



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

№ Сборника рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг
<b>I неделя</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№ 96,105 Сбор рец. 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 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,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 рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 составлен по основной базе пророботки 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,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>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 рец. 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>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>														
№98 Сбор рец. 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 рец. 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
	<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 рец. На прод-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 рец. На прод-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
	<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>

СУББОТА														
№ 82 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 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
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 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 Деги - 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>5,98</b>	<b>7,22</b>	<b>33,07</b>	<b>230,86</b>	<b>0,11</b>	<b>10,78</b>	<b>7,00</b>	<b>2,90</b>	<b>76,08</b>	<b>126,22</b>	<b>45,30</b>	<b>1,62</b>
	<b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2960</b>	<b>38,64</b>	<b>45,56</b>	<b>244,45</b>	<b>1577,32</b>	<b>0,76</b>	<b>139,52</b>	<b>75,15</b>	<b>18,75</b>	<b>425,84</b>	<b>708,15</b>	<b>252,88</b>	<b>14,62</b>
2 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 88 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 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 Деги - 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>6,16</b>	<b>4,54</b>	<b>40,33</b>	<b>240,25</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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 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 Деги - 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>5,34</b>	<b>6,35</b>	<b>41,99</b>	<b>255,15</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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2016	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
ТТК составлена на основании акта пробы от 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,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деги - 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>5,23</b>	<b>6,61</b>	<b>24,46</b>	<b>178,46</b>	<b>0,08</b>	<b>100,80</b>	<b>2,00</b>	<b>3,49</b>	<b>54,19</b>	<b>81,73</b>	<b>26,29</b>	<b>2,16</b>
ЧЕТВЕРГ														
№ 102 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 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 Деги - 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>480</b>	<b>8,34</b>	<b>5,85</b>	<b>38,42</b>	<b>252,65</b>	<b>0,28</b>	<b>5,86</b>	<b>0,00</b>	<b>2,85</b>	<b>64,48</b>	<b>135,90</b>	<b>51,08</b>	<b>3,50</b>
ПЯТНИЦА														
Акт пробы от 16.02.2019	Солянка 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
ТТК	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.ред. На про-мо-дию осун. Во всех обрл.учреж-де от 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>Всего:</b>	<b>480</b>	<b>10,12</b>	<b>9,57</b>	<b>30,05</b>	<b>272,73</b>	<b>0,11</b>	<b>1,83</b>	<b>5,88</b>	<b>2,02</b>	<b>44,98</b>	<b>105,45</b>	<b>33,15</b>	<b>2,23</b>
	<b>СУББОТА</b>													
ТТК	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
	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
	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>6,62</b>	<b>6,69</b>	<b>43,53</b>	<b>272,81</b>	<b>0,18</b>	<b>13,48</b>	<b>2,00</b>	<b>3,31</b>	<b>77,37</b>	<b>152,67</b>	<b>58,54</b>	<b>2,87</b>
	<b>Всего за 6 дней 2 недели:</b>	<b>2915</b>	<b>41,8</b>	<b>39,613</b>	<b>218,78</b>	<b>1472,05</b>	<b>0,9422</b>	<b>149,04</b>	<b>18,855</b>	<b>16,957</b>	<b>401,716</b>	<b>729,047</b>	<b>272,52</b>	<b>16,37</b>
	<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>5875</b>	<b>80,45</b>	<b>85,17</b>	<b>463,23</b>	<b>3049,37</b>	<b>1,70</b>	<b>288,57</b>	<b>94,01</b>	<b>35,70</b>	<b>827,56</b>	<b>1437,19</b>	<b>525,40</b>	<b>30,99</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>490</b>	<b>6,70</b>	<b>7,10</b>	<b>38,60</b>	<b>254,11</b>	<b>0,14</b>	<b>24,05</b>	<b>7,83</b>	<b>2,98</b>	<b>68,96</b>	<b>119,77</b>	<b>43,78</b>	<b>2,58</b>