

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

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

№ Сб.рец	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энер.ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№ 96,105 Сб.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 Дели + 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>ВТОРНИК</b>														
№ 113 Сб.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 составлена на основании акта проработки 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 Дели + 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>														
№ 88 Сб.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Щи 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
№ 348 Сб.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 Дели + 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>6,62</b>	<b>7,29</b>	<b>47,97</b>	<b>293,26</b>	<b>0,14</b>	<b>16,45</b>	<b>7,00</b>	<b>3,68</b>	<b>97,72</b>	<b>140,62</b>	<b>58,06</b>	<b>2,64</b>

## ЧЕТВЕРГ

№98 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	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 Дели + 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>5,05</b>	<b>7,37</b>	<b>30,86</b>	<b>212,50</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>

## ПЯТНИЦА

№ 115 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + 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>

**Всего за 6 дней 1 недели: 2960 37,51 44,10 235,89 1529,62 0,71 149,65 61,10 19,50 440,73 686,68 251,31 14,35**

## 2 неделя

№ 88 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Щи 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + 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>6,53</b>	<b>7,32</b>	<b>42,07</b>	<b>269,76</b>	<b>0,14</b>	<b>16,76</b>	<b>7,00</b>	<b>3,49</b>	<b>105,10</b>	<b>147,12</b>	<b>61,73</b>	<b>3,03</b>

## СРЕДА

№ 86 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 проработки 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 Дели + 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками	250/10	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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели + 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>8,34</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

№ 95С Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2017	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
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,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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>6,62</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>

## СУББОТА

№376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2017	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
№376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	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 Дели + 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>Всего:</b>	<b>480</b>	<b>6,75</b>	<b>5,06</b>	<b>40,69</b>	<b>247,75</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>
	<b>Всего за 6 дней 2 недели:</b>	<b>2935</b>	<b>39,63</b>	<b>36,07</b>	<b>229,50</b>	<b>1461,68</b>	<b>0,95</b>	<b>148,17</b>	<b>20,86</b>	<b>17,00</b>	<b>394,19</b>	<b>749,57</b>	<b>275,79</b>	<b>16,47</b>
	<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>5895</b>	<b>77,14</b>	<b>80,17</b>	<b>465,39</b>	<b>2991,30</b>	<b>1,66</b>	<b>297,82</b>	<b>81,96</b>	<b>36,50</b>	<b>834,92</b>	<b>1436,25</b>	<b>527,11</b>	<b>30,82</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>491</b>	<b>6,43</b>	<b>6,68</b>	<b>38,78</b>	<b>249,28</b>	<b>0,14</b>	<b>24,82</b>	<b>6,83</b>	<b>3,04</b>	<b>69,58</b>	<b>119,69</b>	<b>43,93</b>	<b>2,57</b>