

Разработано _____ Директор ООО "АБК-Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.

Согласовано _____ Руководитель общеобразовательного
учреждения

ООО "АБК-Пэймент"

Примерное двенадцатидневное цикличное дополнительное меню группы продленного дня
для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

1 неделя

№ Сб.рец	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыг	Энергетичность (ККАЛ)	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 84/2017	Борщ из свежей капусты, с мясом птицы,со сметаной		250/11/7	5.37	6.59	11.18	133.57	0.06	10.70	9.20	2.45	60.18	74.60	28.96	3.44
№ 181/2017	Каша манная молочная с маслом сливочным		200/5	5.86	13.84	30.91	272.05	0.08	1.11	75.24	0.55	128.60	114.06	19.33	0.46
№ 342/2017	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 Дели +,2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5.37	6.59	11.18	133.57	0.06	10.70	9.20	2.45	60.18	74.60	28.96	3.44
	Итого:	40	713	16.76	27.17	81.16	653.79	0.20	23.42	93.64	5.53	263.13	267.66	82.38	8.29
ВТОРНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 119,105/2017	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками		250/15	9.67	48.26	27.35	607.48	0.33	1.00	0.00	22.56	58.46	115.98	44.82	3.15
174/ 2017	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным		180/3	6.46	12.22	31.80	264.09	0.16	1.00	61.71	0.21	119.09	158.93	40.80	1.06
№ 442/2017	Булочка к чаю		50	7.87	1.75	19.43	125	0.09	0.27	12	0.6	140.4	132.1	31.6	0.76
№ 376/2017	Чай с сахаром		190/10	0.07	0.02	9.52	38.10	0.00	0.03	0.00	0.00	10.43	2.67	1.33	0.25
табл 6 стр 144 Дели +,2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5.37	6.59	11.18	133.57	0.06	10.70	9.20	2.45	60.18	74.60	28.96	3.44
	Итого:	40	738	29.44	68.84	99.29	1168.23	0.64	13.00	82.91	25.82	388.55	484.28	147.51	8.65
СРЕДА															
Меню дополнительного питания															
№ 103,288/2017	Суп - лапша с картофелем с мясом птицы		250/10	5.65	6.10	11.62	132.55	0.05	0.50	14.50	2.61	32.45	52.80	12.68	2.65
№ 210/2017	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
№ 346/2017	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
табл 6 стр 144 Дели +,2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5.37	6.59	11.18	133.57	0.06	10.70	9.20	2.45	60.18	74.60	28.96	3.44
	Итого:	40	650	25.62	37.61	57.46	688.58	0.23	12.19	348.27	6.32	228.19	376.62	75.23	9.42

	ЧЕТВЕРГ															
	Меню дополнительного питания															
№ 96/2017	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		250/11/7	3.63	8.13	13.04	145.39	0.10	8.62	13.04	2.41	40.64	70.07	26.34	1.05	
№ 397/2017	Блины со сгущенным молоком		90/20	7.98	5.94	44.47	263.35	0.16	1.12	18.76	2.32	143.91	157.75	36.11	1.17	
№ 376/2017	Чай с сахаром		190/10	0.07	0.02	9.52	38.10	0.00	0.03	0.00	0.00	10.43	2.67	1.33	0.25	
табл 6 стр 144 Дели +,2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5.37	6.59	11.18	133.57	0.06	10.70	9.20	2.45	60.18	74.60	28.96	3.44	
	Итого:	40	618	17.06	20.67	78.22	580.41	0.31	20.47	41.00	7.18	255.15	305.09	92.73	5.91	
	ПЯТНИЦА															
	Меню дополнительного питания															
98/2017	Суп крестьянский с крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной		250/11/7	3.07	7.71	7.13	111.99	0.05	10.18	11.12	2.37	45.94	46.04	16.28	0.70	
№3 /2017	Бутерброд с сыром		50	6.27	7.86	14.83	155.00	0.04	0.11	51.5	0.45	157.2	111	12.45	0.45	
№ 173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		200/5	8.02	14.82	36.23	311.41	0.17	0.92	64.82	0.63	144.63	226.90	68.11	1.67	
№ 376/2017	Чай с сахаром с яблоком		180/10/10	0.10	0.06	14.24	57.72	0.00	1.03	0.00	0.02	11.41	3.57	2.14	0.47	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144.	Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	7.92	39.6	0.034	0	0	0.28	5.8	30	9.4	0.78	
	Итого:	40	743	18.78	30.69	80.35	675.72	0.30	12.24	127.45	3.75	364.98	417.52	108.38	4.07	
	СУББОТА															
	Меню дополнительного питания															
№99 /2017	Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной		250/11/10	3.22	8.54	10.32	138.65	0.08	10.52	17.98	2.39	48.49	66.09	23.09	0.91	
№ 288/2017	Курица отварная		100	21.35	23.47	0.44	298.18	0.04	2.15	89.27	0.93	50.91	151.82	18.44	1.73	
№ 173/2017	Каша пшеничная молочная		150	6.17	7.90	31.66	222.86	0.10	0.69	39.14	0.55	104.84	158.07	31.66	1.67	
№ 358/2017	Кисель детский витаминизированный		200	0.6	0.1	30.2	123.60	0.002	1.100			15.7	16.3	3.36	0.37	
табл 6 стр 144 Дели +,2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5.37	6.59	11.18	133.57	0.06	10.70	9.20	2.45	60.18	74.60	28.96	3.44	
	Итого:	40	761	36.71	46.59	83.80	916.86	0.27	25.15	155.60	6.32	280.11	466.87	105.51	8.12	
	Всего за 6 дней:		4223	144.4	231.6	480.3	4683.6	2.0	106.5	848.9	54.9	1780.1	2318.0	611.7	44.5	

