

Утверждаю

Директор ООО

Р.В. Мухоморова
Р.В. Мухоморова
 Р.В. Мухоморова Р.В.

Согласовано

Руководитель образовательного учреждения

А.С. Дусаманов И.К.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений

1 неделя

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энер.ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 82,105 Сбор реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Борщ 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 реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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 реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 Дели + 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 реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Суп 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 реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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
№ 344 Сбор реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	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 Дели + 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	57,65	470,55	0,35	6,63	3,00	5,86	93,48	204,77	80,36	4,36

ЧЕТВЕРГ**Меню дополнительного питания**

№ 294 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ах учреж.-Дели 2017. №366 дошкола 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
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
Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
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	115,75	699,14	0,47	81,20	27,82	55,87	96,59	365,19	#####	9,91

№ 171 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ах учреж.-Дели 2017

ТТК табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели +

ПЯТНИЦА**Меню дополнительного питания**

№ 271 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ах учреж.-Дели 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
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
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
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

№ 304 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ах учреж.-Дели 2017

№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ах учреж.-Дели 2017

ТТК табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели +

СУББОТА**Меню дополнительного питания**

№ 98 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-ах учреж.-Дели 2017

табл 6 стр 136 Дели +2012

ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19

табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Суп крестьянский с крупой с птицей,со сметаной	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			0,08	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	85,40	416,98	2885,33	1,47	130,47	67,60	76,03	463,63	1262,94	493,98	27,78

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280,351 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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:	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 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом 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 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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
табл 6 стр. 144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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	9,95	13,49	66,07	433,98	0,17	16,77	12,00	5,12	89,21	147,42	54,23	3,46

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 234,350 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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
№ 203 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Макаронны 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
ТГК	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	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 Дели + 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	104,61	595,47	0,19	80,26	22,82	5,71	72,09	230,46	55,08	3,48

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

ТТК акт проработки от 25.12.2019г	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.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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

№ 113Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп-лапша 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 апельсина	200	0,47	0,11	24,22	102,63	0,02	31,58	0,00	0,11	18,49	12,11	6,84	0,22
табл 6 стр,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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:	485	7,9	8,7	43,8	297,7	0,1	32,4	21,3	3,1	61,0	105,5	30,0	1,9

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№ 97,105Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	5,33	4,59	16,98	143,40	0,14	12,07	3,00	1,37	33,68	108,86	36,23	1,43
табл 6 стр 136 Дели +2012	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
№ 342 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из 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
табл 6 стр,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
	Итого:	545	11,24	10,01	94,06	526,50	0,25	12,97	8,00	3,63	71,14	203,71	65,61	4,62

Всего: 3058 90,89 72,93 464,15 2917,17 1,45 194,90 109,55 24,72 446,06 1337,99 496,48 30,34

Всего за 12 дней: 6165 185,26 158,38 869,11 5795,30 2,92 327,17 177,15 100,83 904,18 2587,77 987,45 58,29

В среднем на 1 учащегося в день: 514 15,44 13,20 72,43 482,94 0,24 27,26 14,76 8,40 75,35 215,65 82,29 4,86