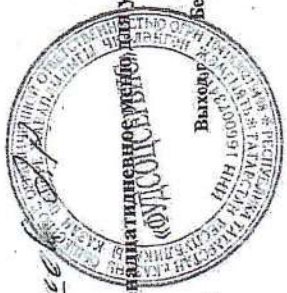


Согласовано
Руководитель образовательного учреждения
З. Зинтурина



Директор
З. Рафисов

Примерное циклическое двенадцатилетнее меню для обучающихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сб. рен	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	ПОНЕДЕЛЬНИК	
															Борщ из св. капусты с каргофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	Чай с сахаром
82103 Сбор. рен. На период для общ. Во всех образоват. учрежд. Делл 2017		250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47		
376 Сбор. рен. На период для общ. Во всех образоват. учрежд. Делл 2017		190/10	0,11	0,02	10,15	41,32	0,02	2,03		0,01	13,25	3,96	2,16	0,33		
		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17		
		502	7,06	8,11	33,33	245,20	0,13	12,81	9,99	2,95	81,06	138,96	47,84	2,97		
	Итого:															
	ВТОРНИК															
№ 289 Сбор. рен. На период для общ. Во всех образоват. учрежд. Делл 2017	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250/15/10	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	45,99	87,43	28,12	1,23		
№ 358 Сбор. рен. На период для общ. Во всех образоват. учрежд. Делл 2017	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37		
		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17		
		505	8,37	9,83	54,47	345,75	0,15	9,87	18,73	2,94	70,39	148,73	45,58	2,77		
	Итого:															
	СРЕДА															
№ 110 105 Сбор. рен. На период для общ. Во всех образоват. учрежд. Делл 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/22	10,64	9,35	16,61	205,89	0,24	6,34	12,80	2,63	54,47	124,18	40,04	2,46		
№ 312 Сбор. рен. На период для общ. Во всех образоват. учрежд. Делл 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952		
		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17		
		502	12,78	9,87	56,37	379,89	0,30	7,24	12,80	3,13	77,35	173,58	59,28	4,59		
	Итого:															
	ЧЕТВЕРГ															
№ 57 Сбор. рен. На период для общ. Во всех образоват. учрежд. Делл 2017	Суп картофельный с мясом птицы	250/15	5,89	5,64	16,92	153,70	0,14	12,36	8,82	1,41	38,57	102,57	34,47	1,48		
№ 348 Сбор. рен. На период для общ. Во всех образоват. учрежд. Делл 2017	Напиток из сухофруктов	200	0,24	0,14	7,84	75,00	0,02	1,80	0,00	0,16	14,81	6,20	5,11	0,61		
		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17		
		495	8,11	6,14	36,64	288,10	0,21	14,16	8,82	1,99	62,08	153,77	53,68	3,27		
	Итого:															

ПЯТНИЦА

№ 99 Сбор. рещ. На произво- до для обуч. Во всех образ. учрежд. Делл 2017	250/22/10	7,00	10,57	9,58	169,09	0,08	10,93	22,80	2,56	55,44	91,46	26,11	1,21
№ 377 Сбор. рещ. На произ- во для обуч. Во всех образ. учрежд. Делл 2017	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	0,05	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
табл. 6 стр. 144 /2012 Делл	Итого:	512	10,95	31,61	269,81	0,13	12,96	22,80	2,98	77,39	140,42	42,37	2,71

СУББОТА

№ 96 Сбор. рещ. На произво- до для обуч. Во всех образ. учрежд. Делл 2017	250/15/10	5,25	9,20	6,50	131,75	0,05	10,27	18,73	2,47	52,72	64,28	18,12	0,88
ТТК оставлен из основного акта преподавания 2019 г. от 29.10.19	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
табл. 6 стр. 144 /2012 Делл	Итого:	505	9,84	34,14	259,35	0,11	110,27	18,73	3,65	82,76	112,72	35,66	2,68
табл. 6 стр. 144 /2012 Делл	Всего за 6 дней:	3021	53,32	246,56	1788,10	1,03	167,31	91,88	17,64	451,02	868,17	284,41	18,98

