

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «Фудсоцсервис»


Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Утверждено
 Директор ООО "ФУДСЕРВИС" Харипова Э.Р.

Согласовано
 Руководитель образовательного учреждения



Примерное недельное меню для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Сб.ред	Наименование продукта	Выходг	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергичность (ККАл)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ 96, 105 Сб.ред. На прок-мо для обрч. Во всек обр.д.урж.д.ев. 2017	Рассоляник Ленинградский-с куринными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,51	7,16	12,96	133,95	0,10	8,50	8,98	2,39	38,15	70,19	26,07	1,05

ТТК	Компот из свежих яблок с изюмом	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 134, 144 Ход. Состав и калорийность расеейских продуктов питания Девч + 2012	Хлеб ржаной	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:	495	5,74	7,64	53,70	313,75	0,17	8,95	8,98	2,89	64,10	127,07	46,80	2,92

ВТОРНИК

№ 113 Сб.ред. На прок-мо для обрч. Во всек обр.д.урж.д.ев. 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84
---	----------------------------------	--------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

ТТК оставшаяся на освещение акта перебока 2019 г. стр 29, 10, 19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
табл 6 стр 134, 144 Ход. Состав и калорийность расеейских продуктов питания Девч + 2012	Хлеб ржаной	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:	490	7,56	8,04	44,29	289,55	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64

СРЕДА

№155 Сб.ред. На прок-мо для обрч. Во всек обр.д.урж.д.ев. 2015	Шушпа с мясом	250/10	6,36	4,97	18,84	159,08	0,11	5,80	21,05	1,68	34,68	95,14	28,32	1,41
--	---------------	--------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 348 Сб.ред. На прок-мо для обрч. Во всек обр.д.урж.д.ев. 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
табл 6 стр 134, 144 Ход. Состав и калорийность расеейских продуктов питания Девч + 2012	Хлеб ржаной	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:	490	9,09	5,39	58,65	334,88	0,18	6,40	21,05	2,92	76,60	162,94	60,58	3,06

ЧЕТВЕРГ

№88 Сб.ред. На прок-мо для обрч. Во всек обр.д.урж.д.ев. 2017	Суп крестьянский с крупной (пшено) с куринными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
---	---	----------	------	------	------	--------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

№376 Сб.ред. На прок-мо для обрч. Во всек обр.д.урж.д.ев. 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,11	0,02	12,73	51,30	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
табл 6 стр 134, 144 Ход. Состав и калорийность расеейских продуктов питания Девч + 2012	Хлеб ржаной	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:	495	5,07	7,37	31,68	215,65	0,10	10,10	8,98	2,76	58,45	95,69	32,51	2,29

ПЯТНИЦА

№ 115 Сбор рец. На прог-но для обл., Во вехс образ. уржеж-Дели 2017	Харчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	3,05	7,41	1,94	85,55	0,02	1,01	10,82	2,36	31,76	31,98	8,00	0,40
№ 349 Сбор рец. На прог-но для обл., Во вехс образ. уржеж-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
табл 6 стр 134,144 Хон. Состав и количество рецептов + продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	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:	495	5,86	7,88	53,83	310,95	0,09	1,91	10,82	3,41	81,06	106,28	43,93	2,44

СУББОТА

№ 82 Сбор рец. На прог-но для обл., Во вехс образ. уржеж-Дели 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	4,27	7,53	11,15	138,05	0,06	10,93	10,82	2,51	59,49	74,05	28,60	1,42
№ 176 Сбор рец. На прог-но для обл., Во вехс образ. уржеж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
табл 6 стр 134,144 Хон. Состав и количество рецептов + продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	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:	495	6,32	7,91	38,03	257,45	0,11	10,96	10,82	2,93	79,29	121,85	44,10	2,87

Всего за 6 дней 1 недели: 2960 39,64 44,22 280,18 1722,24 0,76 139,06 78,97 18,75 423,45 717,16 258,16 16,22

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 81 Сбор рец. На прог-но для обл., Во вехс образ. уржеж-Дели 2017	Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85	0,12	8,35	3,98	1,45	33,80	77,99	28,72	1,24
№ 377 Сбор рец. На прог-но для обл., Во вехс образ. уржеж-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 Хон. Состав и количество рецептов + продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	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:	490	6,14	4,54	40,28	239,57	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74

ВТОРНИК

№ 88 Сбор рец. На прог-но для обл., Во вехс образ. уржеж-Дели 2017	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,07	15,85	5,00	2,42	54,93	74,97	25,54	1,07
№ 349 Сбор рец. На прог-но для обл., Во вехс образ. уржеж-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
табл 6 стр 134,144 Хон. Состав и количество рецептов + продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	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:	495	7,50	6,55	60,03	338,08	0,14	16,75	5,00	3,47	104,23	149,27	61,47	3,11

СРЕДА

№8 Сборщик. На про-гно-
з для общ. Во всех
образ.учреж-дней 2016

ТТК освоенных на
основании акта переобьемы
2019 г. от 29.10.19

табл 6 стр. 134,144.Хлеб. Состав
и калорийность российских
продуктов питания.Днем +
2012

ЧЕТВЕРГ

№ 102 Сборщик. На про-гно-
з для общ. Во всех
образ.учреж-дней 2017

№376 Сборщик. На про-гно-
з для общ. Во всех
образ.учреж-дней 2017

табл 6 стр. 134,144.Хлеб. Состав
и калорийность российских
продуктов питания.Днем +
2012

ПЯТНИЦА

№95Сборщик. На про-гно-
з для общ. Во всех
образ.учреж-дней 2017

табл 6 стр. 134,144.Хлеб. Состав
и калорийность российских
продуктов питания.Днем +
2012

Акт переобьемы от
16.02.2019

№376 Сборщик. На про-гно-
з для общ. Во всех
образ.учреж-дней 2017

табл 6 стр. 134,144.Хлеб. Состав
и калорийность российских
продуктов питания.Днем +
2012

Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10	4,31	4,59	14,61	116,95	0,10	8,49	5,82	1,35	28,41	78,95	27,03	1,07
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб ржаной	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:	490	6,97	5,23	47,25	264,55	0,16	108,49	5,82	2,53	58,45	127,39	44,57	2,87
ЧЕТВЕРГ													
Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85	0,23	5,93	3,98	2,45	47,28	98,51	37,02	2,16
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржаной	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:	490	8,90	6,97	44,21	288,25	0,28	5,96	3,98	2,87	67,08	146,31	52,52	3,61
ПЯТНИЦА													
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,43	6,95	12,72	140,70	0,10	13,36	5,82	2,47	45,11	82,23	30,10	1,26
Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	28,89	119,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
Хлеб ржаной	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:	490	7,0	7,4	53,5	319,4	0,2	13,7	5,8	3,3	80,6	148,3	57,3	2,9
СУББОТА													
Солянка	250	8,03	9,15	7,19	168,63	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
Чай с мармеладом	190/10	0,11	0,02	12,73	51,30	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
Хлеб ржаной	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:	480	10,12	9,53	31,80	279,33	0,11	0,90	5,88	2,00	37,29	105,20	33,20	2,17
Всего за 6 дней 2 недели:													
	2935	46,61	40,189	277,07	1729,187681	1,0303333	156,14	30,475	16,07	403,387	803,419	294,07	17,41
Всего за 12 дней:													
	5895	86,25	84,406	557,25	3451,425362	1,7856667	295,2	109,45	34,819	826,834	1520,58	552,23	33,63
В среднем на 1 учащегося в день													
	491	7,19	7,03	46,44	287,62	0,15	24,60	9,12	2,90	68,90	126,71	46,02	2,80