4,90

6 день														
№ 98,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп крестьянский с крупой /пшено/ с птицей со сметаной	250/15/10	5,25	7,20	11,50	131,75	0,05	10,27	18,73	2,47	52,72	64,28	18,12	0,88
табл 6 стр 136 Дели +2012	Печенье	50	3,75	4,900	37,200	209	0,040		5,000	1,75	14,500	45,000	10,000	1,050
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	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:		555	18,35	17,74	80,38	543,05	0,14	13,10	23,73	4,65	89,97	158,68	44,62	3,44

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 102,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15	9,00	5,56	20,62	187,55	0,23	6,18	8,73	2,56	50,72	112,70	38,62	2,33
№223Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/25	19,335	15,450	30,680	339,0	0,077	0,510	91	0,580	226,270	266,870	32,080	0,870
ТТК	Чай без сахара,с яблоком	190/10	0,107	0,059	1,009	5	0,003	1,029	0,000	0,020	11,718	3,760	2,230	0,443
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		630	21,98	22,03	98,83	689,65	0,38	7,72	99,73	3,72	300,30	443,33	91,73	5,21

2 день														
№87,105 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с фасолью с мясными фрикадельками	250/11	7,312	6,63	28,340	155	0,163	5,8675	2,2	2,510	52,642	160,818	41,842	1,977
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00	0,18	0,96	34,80	0,56	148,42	233,48	70,82	1,72
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0,24	0,09	12,420	54	0,004	50,03	0	0,19	13,950	3,65	2,25	0,410
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,880	59	0,051	0	0	0,420	8,700	45,000	14,100	1,170
Итого:		696	17,81	17,66	78,33	538,42	0,40	56,86	37,00	3,68	223,71	442,95	129,01	5,28

3 день														
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 96 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,41	9,36	27,09	217,89	0,10	8,88	14,49	2,44	49,14	82,13	28,45	1,18
№ 374 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Шарлотка с яблоками	100	3,71	4,74	39,61	209,80	0,07	2,16	42,50	0,66	38,23	58,99	17,35	1,67
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,840	79	0,068	0	0	0,560	11,600	60,000	18,800	1,560
	Итого:	622	18,11	19,32	76,70	546,89	0,24	11,07	56,99	3,66	109,92	203,92	66,00	4,67

4 день														
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10	6,72	10,26	9,73	187,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02
№ 210 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд Дели 2017	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого:	656	23,32	24,14	98,47	686,63	0,23	19,30	336,77	3,72	187,17	333,52	55,39	4,92

5 день														
№ 97,289(2016) Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Суп картофельный с мясом говядины	250/15	5,74	8,92	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
№ 405, 410 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222,00	0,08	0,08	18,00	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	580	18,65	18,36	76,88	549,23	0,29	12,16	18,00	2,75	69,88	206,24	71,97	4,33

6 день														
№ 113,288 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	6,08	9,33	19,67	210,05	0,06	0,85	21,23	2,71	36,59	63,10	13,72	0,93
табл 6 стр 136 Дели +2012	Печенье	50	3,75	4,900	37,200	209	0,040		5,000	1,75	14,500	45,000	10,000	1,050
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0,090	0,020	11,910	48		0,03			11,250	2,950	1,700	0,290
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	555	18,63	19,26	73,77	545,90	0,16	0,88	26,23	5,02	73,94	171,05	44,22	3,83
	ВСЕГО за 12 дней:	7570	226,72	232,684	978,011	6828,376	3,36723	176,894	765,465	47,4527	1877,71	3434,568	957,0351	54,9055
	В среднем на 1 учащегося в день:	631	18,89	19,39	81,50	569,03	0,28	14,74	63,79	3,95	156,48	286,21	79,75	4,58