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 98 Сбор. рещ. На произво- до для обуч. Во всех образ. учрежд. Делл 2017	250/15	6,23	5,65	17,51	157,95	0,12	8,61	8,82	1,56	37,32	92,42	30,35	1,41
№ 338 Сбор. рещ. На произ- во для обуч. Во всех образ. учрежд. Делл 2017	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1	0	15,7	16,3	3,36	0,37	
табл. 6 стр. 144 /2012 Делл	Итого:	495	6,11	59,59	340,95	0,17	9,71	8,82	1,98	61,72	153,72	47,81	2,95

ВТОРНИК

№ 98 Сбор. рещ. На произво- до для обуч. Во всех образ. учрежд. Делл 2017	250/15/10	6,23	7,02	8,34	128,20	0,07	15,89	10,00	2,46	59,98	89,48	27,48	1,20
ТТК оставлен из основного акта преподавания 2019 г. от 29.10.19	200	0,66	0,09	12,01	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
табл. 6 стр. 144 /2012 Делл	Итого:	505	8,87	32,23	280,40	0,14	16,62	10,00	3,38	101,16	157,92	59,04	3,06

СРЕДА

№ 349 Сбор рец. на про-
исл. для обл. Во всех
образ. учрежд. Делн. 2017

250/15/10	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	45,99	87,43	28,12	1,23
200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	8,45	10,01	40,03	290,35	0,16	108,77	18,73	3,70	76,03	135,87	45,66	3,03

ТТК составлена на
хозяйственную обработку

2019 г. стр. 10, 11

табл. 6 стр. 144 / 2012 Делн.

Хлеб ржаной

ЧЕТВЕРГ

ТТК изд. переработки от
27.01.2020

200/50	8,77	4,83	18,95	161,41	0,15	9,66	14,84		32,51	133,26	36,87	2,31
185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333

№ 377 Сбор рец. на про-
исл. для обл. Во всех
образ. учрежд. Делн. 2017

Суп-лапша домашняя с мясными тефтелями и
овощами

Чай с сахаром и лимоном

30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	10,86	5,21	40,98	262,13	0,20	11,69	14,84	0,43	54,46	182,22	53,13	3,81

табл. 6 стр. 144 / 2012 Делн.

Хлеб ржаной

ПЯТНИЦА

№ 113 Сбор рец. на про-
исл. для обл. Во всех
образ. учрежд. Делн. 2017

250/15	6,11	8,35	11,67	155,45	0,06	0,86	21,32	2,71	36,67	63,35	13,75	0,93
200	0,46	0,10	34,00	139,00	0,02	12,90	0,00	0,00	23,52	11,50	6,50	0,24

Суп-лапша домашняя с мясом птицы

Напиток из апельсинов

Хлеб ржаной

30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	8,6	8,8	57,6	353,8	0,1	13,8	21,3	3,1	68,9	119,8	34,3	2,3

табл. 6 стр. 144 / 2012 Делн.

СУББОТА

№ 97, 103 Сбор рец. на про-
исл. для обл. Во всех
образ. учрежд. Делн. 2017

250/15	5,33	4,59	16,98	143,40	0,14	12,07	3,00	1,37	33,68	108,86	36,23	1,43
200	0,16	0,16	7,88	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	7,47	5,11	36,74	277,40	0,21	12,97	3,00	1,87	56,56	158,26	55,47	3,56

№ 342 Сбор рец. на про-
исл. для обл. Во всех
образ. учрежд. Делн. 2017

Суп картофельный с мясными фрикадельками

Напиток из яблок

Хлеб ржаной

2975	53,02	42,72	267,12	1805,07	1,00	173,52	76,70	14,50	418,81	907,83	295,45	18,75
5996	106,33	97,46	513,68	3593,17	2,03	340,83	168,58	32,13	869,83	1776,00	579,85	37,73
500	8,86	8,12	42,81	299,43	0,17	28,40	14,05	2,68	72,49	148,00	48,32	3,14

табл. 6 стр. 144 / 2012 Делн.

Всего за 12 дней:

В среднем на 1 учащегося в день