2 неделя

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыд,г	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник															
Меню дополнительного питания															
№ 82,109/2017	Борщ из свежей капусты с мясом птицы,со сметаной		250/10/7	5.06	6.53	11.18	131.89	0.06	10.70	9.00	2.45	59.79	73.17	28.76	3.24
№ 397/2017	Блины со сгущенным молоком		90/20	7.98	5.94	44.47	263.35	0.16	1.12	18.76	2.32	143.91	157.75	36.11	1.17
№ 343/2017	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
табл 6 стр 144 Дели +,2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5.37	6.59	11.18	133.57	0.06	10.70	9.20	2.45	60.18	74.60	28.96	3.44
	Итого:	40	617	19.08	19.15	98.85	661.61	0.28	23.25	36.96	7.74	296.35	328.96	111.28	8.55
ВТОРНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 97,288/2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/11	4.54	4.12	16.95	135.57	0.14	12.06	2.20	1.35	32.82	100.57	34.94	1.37
№ 233/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	24.84	18.80	47.60	459.00	0.10	0.80	110.50	0.70	332.50	365.77	45.15	1.09
№ 377/2017	Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5	0.12	0.02	13.69	55.86	0.00	2.55	0.00	0.01	12.79	3.96	2.16	0.32
табл 6 стр 134 Дели +,2012	Батон высшего сорта		30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0	0.51	5.7	19.5	3.9	3.9	0.36
	Итого:	40	661	31.75	23.80	93.67	729.03	0.28	15.41	112.70	2.57	383.81	489.80	86.15	3.15
СРЕДА															
Меню дополнительного питания															
№ 88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, сметаной		250/10	2.025	6.45	8.2625	105.95	0.0605	15.815	10	2.38	58.05	55.1	23.025	0.845
№ 173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5	7.23	13.37	32.70	281.03	0.16	0.83	58.50	0.57	130.52	204.77	61.47	1.51
№ 342/2017	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 Дели +,2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5.37	6.59	11.18	133.57	0.06	10.70	9.20	2.45	60.18	74.60	28.96	3.44
	Итого:	40	685	14.79	26.57	80.03	635.15	0.28	28.25	77.70	5.48	262.92	338.87	118.59	6.74
ЧЕТВЕРГ															
Меню дополнительного питания															
№ 103,297/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями,с мясными фрикадельками		200/11	4.34	3.56	14.05	116.17	0.10	6.66	2.20	1.21	25.73	76.90	25.36	1.07
№ 174/2017	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/5	6.31	13.04	33.67	278.14	0.10	0.82	66.97	0.56	140.09	208.51	31.25	0.82
№ 377/2017	Чай с сахаром,с лимоном		185/10/5	0.12	0.02	13.69	55.86	0.00	2.55	0.00	0.01	12.79	3.96	2.16	0.32
табл 6 стр 144 Дели +,2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5.37	6.59	11.18	133.57	0.06	10.70	9.20	2.45	60.18	74.60	28.96	3.44
	Итого:	40	636	16.14	23.20	72.59	583.74	0.26	20.73	78.37	4.23	238.79	363.98	87.73	5.65
ПЯТНИЦА															
Меню дополнительного питания															
№ 99,105/2017	Суп из овощей с фрикадельками мясными		250/11	3.78	6.28	9.23	116.82	0.08	10.43	2.20	2.40	37.22	72.12	24.29	0.95
№ 397/2017	Блины со сгущенным молоком		90/20	7.98	5.94	44.47	263.35	0.16	1.12	18.76	2.32	143.91	157.75	36.11	1.17
№ 358/2017	Кисель детский витаминизированный		200	0.6	0.1	30.2	123.60	0.002	1.100			15.7	16.3	3.36	0.37

табл 6 стр 144 Дели +,2012	Хлеб сельский/белый		20/20	5.37	6.59	11.18	133.57	0.06	10.70	9.20	2.45	60.18	74.60	28.96	3.44
	Итого:	40	611	17.74	18.90	95.08	637.34	0.29	23.35	30.16	7.17	257.00	320.77	92.72	5.93
	СУББОТА														
	Меню дополнительного питания														
№ 102/2017	Суп картофельный с фасолью с мясом		250	6.40	6.68	20.17	166.56	0.19	7.27	0.00	3.05	62.84	172.47	47.88	2.26
174/2017	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным		200/3	7.29	12.75	48.40	337.90	0.09	0.91	64.19	0.41	132.60	147.20	30.10	1.61
№ 376/2017	Чай с сахаром		190/10	0.07	0.02	9.52	38.10	0.00	0.03	0.00	0.00	10.43	2.67	1.33	0.25
табл 6 стр 134 Дели +,2012	Батон высший сорт		30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
	Итого:	40	683	16.00	20.32	93.52	621.15	0.31	8.21	64.19	3.97	211.57	341.83	83.21	4.47
	Всего:		3893	115.51	131.94	533.73	3868.02	1.70	119.20	400.09	31.16	1650.43	2184.21	579.68	34.49
	Всего за 12 дней:		8116	259.87	363.51	1014.00	8551.60	3.66	225.67	1248.96	86.08	3430.54	4502.25	1191.42	78.95
	В среднем на 1 учащегося в день		676	21.66	30.29	84.50	712.63	0.30	18.81	104.08	7.17	285.88	375.19	99.28	6.58