



Сотласовано
Руководитель образовательного учреждения
З.С. Зиннатуллина

Утверждено
Директор
З.С. Зиннатуллина

Примерное циклическое недельное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 недели

№ Сб.реч	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угль-ды	Энергичность Б (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 82,105 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками,со сметаной	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 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
№ 289 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:														
		512	7,88	8,15	39,07	271,08	0,12	10,81	9,99	3,02	79,86	135,80	45,18	2,74

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 289 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Рагу из птицы	50/200	13,08	13,18	24,22	268,60	0,10	17,42	5,90	2,86	42,80	123,92	55,84	2,51
№ 377 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-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
№ 377 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:														
		490	16,03	13,60	52,13	396,52	0,16	19,45	5,90	3,37	65,85	170,88	70,20	3,84

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 102,104 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/15	8,48	7,03	16,65	177,65	0,24	5,90	3,00	2,52	45,90	119,23	40,40	2,28
№ 344 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Компот из сухофруктов	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
№ 344 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:														
		485	10,46	7,36	36,58	310,05	0,29	6,63	3,00	3,31	84,18	172,67	67,26	3,76

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

№ 102,104 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/15	8,48	7,03	16,65	177,65	0,24	5,90	3,00	2,52	45,90	119,23	40,40	2,28
№ 344 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Компот из сухофруктов	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
№ 344 Сб.р.реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учрежд.-Дети 2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:														
		485	10,46	7,36	36,58	310,05	0,29	6,63	3,00	3,31	84,18	172,67	67,26	3,76

ЧЕТВЕРГ**Меню дополнительного питания**

№ 16 Сбор. рас. На прок. по
для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017;
№ 156 дошколы, 2016г

Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	14,12	8,4406	14,516	190,9	0,164	1,195	15,84	54,692	49,08	66,048	20,064	2,976
Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	180/3	10,55	4,93	47,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:	523	27,75	13,89	115,75	699,14	0,47	81,20	27,82	55,87	96,59	365,19	201,85	9,91

ТТК
таб. 6 стр. 134, 144, Хлеб
Состав и влажность
россиянских продуктов питания
Таб. 1 - 2015

ПЯТНИЦА**Меню дополнительного питания**

№ 271 Сбор. рас. На прок. по
для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

Котлеты домашние	90	12,21	15,51	9,11	224,40	0,15	0,22	3,08	2,55	15,16	117,61	18,08	1,91
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
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
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:	510	19,54	22,38	81,04	603,96	0,24	2,25	3,08	3,40	39,85	237,70	52,04	3,87

№ 304 Сбор. рас. На прок. по
для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

СУББОТА**Меню дополнительного питания**

№ 91 Сбор. рас. На прок. по
для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

Суп крестьянский с крупой с пиццей, со сметаной	250/10/7	4,00	7,82	6,38	113,78	0,05	10,14	12,81	2,41	47,39	54,24	16,83	0,78
Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	487	5,67	8,14	34,15	235,58	0,10	10,14	12,81	2,77	73,51	103,60	34,35	2,01
Всего за 6 дней:	3007	87,34	73,52	358,71	2516,33	1,37	130,47	62,60	71,73	439,83	1185,84	470,88	26,13

ТТК составлена на
основании акта проверки
2019 г от 29.10.19

таб. 6 стр. 144, Хлеб. Состав и
влажность россиянских
продуктов питания. Дети +
2012

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 240,33 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	55/50	8,5	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652
№ 276 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
№ 88 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:	525	21,93	14,39	86,06	563,40	0,35	0,30	16,31	3,64	73,99	374,21	196,41	12,21

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 88 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	250/10/10	4,83	6,83	8,31	120,78	0,07	15,87	10,00	2,43	59,33	78,02	25,99	1,08
№ 342 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
№ 203 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	490	6,31	7,23	44,11	274,98	0,11	16,77	10,00	2,79	79,31	112,42	40,53	2,81

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 234,330 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	80/20	10,04	7,21	12,80	156,83	0,06	0,26	10,85	4,06	40,24	135,50	31,66	1,19
№ 203 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
№ 203 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
№ 203 Сбор. рещ. На прощ.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Депт 2017	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:	523	19,95	10,65	104,61	595,47	0,19	80,26	22,82	5,71	72,09	230,46	55,08	3,48

