



Согласовано
МБОУ
Руководителем образовательного учреждения
Галиев

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Паймент"
Р.Р. Рахматуллин



Утверждено: _____
 Директор ООО "АБК-Пэймент"
 Рахматуллин Р.Р.

Согласовано _____
 Руководитель образовательного
 учреждения

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений
 Республики Татарстан**

1 неделя

№ Сб.реч	Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетичес- к (ккал)	В1	С	А	Е	Са*	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 82, 105 Сбор.реч. На прогн- мо для об/ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Борщи из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47
№ 376 Сбор.реч. На прогн- мо для об/ч. 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
табл. 6 стр. 134, 144 Хит. Система и авторизован- российских городов питания Дети + 2012	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:	512	7,88	8,15	39,07	271,08	0,12	10,81	9,99	3,02	79,86	135,80	45,18	2,74
ВТОРНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 289 Сбор.реч. На прогн- мо для об/ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Рагу из птицы	50/200	13,08	13,18	24,22	268,60	0,10	17,42	5,90	2,86	42,80	123,92	55,84	2,51
№ 377 Сбор.реч. На прогн- мо для об/ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
табл. 6 стр. 134, 144 Хит. Система и авторизован- российских городов питания Дети + 2012	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:	490	16,03	13,60	52,13	396,52	0,16	19,45	5,90	3,37	65,85	170,88	70,20	3,84

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 102,105 Сбор рецептурно-диет. для общ. Во всех образц. уржеж. Диет 2017	Супп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/15	8,48	7,03	16,65	177,65	0,24	5,90	3,00	2,52	45,90	119,23	40,40	2,28
№ 425 Сбор рецептурно-диет. для общ. Во всех образц. уржеж. Диет 2017	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
№ 318 Сбор рецептурно-диет. для общ. Во всех образц. уржеж. Диет 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,01	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
табл. 6 стр. 144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Диет + 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:		535	13,85	14,34	67,65	470,55	0,35	6,63	3,00	5,86	93,48	204,77	80,36	4,36

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

№ 296 Сбор рецептурно-диет. для общ. Во всех образц. уржеж. Диет 2017, №306 Домшолон. 2016г	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	14,12	8,4406	14,516	190,9	0,164	1,195	15,84	54,692	49,08	66,048	20,06	2,976
№ 171 Сбор рецептурно-диет. для общ. Во всех образц. уржеж. Диет 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочн	180/3	10,55	4,93	47,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	#####	5,66
ТТК	Кисель	200	0,24	0,12	25,76	105,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
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:		523	27,75	13,89	105,75	659,14	0,47	81,20	27,82	55,87	96,59	365,19	#####	9,91

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

№ 271 Сбор рецептурно-диет. для общ. Во всех образц. уржеж. Диет 2017	Котлеты домашние	90	12,21	15,51	9,11	224,40	0,15	0,22	3,08	2,55	15,16	117,61	18,08	1,91
№ 304 Сбор рецептурно-диет. для общ. Во всех образц. уржеж. Диет 2017	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
№ 377 Сбор рецептурно-диет. для общ. Во всех образц. уржеж. Диет 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
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:		510	19,54	22,38	81,04	603,96	0,24	2,25	3,08	3,40	39,85	237,70	52,04	3,87

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№ 98 Сборщик. На прок-но
для общ. Во всех
образ-урезж-Дети 2017
СМЕТАННОЙ

Табл 6 стр 136 Дети +2012

ТТК составлена на
основании акта проработки
2012 г от 29.10.19

Табл 6 стр 144 Дети. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Дети +
2012

Суп крестьянский с крупой с птицей, со	250/10/7	4,00	7,82	6,38	113,78	0,05	10,14	12,81	2,41	47,39	54,24	16,83	0,78
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
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:	537	9,42	13,04	71,35	444,08	0,14	10,14	17,81	4,52	88,01	148,60	44,35	3,06
Всего за 6 дней:	3107	94,48	85,39	416,98	2845,33	1,48	130,47	67,60	76,03	#####	1262,94	#####	27,78

**Примерное пикетное двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений
Республики Татарстан**

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280.331 Сборщик. На про- долно для обрч. Во всех образ.узреж.-Дети 2017	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
№ 171 Сборщик. На про- долно для обрч. Во всех образ.узреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,79	248,82	168,6	5,652
№ 376 Сборщик. На про- долно для обрч. Во всех образ.узреж.-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
№ 144 Сборщик. На про- долно для обрч. Во всех образ.узреж.-Дети 2017	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	21,93	14,39	86,06	563,40	0,35	0,30	16,31	3,64	73,99	374,21	###	12,21

