



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

ООО "АБК-ПЭЙМЕНТ"

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

I неделя

№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергичность (ККАЛ)	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Меню дополнительного питания														
№ 84/2017	Борщ из свежей капусты на курином бульоне, 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
№ 173,268/2017	Каша пшеничная молочная с котлетой из куриных грудок, с маслом сливочным		150/50/3	15,12	9,78	41,25	314,30	0,21	1,17	30,00	34,68	137,69	203,13	44,35	3,55
№ 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	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
	Итого:	50	700	19,25	21,88	91,50	659,08	0,32	23,48	44,00	39,60	263,64	325,27	103,00	6,98
	ВТОРНИК														
	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
№ 420/2017	Сосиска в тесте запеченная		100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
№ 346/2017	Компот из сухофруктов		200	0,662	0,09	22,04	92,8	0,016	0,726	0	0,508	32,48	25,44	18,79	0,97
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:	50	600	21,28	26,62	71,74	629,92	0,27	11,93	31,20	7,08	394,47	257,30	84,61	8,56
	СРЕДА														
	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
ТТК	Блины с повидлом		90/20	6,56	5,48	47,42	263,00	0,14	1,05	17,40	2,15	98,06	118,80	29,40	1,06
№ 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:	50	625	21,67	60,35	95,48	1042,15	0,53	12,78	26,60	27,17	227,12	312,05	104,51	7,90
	ЧЕТВЕРГ														
	Меню дополнительного питания														
№ 96/2017	Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		250/7	2,20	6,14	12,23	118,59	0,09	8,40	7,00	2,37	35,31	61,00	24,81	0,94
№ 210/2017	Омлет натуральный		150	15,14	16,90	2,69	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
№ 388/2017	Напиток из шиповника		200	0,68	0,28	10,76	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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:	50	647	23,39	29,90	36,87	523,94	0,28	119,39	314,78	6,26	226,24	381,87	74,86	7,87
	ПЯТНИЦА														
	Меню дополнительного питания														
№ 98/2017	Суп крестьянский с крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,66	7,14	6,42	107,20	0,05	9,95	9,00	2,39	44,19	58,61	18,03	0,75

№ 173,295/2017	Каша геркулесовая молочная с котлетой из говядины, с маслом сливочным		150/50/3	13,71	14,00	32,18	312,05	0,19	0,88	25,50	2,22	118,70	254,76	60,80	2,61
№ 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 144 Дели +,2012	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:	50	680	18,75	21,39	56,04	496,95	0,27	10,86	34,50	4,88	179,12	346,04	89,55	4,39
	СУББОТА														
	Меню дополнительного питания														
№ 102/2017	Суп картофельный с фасолью с мясом птицы		250/10	6,40	6,68	20,17	166,56	0,19	7,27	0,00	3,05	62,84	172,47	47,88	2,26
№ 396/2017	Блины с молоком сгущенным		90/30	8,75	5,54	51,46	291,00	0,15	1,22	17,40	2,15	190,50	187,50	39,60	1,12
№ 358/2017	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 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:	50	620	21,12	18,91	113,01	714,73	0,40	20,29	26,60	7,66	329,22	450,87	119,79	7,19
	Всего за 6 дней:		3872	125,47	179,05	464,64	4066,77	2,07	198,72	477,68	92,65	1619,80	2073,39	576,32	42,87

2 неделя

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энер.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 на курином бульоне,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
№ 203,294/2017	Макаронные изделия отварные с котлетой куриной,с маслом сливочным		150/50/3	14,36	7,60	40,03	286,10	0,16	0,45	18,90	34,95	40,60	76,57	19,72	2,66
№ 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:	50	700	22,38	20,24	94,42	667,56	0,28	22,58	35,10	40,34	189,14	233,48	92,89	8,03
	ВТОРНИК														
	Меню дополнительного питания														
№ 97/2017	Суп картофельный с мясом		250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
№ 219/2017	Запеканка из творога с повидлом		100/20	8,81	7,70	21,24	187,00	0,03	0,14	45,50	0,29	76,31	106,61	13,19	0,49
№ 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:	50	620	19,44	17,51	63,04	505,26	0,23	25,44	54,70	4,08	181,01	285,82	78,67	5,69
	СРЕДА														
	Меню дополнительного питания														
№ 88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем,со 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
№ 420/2017	Сосиска в тесте запеченная		100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
№ 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:	50	600	17,16	27,04	74,23	625,12	0,27	27,42	26,70	6,42	401,77	238,56	81,31	6,74
	ЧЕТВЕРГ														
	Меню дополнительного питания														
№ 99,105/2017	Суп из овощей с куриными фрикадельками,со сметаной		250/10/7	3,13	7,36	10,20	127,19	0,08	10,51	10,98	2,37	45,61	63,96	22,82	0,90
№ 210/2017	Омлет натуральный		150	15,14	16,90	2,69	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86

№ 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:	50	657	23,76	30,86	37,76	540,20	0,25	24,04	318,76	5,51	227,99	385,35	71,60	7,52
	ПЯТНИЦА														
	Меню дополнительного питания														
№ 98/2017	Суп крестьянский с крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,66	7,14	6,42	107,20	0,05	9,95	9,00	2,39	44,19	58,61	18,03	0,75
№ 174,278/2017	Каша ячневая молочная с мясными тефтелями		150/50	11,88	11,00	38,77	301,20	0,14	1,79	0,00	2,95	56,26	238,85	46,11	2,04
№ 358/2017	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 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:	50	707	21,51	24,83	86,57	665,57	0,25	23,54	18,20	7,79	176,33	388,36	96,45	6,59
	СУББОТА														
	Меню дополнительного питания														
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
№ 442/2017	Булочка к чаю		50	7,87	1,75	19,43	125,00	0,09	0,27	12,00	0,60	140,40	132,10	31,60	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
Хим.состав и калорийность	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:	50	473	392,79	472,59	1487,96	12044,24	5,63	486,56	1514,01	237,54	4919,94	6350,21	1730,19	129,79
	Всего:		3757	497,05	593,06	1843,97	15047,94	6,90	609,58	1967,47	301,67	6096,18	7881,77	579,68	34,49
	Всего за 12 дней:		7629	622,52	772,11	2308,60	19114,71	8,97	808,30	2445,16	394,33	7715,98	9955,15	1156,00	77,36
	В среднем на 1 учащегося в день		636	51,88	64,34	192,38	1592,89	0,75	67,36	203,76	32,86	643,00	829,60	96,33	6,45