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 240,331 Сбор.рек. На протяжении для обуч. Во всех образ.услуг-Дети 2017	55/50	8,5	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе													
№ 171 Сбор.рек. На протяжении для обуч. Во всех образ.услуг-Дети 2017	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652
Каша гречневая рассыпчатая													
№ 376 Сбор.рек. На протяжении для обуч. Во всех образ.услуг-Дети 2017	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Чай с сахаром													
№ 141 Сбор.рек. На протяжении для обуч. Во всех образ.услуг-Дети 2017	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Хлеб ржаной/пшеничный													
Итого:	525	21,93	14,39	86,06	563,40	0,35	0,30	16,31	3,64	73,99	374,21	196,41	12,21

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной

№ 88 Сбор.рек. На протяжении для обуч. Во всех образ.услуг-Дети 2017	250/10/10	4,83	6,83	8,31	120,78	0,07	15,87	10,00	2,43	59,33	78,02	25,99	1,08
Компот из свежих яблок													
№ 318 Сбор.рек. На протяжении для обуч. Во всех образ.услуг-Дети 2017	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хлеб ржаной													
№ 141 Сбор.рек. На протяжении для обуч. Во всех образ.услуг-Дети 2017	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	490	6,31	7,23	44,11	274,98	0,11	16,77	10,00	2,79	79,31	112,42	40,53	2,81

СРЕДА

Меню дополнительного питания

Биточки рыбные в сметанном соусе

№ 234,330 Сбор.рек. На протяжении для обуч. Во всех образ.услуг-Дети 2017	80/20	10,04	7,21	12,80	156,83	0,06	0,26	10,85	4,06	40,24	135,50	31,66	1,19
Макаронь отварные с маслом сливочным													
№ 203 Сбор.рек. На протяжении для обуч. Во всех образ.услуг-Дети 2017	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
Кисель													
№ 141 Сбор.рек. На протяжении для обуч. Во всех образ.услуг-Дети 2017	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржаной/пшеничный													
Итого:	523	19,95	10,65	104,61	595,47	0,19	80,26	22,82	5,71	72,09	230,46	55,08	3,48

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

ТТК акт проработки от 25.12.2019	50/150	17,01	15,27	41,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
Жаркое из птицы													
№ 376 Сбор.рек. На прогн. по для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 табл.6 стр.134,144.Хлеб. Состав и калорийность. российских продуктов питания	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Чай с сахаром													
№ 376 Сбор.рек. На прогн. по для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 табл.6 стр.134,144.Хлеб. Состав и калорийность. российских продуктов питания	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Хлеб ржаной/пшеничный													
Итого:	440	19,92	15,69	69,53	500,14	0,38	52,16	29,10	3,52	78,66	276,73	95,16	4,64

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

№ 113 Сбор.рек. На прогн. по для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 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
Суп-лапша домашняя с мясом птицы													
ТТК № 310 от 25.12.2019г	200	0,47	0,11	24,22	102,63	0,02	31,58	0,00	0,11	18,49	12,11	6,84	0,22
Напиток из апельсинов													
№ 312 Сбор.рек. На прогн. по для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 табл.6 стр.141.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Хлеб ржаной													
Итого:	485	7,9	8,7	43,8	297,7	0,1	32,4	21,3	3,1	61,0	105,5	30,0	1,9

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№ 97.108 Сбор.рек. На прогн. по для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 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
Суп картофельный с мясными фрикаделька													
№ 312 Сбор.рек. На прогн. по для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 табл.6 стр.141.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Напиток из яблок													
№ 312 Сбор.рек. На прогн. по для общ. Во всех образ.учрежд.Дети 2017 табл.6 стр.141.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	30	2,00	0,36	12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
Хлеб ржаной													
Итого:	495	7,49	5,11	56,86	318,00	0,21	12,97	3,00	1,88	56,64	158,71	55,61	3,57
Всего:	2958	83,50	61,77	404,99	2549,67	1,35	194,90	102,55	20,64	421,66	1257,99	472,78	28,64
Всего за 12 дней:	5965	170,84	135,28	763,69	5066,00	2,72	325,37	165,15	92,37	861,50	2443,83	943,66	54,78
В среднем на 1 учащегося в день	497	14,24	11,27	63,64	422,17	0,23	27,11	13,76	7,70	71,79	203,65	78,64	4,56