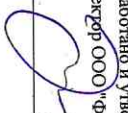


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"


З.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 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	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
	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	5,74	7,64	53,70	313,75	0,17	8,95	8,98	2,89	64,10	127,07	46,80	2,92
ВТОРНИК														
№ 113 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95	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	200	0,68	0,28	20,76	88,20	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	Напиток из шиповника	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
	Хлеб ржаной	Итого: 490	7,56	8,04	44,29	289,55	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64
СРЕДА														
№155 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2015	Шурпа с мясом	250/10	5,92	5,55	16,14	138,25	0,16	5,81	0,00	2,44	52,28	137,98	38,30	1,81
	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,02	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
	Итого:	460	8,65	5,97	55,95	314,05	0,22	6,41	0,00	3,69	94,20	205,78	70,56	3,46

ЧЕТВЕРТ

№88 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 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-ию
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деги 2017

табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деги + 2012	Чай с мармеладом	190/10	0,11	0,02	12,73	51,30	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
	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 5,07 7,37 31,68 215,65 0,10 10,10 8,98 2,76 58,45 95,69 32,51 2,29

ПЯТНИЦА

№ 115 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2017	Харчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	3,05	7,41	1,94	85,55	0,02	1,01	10,82	2,36	31,76	31,98	8,00	0,40
--	----------------------------------	----------	------	------	------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	------	------

№ 349 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2017	Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00	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
---	-------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	------

Итого: 495 5,86 7,88 53,83 310,95 0,09 1,91 10,82 3,41 81,06 106,28 43,93 2,44

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	4,27	7,53	11,15	138,05	0,06	10,93	10,82	2,51	59,49	74,05	28,60	1,42
---	---	----------	------	------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00		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
---	-------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	------

Итого: 495 6,32 7,91 38,03 257,45 0,11 10,96 10,82 2,93 79,29 121,85 44,10 2,87

Всего за 6 дней 1 недели: 2930 39,20 44,79 277,48 1701,40 0,80 139,07 57,92 19,51 441,04 759,99 268,15 16,62

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 88 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017 Суп картофельный с вермишелью, 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 с куринными фрикадельками

№ 377 Сбор рец. На прод-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

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

Итого: 490 6,14 4,54 40,28 239,57 0,17 10,38 3,98 1,87 55,75 126,95 44,98 2,74

ВТОРНИК

№ 88 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017 Пи из свежей капусты с мясом, со сметаной 250/10/5 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-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017 Компот из сухофруктов 200 0,83 0,11 40,02 166,00 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

Итого: 485 5,50 6,37 59,98 328,25 0,13 16,70 5,00 3,42 104,95 126,35 58,50 2,88

СРЕДА

№ 86 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2016 Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками 250/10 4,31 4,59 14,61 116,95 0,10 8,49 5,82 1,35 28,41 78,95 27,03 1,07

ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г. от 29.10.19 Напиток из шиповника 200 0,68 0,28 20,76 88,20 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

Итого: 490 6,97 5,23 47,25 264,55 0,16 108,49 5,82 2,53 58,45 127,39 44,57 2,87

ЧЕТВЕРГ

№102 Сбор.реш. На прод-
ню для обуч. Во всех
образ.учреж-Деги 2017

Суп картофельный с горохом с
куриными фрикадельками

Чай с сахаром

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

Хлеб ржаной

190/10 0,07 0,02 15 60,00 0,03

Итого:

480 8,34 5,85 43,42 272,65 0,28 5,86 0,00 2,85 64,48 135,90 51,08 3,50

ПЯТНИЦА

Рассолышник домашний с мясными
фрикадельками

250/10 4,43 6,95 12,72 140,70 0,10 13,36 5,82 2,47 45,11 82,23 30,10 1,26

Компот из изюма и урюка

200 0,55 0,07 28,89 119,30 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

Итого:

490 6,96 7,38 53,49 319,40 0,17 13,66 5,82 3,34 80,58 148,31 57,34 2,90

СУББОТА

Солянка

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

Чай с мармеладом

190/10 0,11 0,02 12,73 51,30 0,00 0,10 0,00 0,00 4,87 3,65 2,35 0,43

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:

480 10,12 9,53 31,80 279,33 0,11 0,90 5,88 2,00 37,29 105,20 33,20 2,17

Всего за 6 дней 2 недели:

2915 44,04 38,89 276,22 1703,75 1,02 155,99 26,50 16,00 401,50 770,09 289,66 17,06

Всего за 12 дней:

5845 83,24 83,68 553,70 3405,16 1,82 295,06 84,42 35,51 842,54 1530,08 557,81 33,68

В среднем на 1 учащегося в день

487 6,94 6,97 46,14 283,76 0,15 24,59 7,03 2,96 70,21 127,51 46,48 2,81

табл 6 стр 134, 144, Хим. Состав
и калорийность российских
продуктов питания Деги +
2012

№376 Сбор.реш. На прод-ню
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деги 2017

Акт проработки от
16.02.2019

табл 6 стр 134, 144, Хим. Состав
и калорийность российских
продуктов питания Деги +
2012