

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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 циклическое меню на 1 неделю продленного дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан



1 неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Энергетичность, ккал	В, мг	С, мг	A	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Е, мг
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 113 Сбор рец. На про-мо для общ. Во всех образц. учрежд. 2017	Сул-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 составлен на основании акта проверки 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
№ 6 стр 134, 144. Сюда и включаются рецепты продуктов питания 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

ВТОРНИК

№ 82 Сбор рец. На про-мо для общ. Во всех образц. учрежд. 2017	Борщ из свежей капусты с мясными прикардельками, 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 рец. На про-мо для общ. Во всех образц. учрежд. 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
№ 6 стр 134, 144. Сюда и включаются рецепты продуктов питания 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	6,57	7,29	35,10	283,76	0,13	11,65	7,00	3,53	105,58	152,72	65,72	2,21

СРЕДА

№ 96, 108 Сбор рец. На про-мо для общ. Во всех образц. учрежд. 2017	Рассолыник Лениградский, с куринными прикардельками, 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 рец. На про-мо для общ. Во всех образц. учрежд. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 6 стр 134, 144. Сюда и включаются рецепты продуктов питания 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	5,81	7,66	63,70	353,75	0,17	8,98	8,98	2,89	75,20	129,87	48,20	3,20

ЧЕТВЕРГ

ТТК	Шулла 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 рец. На про-мо для общ. Во всех образц. учрежд. 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
№ 6 стр 134, 144. Сюда и включаются рецепты продуктов питания 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	7,74	5,38	66,91	361,20	0,22	14,94	3,26	2,59	90,70	168,45	68,08	3,65

ПЯТНИЦА														
№ 115 Сбор рел. На про- но 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 рел. На про- но 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 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	5,82	7,85	36,01	239,10	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24
СУББОТА														
№ 102 Сбор рел. На про- но 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 рел. На про- но 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
	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
	Всего за 6 дней 1 недели:	2945	42,59	40,76	274,42	1 730,61	0,99	144,80	48,38	19,14	480,34	784,02	301,72	17,44

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 88 Сбор рел. На прод-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 рел. На прод-но 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
	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														
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 рел. На прод-но 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
	Всего:	490	10,08	9,53	29,07	268,03	0,11	0,83	5,88	2,00	43,53	104,35	32,25	2,03

СРЕДА															
№ 173 Сбор рещ. На протяжении для обуч. Во всех образ.уровне-Дети 2017	Каша пшеничная молочная с маслом, сливочным	220/5	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 составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	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 составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	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 составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	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 составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	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	
	Сестин и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	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:		455	7,02	8,94	30,96	239,75	0,13	116,05	15,82	3,65	93,45	119,94	42,59	2,84	

ЧЕТВЕРТ															
№ 95Сбор рещ. На протяжении для обуч. Во всех образ.уровне-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
	т.п.и в стр 134,144,Хлеб, Состоя в 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	6,62	6,69	43,53	272,81	0,18	13,48	2,00	3,31	77,37	152,67	58,54	2,87	

ПЯТНИЦА														
№98 Сбор рещ. На протяжении для обуч. Во всех образ.уровне-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
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00	0,03	0,03	0,00	0,42	8,70	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
	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

	СУББОТА													
№ 96 Сбор рещ. На протяжении для обуч. Во всех образц.уровне-Дети 2016 1 ТК составлены на основании акта проработки табл.№№ 77, 78, 79, 80, 81, 82 Состав и калорийность российских продуктов питания №№ 1-10, 2012	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
	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
	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
	Всего за 6 дней 2 недели:	2910	40,14	43,686	197,3	1403,65	0,7572	251,57	38,655	17,081	388,968	680,472	236,21	14,78
	Всего за 12 дней:	5855	82,73	84,448	471,71	3134,26	1,7478	396,36	87,035	36,22	869,307	1464,49	537,93	32,21
	В среднем на 1 учащегося в день	488	6,89	7,04	39,31	261,19	0,15	33,03	7,25	3,02	72,44	122,04	44,83	2,68