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 88 Сборщик. На про- долно для обрч. Во всех образ.узреж.-Дети 2017	Ци из свежей капусты на курдюном бульоне с картофелем с маслом и сметаной	250/10/10	4,83	6,83	8,31	120,78	0,07	15,87	10,00	2,43	59,33	78,02	25,99	1,08
№ 424 Сборщик. На про- долно для обрч. Во всех образ.узреж.-Дети 2017	Булочка обсыпная	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
№ 342 Сборщик. На про- долно для обрч. Во всех образ.узреж.-Дети 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,88	74,7	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
№ 342 Сборщик. На про- долно для обрч. Во всех образ.узреж.-Дети 2017	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	9,95	13,49	56,07	394,08	0,17	16,77	12,00	5,12	89,21	147,42	54,23	3,46

СРЕДА**Меню дополнительного питания**

№ 234,330 Сбор. рец. На прои-мо для обрч. Во всех образ. уржеж-Делии 2017

Виточки 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

№ 203 Сбор. рец. На прои-мо для обрч. Во всех образ. уржеж-Делии 2017

Макароны отварные с маслом сливочным

180/3 6,83 2,93 38,29 206,96 0,07 0,00 11,98 0,97 13,86 45,54 10,26 1,01

Кисель

200 0,24 0,12 25,76 105,08 0 80 0 0,18 8,2 6,42 0,96 0,28

ТТК табл 6 стр.134,144,Хит. Состав и калорийность российских продуктов питания Делии + 2012

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: 523 19,95 10,65 94,61 555,47 0,19 80,26 22,82 5,71 72,09 230,46 55,08 3,48

ЧЕТВЕРГ**Меню дополнительного питания**

ТТК мяс. переработки от 25.12.2019

Жаркое из птицы

50/150 17,01 15,27 41,76 373,54 0,33 52,13 29,10 3,02 57,91 230,93 81,56 3,38

№ 376 Сбор. рец. На прои-мо для обрч. Во всех образ. уржеж-Делии 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

Табл 6 стр. 134,144,Хит. Состав и калорийность российских продуктов питания Делии + 2012

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: 440 19,92 15,69 69,53 500,14 0,38 52,16 29,10 3,52 78,66 276,73 95,16 4,64

ПЯТНИЦА**Меню дополнительного питания**

№ 1 Сбор. рец. На прои-мо для обрч. Во всех образ. уржеж-Делии 2017

Булочка с маслом

40 2,36 7,49 14,89 136 0,034 40 0,44 8,4 22,5 4,2 0,35

№ 113 Сбор. рец. На прои-мо для обрч. Во всех образ. уржеж-Делии 2017

Сул-таппа домашняя с мясом птицы

250/15 6,11 8,35 11,67 155,45 0,06 0,86 21,32 2,71 36,67 63,35 13,75 0,93

ТТК № 310 от 25.12.2019г

Напиток из апельсинов

200 0,47 0,11 14,22 72,63 0,02 31,58 0,00 0,11 18,49 12,11 6,84 0,22

Табл 6 стр.144,Хит. Состав и калорийность российских продуктов питания Делии + 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: 525 10,3 16,2 48,7 403,7 0,1 32,4 61,3 3,5 69,4 128,0 34,2 2,3

СУББОТА

Меню дополнительного питания Супп картофельный с мясными фрикадельками

№ 97,108Сбер. рст. На прогн-
но для общ. До всех
образ.учреж.-Дети 2017

табл. 6 стр. 136 Деш +2012

№ 342 Сбер. рст. На прогн-
но для общ. До всех
образ.учреж.-Дети 2017
табл. 6 стр. 144 Хол. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Дети +
2012

Напиток из яблок	Печенье	Хлеб ржаной	Итого:	Всего:	Всего за 12 дней:	В среднем на 1 учащегося в день
250/15	50	30	545	3098	6205	517
5,33	3,75	2,00	11,24	93,25	187,72	15,64
4,59	4,9	0,36	10,01	80,42	165,81	13,82
16,98	37,2	12,00	84,06	439,03	856,01	71,33
143,40	208,50	60,00	486,60	2903,37	5748,70	479,06
0,14	0,04	0,05	0,25	1,48	2,96	0,25
12,07	0,00	0,00	12,97	194,90	325,37	27,11
3,00	5	0	8,00	149,55	217,15	18,10
1,37	1,75	0,42	3,63	25,16	101,19	8,43
33,68	14,5	8,79	71,14	#####	#####	76,51
108,86	45	45,45	203,71	1360,49	2623,43	218,62
36,23	10	14,24	65,61	#####	#####	82,89
1,43	1,05	1,18	4,62	30,69	58,48	4,87
0,952						