



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Составлено 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

Утверждаю
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"



Согласовано
 Руководитель образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энер.ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 96,105 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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 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
	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.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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 составлена на основании акта проработки 2019 г от 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,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
	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														
№153 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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 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
	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														
№98 Сбор.реп. На прод-но 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.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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,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
	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 обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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,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
	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 обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
№ 376 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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,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
	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 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 88 Сбор рец. На прог-но 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 прог-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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,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
	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 обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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,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
	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

№ 86 Сбор. реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2016	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
ТТК составлен на основании акта проработки 2019 г от 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,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
	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

№ 102 Сбор. реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	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
№ 376 Сбор. реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 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,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
	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

№ 95 Сбор. реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	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
ТТК	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
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
	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

Акт проработки от 16.02.2019	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
№ 376 Сбор. реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 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,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
	Всего:	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