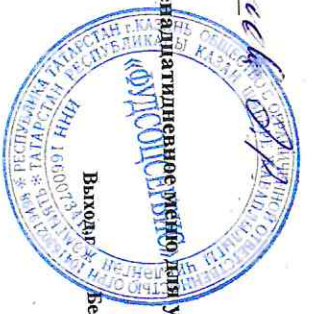




Примерное циклическое меню для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан



№ Сб. рел

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
№2.105 Сбор. рел. На про-гноз. Во всех обра-з.учреж-дени 2017	Борщ из св.капусты с картофе-лем, 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
376Сбор. рел. На про-гноз. Во всех обра-з.учреж-дени 2017	Чай с сахаром	190/10	0,11	0,02	10,15	41,32	0,02	2,03	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
б/д 6 стр 144/2012 Дени	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	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

ВТОРНИК

№249 Сбор. рел. На про-гноз. Во всех обра-з.учреж-дени 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
№338 Сбор. рел. На про-гноз. Во всех обра-з.учреж-дени 2017	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
табл 6 стр 144/2012 Дени	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	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

СРЕДА

№119.105 Сбор. рел. На про-гноз. Во всех обра-з.учреж-дени 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
---	--	--------	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

Компот из свежих яблок

№342 Сбор. рел. На про-гноз. Во всех обра-з.учреж-дени 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
табл 6 стр 144/2012 Дени	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	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

ЧЕТВЕРГ

№97 Сбор. рел. На про-гноз. Во всех обра-з.учреж-дени 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
--	--------------------------------	--------	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------

Напиток из сухофруктов

№348 Сбор. рел. На про-гноз. Во всех обра-з.учреж-дени 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
табл 6 стр 144/2012 Дени	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	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

ПЯТНИЦА

№ 370 Сбор респ. На прог-но для общ. Во всех обрац. упрже-Дени 2017

Суп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной	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
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	
Итого:	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	12,96	22,80	2,98	8,7	45	14,1	1,17

№ 377 Сбор респ. На прог-но для общ. Во всех обрац. упрже-Дени 2017

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	12,96	22,80	2,98	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	512	9,09	10,95	31,61	269,81	0,13	12,96	22,80	2,98	77,39	140,42	42,37	2,71

ТТК оставлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19

№ 378 Сбор респ. На прог-но для общ. Во всех обрац. упрже-Дени 2017

Суп крестьянский с крупой /пшено/ с пшпцей, со сметаной	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
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	110,27	18,73	3,65	82,76	112,72	35,66	2,68
Итого:	505	7,91	9,84	34,14	259,35	0,11	110,27	18,73	3,65	82,76	112,72	35,66	2,68
Всего за 6 дней:	3021	53,32	54,74	246,56	1788,10	1,03	167,31	91,88	17,64	451,02	868,17	284,41	18,98

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 388 Сбор респ. На прог-но для общ. Во всех обрац. упрже-Дени 2017

Суп картофельный с вермишелью с мясом	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
Птицы на курином бульоне	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
Кисель	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	9,71	8,82	1,98	61,72	153,72	47,81	2,95
Итого:	495	8,81	6,11	59,59	340,95	0,17	9,71	8,82	1,98	61,72	153,72	47,81	2,95

№ 358 Сбор респ. На прог-но для общ. Во всех обрац. упрже-Дени 2017

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	9,71	8,82	1,98	61,72	153,72	47,81	2,95
Итого:	495	8,81	6,11	59,59	340,95	0,17	9,71	8,82	1,98	61,72	153,72	47,81	2,95

ВТОРНИК

№ 388 Сбор респ. На прог-но для общ. Во всех обрац. упрже-Дени 2017

Пи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной	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
Напиток 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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	16,62	10,00	3,38	101,16	157,92	59,04	3,06
Итого:	505	8,87	7,47	32,23	280,40	0,14	16,62	10,00	3,38	101,16	157,92	59,04	3,06

ТТК оставлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19

СРЕДА

№ 209 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-Деян 2017	Рассоленный 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
ТТК составлена на основании акта пробирочки 2019 г от 29 10 19	Напиток из шиповника	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 Деян	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	505	8,45	10,01	40,03	290,35	0,16	108,77	18,73	3,70	76,03	135,87	45,66	3,03

ЧЕТВЕРГ

ТТК акт проработки от 27.01.2020	Суп картофельный с мясными тефтелями и овощами	200/50	8,77	4,83	18,95	161,41	0,15	9,66	14,84		32,51	133,26	36,87	2,31
№ 377 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-Деян 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 144 /2012 Деян	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	480	10,86	5,21	40,98	262,13	0,20	11,69	14,84	0,43	54,46	182,22	53,13	3,81

ПЯТНИЦА

№ 113 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-Деян 2017	Суп-лапша домашняя с мясом ПТИЦЫ	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
ТТК № 310 от 25.12.2019г	Напиток из агельсинов	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
табл 6 стр 144 /2012 Деян	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	495	8,6	8,8	57,6	353,8	0,1	13,8	21,3	3,1	68,9	119,8	34,3	2,3

СУББОТА

№ 97,105 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-Деян 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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
№ 342 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-Деян 2017	Напиток из яблок	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
табл 6 стр 144 /2012 Деян	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	495	7,47	5,11	36,74	277,40	0,21	12,97	3,00	1,87	56,56	158,26	55,47	3,56

Всего:	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
Всего за 12 дней:	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
В среднем на 1 учащегося в день	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