

Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ №5»  
МО «ЛМР» РТ

\_\_\_\_\_ Г.А. Новичкова



Разработано  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

\_\_\_\_\_ Э.Р. Харламова

**Циклическое двенадцатидневное меню для организации дополнительного горячего питания  
обучающихся МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ**

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

№ Сборника рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг
<b>1 неделя</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№ 113 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г. от 29.10.19 табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2017.	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>8,31</b>	<b>6,74</b>	<b>34,28</b>	<b>240,15</b>	<b>0,12</b>	<b>100,74</b>	<b>18,32</b>	<b>3,85</b>	<b>63,95</b>	<b>103,34</b>	<b>30,24</b>	<b>2,64</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
№ 82 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	0,17
№ 349 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2017.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
	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
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>6,57</b>	<b>7,29</b>	<b>35,10</b>	<b>283,76</b>	<b>0,13</b>	<b>11,65</b>	<b>7,00</b>	<b>3,53</b>	<b>105,58</b>	<b>152,72</b>	<b>65,72</b>	<b>2,21</b>
<b>СРЕДА</b>														
№ 96,105 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рассольник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,51	7,16	12,96	135,95	0,10	8,50	8,98	2,39	38,15	70,19	26,07	1,05
№ 376 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2017.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		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
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>5,81</b>	<b>7,66</b>	<b>63,70</b>	<b>353,75</b>	<b>0,17</b>	<b>8,98</b>	<b>8,98</b>	<b>2,89</b>	<b>75,20</b>	<b>129,87</b>	<b>48,20</b>	<b>3,20</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
ТТК.	Шушпа с индейкой	250/10	4,88	4,94	16,90	143,40	0,15	12,31	3,26	1,34	35,53	96,69	33,66	1,66
№ 377 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2017.	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
	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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>7,74</b>	<b>5,38</b>	<b>66,91</b>	<b>361,20</b>	<b>0,22</b>	<b>14,94</b>	<b>3,26</b>	<b>2,59</b>	<b>90,70</b>	<b>168,45</b>	<b>68,08</b>	<b>3,65</b>

ПЯТНИЦА															
№ 115 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дети 2017	Харчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	3,18	7,40	2,10	86,80	0,01	1,73	10,82	2,38	31,14	19,45	2,48	0,20	
№ 349 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дети 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских 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	
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>5,82</b>	<b>7,85</b>	<b>36,01</b>	<b>239,10</b>	<b>0,08</b>	<b>2,64</b>	<b>10,82</b>	<b>3,44</b>	<b>80,44</b>	<b>93,75</b>	<b>38,40</b>	<b>2,24</b>	
СУББОТА															
№ 102 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дети 2017	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,29	5,47	16,54	153,25	0,23	5,83	0,00	2,43	44,68	88,10	35,58	2,05	
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских 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	
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>8,34</b>	<b>5,85</b>	<b>38,42</b>	<b>252,65</b>	<b>0,28</b>	<b>5,86</b>	<b>0,00</b>	<b>2,85</b>	<b>64,48</b>	<b>135,90</b>	<b>51,08</b>	<b>3,50</b>	
	<b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2945</b>	<b>42,59</b>	<b>40,76</b>	<b>274,42</b>	<b>1 730,61</b>	<b>0,99</b>	<b>144,80</b>	<b>48,38</b>	<b>19,14</b>	<b>480,34</b>	<b>784,02</b>	<b>301,72</b>	<b>17,44</b>	

**2 неделя**

ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 86 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дети 2016	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10	2,57	5,97	1,80	70,86	0,02	0,80	2,00	2,31	24,15	33,29	8,75	0,36
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>5,23</b>	<b>6,61</b>	<b>24,46</b>	<b>178,46</b>	<b>0,08</b>	<b>100,80</b>	<b>2,00</b>	<b>3,49</b>	<b>54,19</b>	<b>81,73</b>	<b>26,29</b>	<b>2,16</b>

ВТОРНИК														
Акт проработки от 16.02.2019	Солянка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,03	9,15	7,19	168,63	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских 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
	<b>Всего:</b>	<b>490</b>	<b>10,08</b>	<b>9,53</b>	<b>29,07</b>	<b>268,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,83</b>	<b>5,88</b>	<b>2,00</b>	<b>43,53</b>	<b>104,35</b>	<b>32,25</b>	<b>2,03</b>

СРЕДА															
№ 88 Сбор. рец. На процентно для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	4,37	8,31	8,30	132,15	0,06	16,05	15,82	2,47	63,41	71,50	25,05	1,03	
ТТК составлены на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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	
<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>7,02</b>	<b>8,94</b>	<b>30,96</b>	<b>239,75</b>	<b>0,13</b>	<b>116,05</b>	<b>15,82</b>	<b>3,65</b>	<b>93,45</b>	<b>119,94</b>	<b>42,59</b>	<b>2,84</b>	

ЧЕТВЕРГ															
№ 95 Сбор. рец. На процентно для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,09	6,26	12,76	134,11	0,11	13,18	2,00	2,44	41,90	86,59	31,30	1,23	
ТТК	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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	
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>6,62</b>	<b>6,69</b>	<b>43,53</b>	<b>272,81</b>	<b>0,18</b>	<b>13,48</b>	<b>2,00</b>	<b>3,31</b>	<b>77,37</b>	<b>152,67</b>	<b>58,54</b>	<b>2,87</b>	

ПЯТНИЦА															
№ 98 Сбор. рец. На процентно для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными 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 Сбор. рец. На процентно для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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	
<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>5,03</b>	<b>7,37</b>	<b>28,95</b>	<b>204,35</b>	<b>0,10</b>	<b>10,03</b>	<b>8,98</b>	<b>2,76</b>	<b>64,68</b>	<b>94,84</b>	<b>31,57</b>	<b>2,15</b>	

СУББОТА															
№ 88 Сбор. рец. На процентно для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 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 процентно для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333	
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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	
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>6,16</b>	<b>4,54</b>	<b>40,33</b>	<b>240,25</b>	<b>0,17</b>	<b>10,38</b>	<b>3,98</b>	<b>1,87</b>	<b>55,75</b>	<b>126,95</b>	<b>44,98</b>	<b>2,74</b>	
<b>Всего за 6 дней 2 недели:</b>		<b>2940</b>	<b>40,14</b>	<b>43,686</b>	<b>197,3</b>	<b>1403,65</b>	<b>0,7572</b>	<b>251,57</b>	<b>38,655</b>	<b>17,081</b>	<b>388,968</b>	<b>680,472</b>	<b>236,21</b>	<b>14,78</b>	
<b>Всего за 12 дней:</b>		<b>5885</b>	<b>82,73</b>	<b>84,448</b>	<b>471,71</b>	<b>3134,26</b>	<b>1,7478</b>	<b>396,36</b>	<b>87,035</b>	<b>36,22</b>	<b>869,307</b>	<b>1464,49</b>	<b>537,93</b>	<b>32,21</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>		<b>490</b>	<b>6,89</b>	<b>7,04</b>	<b>39,31</b>	<b>261,19</b>	<b>0,15</b>	<b>33,03</b>	<b>7,25</b>	<b>3,02</b>	<b>72,44</b>	<b>122,04</b>	<b>44,83</b>	<b>2,68</b>	