

*А. Т. Токмушова*

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

*2021*

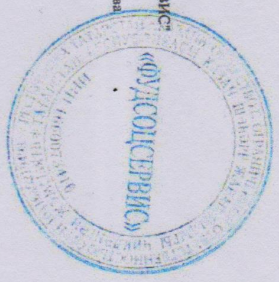


**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня  
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

Работодатель Утверждено  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

*Э. Р. Харипов*

Э. Р. Харипов



## Примерное пятидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сборника рецептур	Наименование блюда и продуктов	1 неделя													
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл.-дыт,г	Энергетичность, ккал	Вит.г	Ситг	А	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Е,мг	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
№ 96,105 Сбор.рек. На пропеко для общ. Во всек общед.учреж.Дейст 2017	Рассолник Ленинградский, с куринными 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 мясом	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 рецептура продуктов питания Делст. 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>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.рек. На пропеко для общ. Во всек общед.учреж.Дейст 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 составлено на основании акта проверки 2019 г от 28.10.19	Напиток из лимонника	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 рецептура продуктов питания Делст. 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>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	Шульца 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.рек. На пропеко для общ. Во всек общед.учреж.Дейст 2017	Компот из урожая	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 рецептура продуктов питания Делст. 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>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>ЧЕТВЕРГ</b>															
№ 91 Сбор.рек. На пропеко для общ. Во всек общед.учреж.Дейст 2017	Суп крестьянский с крупой (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 Сбор.рек. На пропеко для общ. Во всек общед.учреж.Дейст 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 рецептура продуктов питания Делст. 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>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.рек. На пропеко для общ. Во всек общед.учреж.Дейст 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.рек. На пропеко для общ. Во всек общед.учреж.Дейст 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 рецептура продуктов питания Делст. 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>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>	

СУБЪБОГА														
№ 82 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 176 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 177 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 178 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	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
№ 179 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	Итого:	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
Всего за 6 дней 1 недели:														

**2 недели**

ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 88 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 177 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 178 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 179 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	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														
№ 89 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	Шти 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
№ 177 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 178 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 179 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	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. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2016	Суп с рисовой крупкой 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
№ 177 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 178 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 179 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	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. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 176 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 177 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 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
№ 178 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	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														
№ 103 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	Солинка 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
№ 104 Сбор. рел. На про-гно-за для общ. Во всех округах. Уржес-Дека 2017	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

№ 95Сбор рец. На произво- дств. и заготовлении кварт. 2017 № 95Сбор рец. На произво- дств. и заготовлении кварт. 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
Итого:	Хлеб ржаной	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
<b>СУББОТА</b>														
№ 95Сбор рец. На произво- дств. и заготовлении кварт. 2017	Расходник 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 яблок 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
портфельная, Сетевая и лабораторная химия	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>	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
	<b>Всего за 6 дней 2 недели:</b>	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
	<b>Всего за 12 дней:</b>	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
	<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	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