

Сотпсывн

Руководитель общеобразовательного учреждения



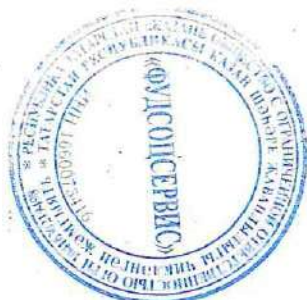
Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Харипова



Примерное расписание двенадцатипятидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сборника рецептов	Наименование блюда и продуктов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергетическая ккал	В.мг	С.мг	А	Е.мкг	Са.мг	Р.мг	Мг.мг	Е.мг
ПОНЕДЕЛЬНИК														
1 неделя														
№ 113 Сбор.ред. На завтрак из овощей. Во весь обед. Утром-днем 2017	Борщ из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	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 составлена на основании акта проведенного 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
Табл 6 стр 134,144,145м. Состав и калорийность российских продуктов питания. Изд.м. - 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														
ТТК	Шушпа 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
№ 348 Сбор.ред. На завтрак из овощей. Во весь обед. Утром-днем 2017	Компот из урожая	200	0,35	0,06	17,93	76,40	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
Табл 6 стр 134,144,145м. Состав и калорийность российских продуктов питания. Изд.м. - 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	7,21	5,36	46,71	279,20	0,22	13,22	3,26	2,39	84,83	170,99	69,59	3,71
СРЕДА														
№ 102 Сбор.ред. На завтрак из овощей. Во весь обед. Утром-днем 2017	Суп картофельный с горохом на мясном 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.ред. На завтрак из овощей. Во весь обед. Утром-днем 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 134,144,145м. Состав и калорийность российских продуктов питания. Изд.м. - 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	8,59	5,97	67,28	371,05	0,30	6,31	0,00	2,92	81,73	147,78	57,71	4,20
ЧЕТВЕРГ														
№ 96,105 Сбор.ред. На завтрак из овощей. Во весь обед. Утром-днем 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 составлена на основании акта проведенного 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
Табл 6 стр 134,144,145м. Состав и калорийность российских продуктов питания. Изд.м. - 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	6,17	7,80	35,62	243,55	0,16	108,50	8,98	3,57	68,19	118,63	43,61	2,85

ПЯТНИЦА																
№ 148 Сбор рец. На прое- мо для общ. Во всех образ.урев.-деят 2017	Шн из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99		
№ 349 Сбор рец. На прое- мо для общ. Во всех образ.урев.-деят 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,Хом. Состав и калорийность россиянских продуктов питания Деят - 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	6,53	7,32	42,07	269,76	0,14	16,75	7,00	3,48	105,10	147,12	61,72	3,03		
СУБВОТА																
ТТК	Суп картофельный с овощами 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		
№ 376 Сбор рец. На прое- мо для общ. Во всех образ.урев.-деят 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,Хом. Состав и калорийность россиянских продуктов питания Деят - 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	6,93	5,32	38,78	242,80	0,20	12,34	3,26	1,76	55,33	144,49	49,16	3,11		
	Всего за 6 дней 1 недели:	2930	43,75	38,50	264,74	1 646,51	1,13	257,85	40,82	17,97	459,13	832,33	312,02	19,55		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК																
№ 148 Сбор рец. На прое- мо для общ. Во всех образ.урев.-деят 2017	Суп - лапша домашняя, 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		
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		
табл 6 стр 134,144,Хом. Состав и калорийность россиянских продуктов питания Деят - 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	6,58	4,59	49,02	277,55	0,19	8,65	3,98	2,32	69,27	144,07	55,96	2,87		
ВТОРНИК																
Акт пропобота 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		
№ 349 Сбор рец. На прое- мо для общ. Во всех образ.урев.-деят 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,Хом. Состав и калорийность россиянских продуктов питания Деят - 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	10,67	9,60	41,10	320,93	0,13	1,71	5,88	2,63	73,03	130,85	52,68	2,62		
СРЕДА																
№ 113 Сбор рец. На прое- мо для общ. Во всех образ.урев.-деят 2017	Борщ из свежей капусты, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	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, составлена на основании акта переписки 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		
табл 6 стр 134,144,Хом. Состав и калорийность россиянских продуктов питания Деят - 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		

ЧЕТВЕРТ													
№98 Сбор пел. На прошено для обр., Во всех образ. урпес.-денн 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
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
Табл 6 стр 134,144,146м. Состав и количество российских продуктов питания. Денн + 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	5,50	7,42	37,84	243,65	0,12	10,30	8,98	3,21	80,35	113,12	43,31 2,33
ПЯТНИЦА													
№ 99Сбор пел. На прошено для обр., Во всех образ. урпес.-денн 2017	Рассолыник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	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	Кисель	190/10	0,6	0,1	20,2	123,60		0,03			11,1	2,8	1,4 0,28
Табл 6 стр 134,144,146м. Состав и количество российских продуктов питания. Денн + 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	6,67	6,72	44,84	317,11	0,16	13,21	2,00	2,86	61,70	134,39	46,80 2,68

СУББОТА													
№ 115 Сбор пел. На прошено для обр., Во всех образ. урпес.-денн 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
№ 344 Сбор пел. На прошено для обр., Во всех образ. урпес.-денн 2017	Компот из урюка	200	0,35	0,06	17,93	76,40	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83 0,87
Табл 6 стр 134,144,146м. Состав и количество российских продуктов питания. Денн + 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	5,51	7,82	31,91	222,60	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40 2,24
	Всего за 6 дней 2 недели:	2955	43,24	42,884	238,99	1621,99	0,7896	137,24	49,975	18,299	428,731	719,511	267,38 15,39
	Всего за 12 дней:	5885	86,98	81,383	503,73	3268,5	1,9192	395,08	90,795	36,273	887,86	1551,842	579,4 34,93
	В среднем на 1 учащегося в день	490	7,25	6,78	41,98	272,38	0,16	32,92	7,57	3,02	73,99	129,32	48,28 2,91