



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-ТЭЙМЕНТ"

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 рационное дополнительное меню группы продленного дня
для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

1 неделя

№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Энергичность (ккал)	Вл, мл	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Меню дополнительного питания															
№ 102/2017	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
ТК	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
37/10/2017	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	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
Дети + 2012	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															
№ 103,23/2017	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 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 Сборник рецептур для детей. По рецептам для детей. По	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
табл 6 стр 144	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
Дети + 2012	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															
№ 102/2017	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
ТК	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
№ 34/2017	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	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
Дети + 2012	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
ТК	Каша пшеница 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
37/10/2017	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	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
Дети + 2012	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

Днем + 2012	Удосто ржано-пшеничный/пшеничный	Итого:	65	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															
М-9/2017	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
ТТК	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
М-3/8/2017	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		18,98	18,83	103,49	675,30	0,36	13,31	32,40	3,79	147,49	355,50	110,43	5,42
	ЧЕТВЕРГ															
	Меню дополнительного питания															
ТТК	Солонка 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		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		14,23	29,91	50,06	554,86	0,22	22,32	94,73	5,55	116,98	185,59	59,12	2,89
	ПЯТНИЦА															
	Меню дополнительного питания															
М-9/2017	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
М-21/0/2017	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
ТТК	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		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		17,10	19,23	62,78	498,45	0,23	9,80	210,03	3,35	138,36	292,60	53,59	4,18
	СУББОТА															
	Меню дополнительного питания															
М-10/3,2/8/2017	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 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		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		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	3865,42	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	7185,70	4,09	138,35	788,28	169,19	1876,11	3662,06	993,09	64,06
	В среднем на 1 учащегося в день		65		19,34	22,27	77,10	598,81	0,34	11,53	65,69	14,10	156,34	305,17	82,76	5,34