

Согласовано

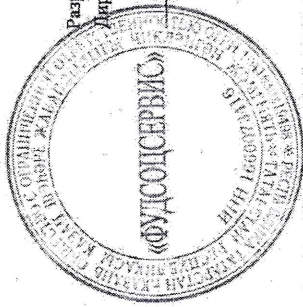
Руководитель общеобразовательного учреждения



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 двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений  
Республики Татарстан**

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№ 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 инюзом	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
	<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.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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>7.56</b>	<b>8.04</b>	<b>44.29</b>	<b>289.55</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>														
№155 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>8.65</b>	<b>5.97</b>	<b>55.95</b>	<b>314.05</b>	<b>0.22</b>	<b>6.41</b>	<b>0.00</b>	<b>3.69</b>	<b>94.20</b>	<b>205.78</b>	<b>70.56</b>	<b>3.46</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
№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
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>5.07</b>	<b>7.37</b>	<b>31.68</b>	<b>215.65</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>8.98</b>	<b>2.76</b>	<b>58.45</b>	<b>95.69</b>	<b>32.51</b>	<b>2.29</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
№ 115 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Харчо из мяса 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.реп. На прод-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

	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>5.86</b>	<b>7.88</b>	<b>53.83</b>	<b>310.95</b>	<b>0.09</b>	<b>1.91</b>	<b>10.82</b>	<b>3.41</b>	<b>81.06</b>	<b>106.28</b>	<b>43.93</b>	<b>2.44</b>	
<b>СУББОТА</b>															
№ 82 Сбор.реп. На прод-ию 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.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	
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>6.32</b>	<b>7.91</b>	<b>38.03</b>	<b>257.45</b>	<b>0.11</b>	<b>10.96</b>	<b>10.82</b>	<b>2.93</b>	<b>79.29</b>	<b>121.85</b>	<b>44.10</b>	<b>2.87</b>	
	<b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2930</b>	<b>39.20</b>	<b>44.79</b>	<b>277.48</b>	<b>1701.40</b>	<b>0.80</b>	<b>139.07</b>	<b>57.92</b>	<b>19.51</b>	<b>441.04</b>	<b>759.99</b>	<b>268.15</b>	<b>16.62</b>	

## 2 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 88 Сбор.реп. На прод-ию 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.реп. На прод-ию 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>6.14</b>	<b>4.54</b>	<b>40.28</b>	<b>239.57</b>	<b>0.17</b>	<b>10.38</b>	<b>3.98</b>	<b>1.87</b>	<b>55.75</b>	<b>126.95</b>	<b>44.98</b>	<b>2.74</b>

### ВТОРНИК

№ 88 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.;Дети 2017	Щи 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.реп. На прод-ию 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
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>5.50</b>	<b>6.37</b>	<b>59.98</b>	<b>328.25</b>	<b>0.13</b>	<b>16.70</b>	<b>5.00</b>	<b>3.42</b>	<b>104.95</b>	<b>126.35</b>	<b>58.50</b>	<b>2.88</b>

### 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>6.97</b>	<b>5.23</b>	<b>47.25</b>	<b>264.55</b>	<b>0.16</b>	<b>108.49</b>	<b>5.82</b>	<b>2.53</b>	<b>58.45</b>	<b>127.39</b>	<b>44.57</b>	<b>2.87</b>

### ЧЕТВЕРГ

№ 102 Сбор.реп. На прод-ию 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.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: 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**

**ПЯТНИЦА**

№ 95Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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,Лим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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>6.96</b>	<b>7.38</b>	<b>53.49</b>	<b>319.40</b>	<b>0.17</b>	<b>13.66</b>	<b>5.82</b>	<b>3.34</b>	<b>80.58</b>	<b>148.31</b>	<b>57.34</b>	<b>2.90</b>

**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.-Дели 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,Лим. Состав и калорийность российских	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>Всего:</b>	<b>480</b>	<b>10.12</b>	<b>9.53</b>	<b>31.80</b>	<b>279.33</b>	<b>0.11</b>	<b>0.90</b>	<b>5.88</b>	<b>2.00</b>	<b>37.29</b>	<b>105.20</b>	<b>33.20</b>	<b>2.17</b>

**Всего за 6 дней 2 недели: 2915 44.04 38.8904 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**