



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 3D0CB70034B0F9B2432A1DD565E95F76
Владелец: Новичкова Галина Александровна
Действителен с 03.07.2023 до 03.10.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "СОШ №5" МО "ЛМР" РТ
Г.А. Новичкова

Примерное цикличное 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	Энергетичность, ккал	В1,мг	С,мг	А	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг
1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 96,105 Сбор.реци. На прод-ино 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
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,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
	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 Сбор.реци. На прод-ино 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	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
	Итого:	490	8,31	6,74	34,28	240,15	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64
СРЕДА														
ТТК	Шулла с говядиной	250/10	5,04	8,32	18,63	173,31	0,11	5,80	21,05	1,68	34,68	95,14	28,32	1,41
№ 348 Сбор.реци. На прод-ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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,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
	Итого:	490	7,77	8,74	58,44	349,11	0,18	6,40	21,05	2,92	76,60	162,94	60,58	3,06
ЧЕТВЕРГ														
№98 Сбор.реци. На прод-ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.реци. На прод-ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
	Итого:	495	5,03	7,37	28,95	204,35	0,10	10,03	8,98	2,76	64,68	94,84	31,57	2,15
ПЯТНИЦА														
№ 115 Сбор.реци. На прод-ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.реци. На прод-ино для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
	Итого:	495	5,82	7,85	36,01	239,10	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24

№ 82 Сбор.реп. На прод-ию 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
№ 376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
	Итого:	495	5,98	7,22	33,07	230,86	0,11	10,78	7,00	2,90	76,08	126,22	45,30	1,62
	Всего за 6 дней 1 недели:	2960	38,64	45,56	244,45	1577,32	0,76	139,52	75,15	18,75	425,84	708,15	252,88	14,62

2 неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ 88 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
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
	Итого:	490	6,16	4,54	40,33	240,25	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74

	ВТОРНИК													
№ 88 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне,со сметаной	250/5	2,70	5,90	8,08	102,85	0,06	15,80	5,00	2,37	55,65	52,05	22,58	0,84
№ 349 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
	Итого:	485	5,34	6,35	41,99	255,15	0,13	16,70	5,00	3,42	104,95	126,35	58,50	2,88

	СРЕДА													
№ 86 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
	Итого:	490	5,23	6,61	24,46	178,46	0,08	100,80	2,00	3,49	54,19	81,73	26,29	2,16

	ЧЕТВЕРГ													
№ 102 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
	Итого:	480	8,34	5,85	38,42	252,65	0,28	5,86	0,00	2,85	64,48	135,90	51,08	3,50

	ПЯТНИЦА													
Акт проработки от 16.02.2019	Солянка по-домашнему	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
ТТК	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
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
	Всего:	480	10,12	9,57	30,05	272,73	0,11	1,83	5,88	2,02	44,98	105,45	33,15	2,23

	СУББОТА													
№ 95 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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	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	6,62	6,69	43,53	272,81	0,18	13,48	2,00	3,31	77,37	152,67	58,54	2,87
	Всего за 6 дней 2 недели:	2915	41,8	39,613	218,78	1472,05	0,9422	149,04	18,855	16,957	401,716	729,047	272,52	16,37
	Всего за 12 дней:	5875	80,45	85,17	463,23	3049,37	1,70	288,57	94,01	35,70	827,56	1437,19	525,40	30,99
	В среднем на 1 учащегося в день	490	6,70	7,10	38,60	254,11	0,14	24,05	7,83	2,98	68,96	119,77	43,78	2,58