

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-ПЕИМЕНТ"

Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



ООО "АБК-Пэймент"

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

1 неделя

№ Сборные рецептур	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	Энергичность (ккал)	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Меню дополнительного питания															
№44/2017	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной		250/7	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
ТТК	Жаркое с отварной индейкой		40/160	12,17	28,17	21,04	387,47	0,12	9,28	23,28	4,02	52,27	182,29	43,50	4,20
376/2017	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,01	40,00	0	0,030	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 144 Днем + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный		20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
Итого:		65	697	17,06	34,56	59,99	629,16	0,22	20,01	30,28	6,94	128,90	286,96	83,85	6,70
ВТОРНИК															
Меню дополнительного питания															
№103,286/2017	Суп - лапша с картофелем, с мясом птицы		250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	13,00	2,58	29,53	42,08	11,18	1,15
ТТК	Котлета из говядины с кашей геркулесовой молочной,с маслом сливочным		50/150/3	14,32	14,19	36,09	330,27	0,17	0,72	26,23	1,18	117,72	255,85	63,37	2,51
№377 Сбор рецеп. На проектно для общ. По табл 6 стр 144 Днем + 2012	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5	0,115	0,025	10,16	41,70	0,002	2,030	0	0,01	12,95	3,9	2	0,295
Итого:		65	703	22,92	20,72	75,63	591,12	0,29	3,25	39,23	4,27	170,00	344,82	88,74	4,95
СРЕДА															
Меню дополнительного питания															
№182/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной		250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85
ТТК	Плов из птицы с перловой крупой и овощами		40/160	14,81	8,67	32,62	268,00	0,11	1,84	13,04	0,86	44,88	239,68	35,36	2,86
№346/2017	Напиток из изюма и яблок		200	0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,00	0,08	17,25	11,88	6,63	0,70
табл 6 стр 144 Днем + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный		20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
Итого:		65	700	19,93	15,64	87,50	578,95	0,25	18,11	23,04	3,82	129,98	349,66	77,22	5,40
ЧЕТВЕРГ															
Меню дополнительного питания															
№102/2017	Суп картофельный, с мясом птицы		250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39
ТТК АД №657 от 28.04.2020	Каша пшениная молочная с маслом сливочным		180/3	6,71	5,98	33,26	214,88	0,17	1,05	26,98	0,12	122,78	164,04	42,84	1,09
376/2017	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,01	40,00	0	0,030	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 144 Днем + 2012	Хлеб ржано-пшеничный		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:		65	673	13,44	11,04	72,06	454,48	0,36	13,32	32,80	1,91	178,24	305,97	91,77	3,92

табл 6 стр 144 Днем + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	Итого:	65	20/20	683	19,28	56,28	82,95	942,85	0,57	4,20	30,00	23,51	228,86	377,04	113,29	5,78
	СРЕДА																
	Меню дополнительного питания																
№97/2017	Суп картофельный на курином бульоне		250			2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	12,00	0,00	1,28	30,45	77,73	31,40	1,20
ТК	Котлета из говядины с кашей пшенной молочной, с маслом сливочным		50/150/3			13,54	15,48	39,99	356,30	0,16	0,86	32,40	1,93	89,99	222,90	60,20	2,52
№38/2017	Напиток из изюма и яблок		200			0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,00	0,08	17,25	11,88	6,63	0,70
табл 6 стр 144 Днем + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	Итого:	65	20/20	693	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	ЧЕТВЕРГ					18,98	18,83	103,49	675,30	0,36	13,31	32,40	3,79	147,49	355,50	110,43	5,42
	Меню дополнительного питания																
ТК	Салатка по-домашнему, со сметаной		250/10			8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
17/4/2017	Овощное рагу		180			3,03	18,84	14,74	243,43	0,10	21,45	78,86	3,45	63,70	77,14	27,87	1,03
37/6/2017	Чай с сахаром		200			0,07	0,02	10,01	40,00	0	0,030	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 144 Днем + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	Итого:	65	20/20	680	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	ПЯТНИЦА					14,23	29,91	50,06	554,86	0,22	22,32	94,73	5,55	116,98	185,59	59,12	2,89
	Меню дополнительного питания																
№96/2017	Рассольник ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной		250/10/7			3,56	7,46	13,03	139,19	0,10	8,51	10,98	2,39	39,91	71,41	26,25	1,05
№210/2017	Омлет натуральный		100			10,10	11,27	1,79	149,06	0,08	0,19	199,05	0,46	72,95	161,89	11,78	1,76
ТК	Кисель		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 Днем + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	Итого:	65	20/20	607	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	СУББОТА					17,10	19,23	62,78	498,45	0,23	9,80	210,03	3,35	138,36	292,60	53,59	4,18
	Меню дополнительного питания																
№103,28/2017	Суп - лапша с картофелем, с мясом птицы		250/10			5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	13,00	2,58	29,53	42,08	11,18	1,15
ТК	Котлета из мяса птицы с кашей пшенной молочной, с		50/150/3			15,12	9,78	41,25	314,26	0,21	1,17	29,98	34,68	137,69	203,12	44,35	3,55
37/6/2017	Чай с сахаром		200			0,07	0,02	10,01	40,00	0	0,030	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 144 Днем + 2012	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	Итого:	65	20/20	703	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	ВСЕГО:					23,68	16,30	80,64	573,41	0,31	1,70	42,98	37,76	187,96	291,00	69,12	5,96
	Всего:					4073	113,13	154,59	480,91	1,98	63,19	436,01	112,35	958,41	1703,60	481,68	29,82
	Всего за 12 дней:					8156	232,07	267,22	925,17	4,09	138,35	788,28	169,19	1876,11	3662,06	993,09	64,06
	В среднем на 1 учащегося в день		65	680	19,34	22,27	77,10	598,81	0,34	11,53	65,69	14,10	156,34	305,17	82,76	5,34	