



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

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

| № Сборника рецептов  | Наименование блюд и продуктов   | Выход      | Белок       | Жиры        | Угл-дыд      | Энергичность, ккал | В1, мг      | С-вит         | А            | Е, мкг      | Са, мг       | Р, мг         | Мг, мг       | Fe, мг      |          |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------|
|  |   |            |             |             |              |                    |             |               |              |             |              |               |              |             | I неделя |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |   |            |             |             |              |                    |             |               |              |             |              |               |              |             |          |
| № 98, 103 Сбор. ред. На протяжении 12 мес. для общ. Во всех образоват. учреждениях 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        |          |
|  | 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        |          |
| ТТК<br>№ 117 в стр. 134, 144, 146. Система и альтернативность рецептур при приготовлении питания. Даты: 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>5,74</b> | <b>7,64</b> | <b>53,70</b> | <b>313,75</b>      | <b>0,17</b> | <b>8,95</b>   | <b>8,98</b>  | <b>2,89</b> | <b>64,10</b> | <b>127,07</b> | <b>46,80</b> | <b>2,92</b> |          |
| <b>ВТОРНИК</b>   |   |            |             |             |              |                    |             |               |              |             |              |               |              |             |          |
| № 113 Сбор. ред. На протяжении 12 мес. для общ. Во всех образоват. учреждениях 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        |          |
|  | 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        |          |
| ТТК составлен на основе данных о пищевой ценности продуктов питания. Даты: 2017 г. стр. 134, 144, 146. Система и альтернативность рецептур при приготовлении питания. Даты: 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>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>СРЕДА</b>   |   |            |             |             |              |                    |             |               |              |             |              |               |              |             |          |
| ТТК  | Шушпа 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        |          |
|  | Компот из урока   | 200        | 0,75        | 0,06        | 27,93        | 116,4              | 0,016       | 0,6           | 0            | 0,826       | 33,22        | 22,8          | 18,16        | 0,48        |          |
| № 316 Сбор. ред. На протяжении 12 мес. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017  | 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>7,77</b> | <b>8,74</b> | <b>58,44</b> | <b>349,11</b>      | <b>0,18</b> | <b>6,40</b>   | <b>21,05</b> | <b>2,92</b> | <b>76,60</b> | <b>162,94</b> | <b>60,58</b> | <b>3,06</b> |          |
| <b>ЧЕТВЕРЬ</b>   |   |            |             |             |              |                    |             |               |              |             |              |               |              |             |          |
| № 114 Сбор. ред. На протяжении 12 мес. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017  | Суп крестьянский с крутой (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        |          |
|  | чай с сахаром   | 190/10     | 0,07        | 0,02        | 10           | 40,00              |             | 0,03          |              |             | 11,1         | 2,8           | 1,4          | 0,28        |          |
| № 316 Сбор. ред. На протяжении 12 мес. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017  | 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> |          |
| <b>ПЯТНИЦА</b>   |   |            |             |             |              |                    |             |               |              |             |              |               |              |             |          |
| № 115 Сбор. ред. На протяжении 12 мес. для общ. Во всех образоват. учреждениях 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        |          |
|  | 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        |          |
| № 316 Сбор. ред. На протяжении 12 мес. для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017  | 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> |          |

| <b>СУББОТА</b>   |          |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |
|--|----------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| № 42 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017  | 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  |
| № 176 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 190/10   | 0,07  | 0,02  | 10     | 40,00   |      | 0,03   |       |       | 11,1   | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| № 177 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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  |
| № 178 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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  |
| № 179 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| <b>Итого:</b>  |          |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |
| <b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>   |          |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |

**2 НЕДЕЛЯ**

| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |          |      |      |       |        |      |       |      |       |       |        |       |       |
|--|----------|------|------|-------|--------|------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|
| № 43 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017  | 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  |
| № 177 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 185/10/5 | 0,13 | 0,02 | 10,2  | 42,00  |      | 2,03  | 0    | 0,006 | 13,25 | 3,96   | 2,16  | 0,333 |
| № 178 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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  |
| № 179 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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  |
| <b>Итого:</b>  |          |      |      |       |        |      |       |      |       |       |        |       |       |

| <b>ВТОРНИК</b>   |       |      |      |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|--|-------|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| № 44 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017  | 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 |
| № 179 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| № 180 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| № 181 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| <b>Итого:</b>  |       |      |      |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |

| <b>СРЕДА</b>   |        |      |      |       |        |      |        |      |      |       |       |       |      |
|--|--------|------|------|-------|--------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|------|
| № 45 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2016  | 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 |
| № 182 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| № 183 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| № 184 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| <b>Итого:</b>  |        |      |      |       |        |      |        |      |      |       |       |       |      |

| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |        |      |      |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |
|--|--------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| № 102 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| № 185 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10    | 40,00  |      | 0,03 |      |      | 11,1  | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| № 186 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| № 187 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| <b>Итого:</b>  |        |      |      |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |

| <b>ПЯТНИЦА</b>   |           |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|--|-----------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| № 103 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| № 188 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| <b>Итого:</b>  |           |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |

|  |           |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|--|-----------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| № 104 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| № 189 Сбор реп. На пропе-<br>дан общ. Во всех<br>образ. учрежд. Дел 2017 | 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 |
| <b>Итого:</b>  |           |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |

