

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э. Р. Харламова
Э. Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

Директор ООО "ФУДСЕРВИС" _____
Харламова Э.Р. Шихарева А.А.

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



ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 96/105 Сбор рец. На прокат по дням обучения. Во всех образовательных учреждениях Республики Татарстан 2017

Выходг.	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетичность (ккал/д)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
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,Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дист + 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 рец. На прокат по дням обучения. Во всех образовательных учреждениях Республики Татарстан 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 остаточная эквивалентная норма потребления 2019 г. стр 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,Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дист + 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

№155 Сбор рец. На прокат по дням обучения. Во всех образовательных учреждениях Республики Татарстан 2015

Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне

250	5,92	5,55	16,14	138,25	0,16	5,81	0,00	2,44	52,28	137,98	38,30	1,81
-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

№ 341 Сбор рец. На прокат по дням обучения. Во всех образовательных учреждениях Республики Татарстан 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,Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дист + 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:

460	8,65	5,97	55,95	314,05	0,22	6,41	0,00	3,69	94,20	205,78	70,56	3,46
-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

ЧЕТВЕРГ

№98 Сбор рец. На прокат по дням обучения. Во всех образовательных учреждениях Республики Татарстан 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
----------	------	------	------	--------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

№176 Сбор рец. На прокат по дням обучения. Во всех образовательных учреждениях Республики Татарстан 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,Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дист + 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 рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 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 рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 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
№ 1341 Сбор рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 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
Смета и ведомость расходов по отделам	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

№ 12 Сбор рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 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 рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00	0,03	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
№ 1341 Сбор рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 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
Смета и ведомость расходов по отделам	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: 2930 39,20 44,79 277,48 1701,40 0,80 139,07 57,92 19,51 441,04 759,99 268,15 16,62

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 16 Сбор рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 2017	Суп картофельный с вермишелью, с куринными 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 рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	2,03	0	0,006	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
№ 1341 Сбор рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 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
Смета и ведомость расходов по отделам	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

№ 18 Сбор рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 2017	Пиц 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 рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 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
№ 1341 Сбор рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 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
Смета и ведомость расходов по отделам	Итого:	485	5,50	6,37	59,98	328,25	0,13	16,70	5,00	3,42	104,95	126,35	58,50	2,88

СРЕДА

№ 16 Сбор рсч. На провозное для общ. Во всех отделах упр.к-д.лев. 2016	Суп с рисовой крупкой 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, составлена и исполнена в срок, период 2019 г от 29.10.19	Напиток из пшеничника	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 маркировка, рецептура,продукция питания Дейл + 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

№ 102 Сбор рец. На про- мо для общ. Во вест образ.урож-Дейл 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 рец. На про- мо для общ. Во вест образ.урож-Дейл 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 маркировка, рецептура,продукция питания Дейл + 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	43,42	272,65	0,28	5,86	0,00	2,85	64,48	135,90	51,08	3,50

№ 95Сбор рец. На про- мо для общ. Во вест образ.урож-Дейл 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 маркировка, рецептура,продукция питания Дейл + 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	6,96	7,38	53,49	319,40	0,17	13,66	5,82	3,34	80,58	148,31	57,34	2,90

Авт.приобретен от 18.02.2019	Солинка	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 рец. На про- мо для общ. Во вест образ.урож-Дейл 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 маркировка, рецептура,продукция питания Дейл + 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	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:	2915	44,04	38,89	276,22	1703,754348	1,018	155,99	26,495	15,998	401,502	770,092	289,66	17,06
	Всего за 12 дней:	5845	83,24	83,68	553,70	3405,16	1,82	295,06	84,42	35,51	842,54	1530,08	557,81	33,68
	В среднем на 1 учащегося в день	487	6,94	6,97	46,14	283,76	0,15	24,59	7,03	2,96	70,21	127,51	46,48	2,81