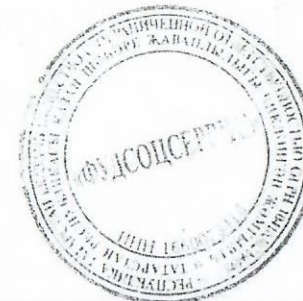




Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р.Харламова



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

№ Сборника рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг	
<b>I неделя</b>															
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
№ 113 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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 2016 г. стр. 101-109 табл.6 стр.134,144,Жиз. Состав и калорийность российских продуктов питания Десят. 2012.	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	
	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>ВТОРНИК</b>															
№ 82 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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	
№ 349 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 табл.6 стр.134,144,Жиз. Состав и калорийность российских продуктов питания Десят. 2012.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87	
	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>6,57</b>	<b>7,29</b>	<b>35,10</b>	<b>283,76</b>	<b>0,13</b>	<b>11,65</b>	<b>7,00</b>	<b>3,53</b>	<b>105,58</b>	<b>152,72</b>	<b>65,72</b>	<b>2,21</b>	
<b>СРЕДА</b>															
№ 96,105 Сбор.реп. 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	
№ 376 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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,Жиз. Состав и калорийность российских продуктов питания Десят. 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>5,81</b>	<b>7,66</b>	<b>63,70</b>	<b>353,75</b>	<b>0,17</b>	<b>8,98</b>	<b>8,98</b>	<b>2,89</b>	<b>75,20</b>	<b>129,87</b>	<b>48,20</b>	<b>3,20</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
ТТК	Шулла с индейкой	250/10	4,88	4,94	16,90	143,40	0,15	12,31	3,26	1,34	35,53	96,69	33,66	1,66	
№ 377 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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,Жиз. Состав и калорийность российских продуктов питания Десят. 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>7,74</b>	<b>5,38</b>	<b>66,91</b>	<b>361,20</b>	<b>0,22</b>	<b>14,94</b>	<b>3,26</b>	<b>2,59</b>	<b>90,70</b>	<b>168,45</b>	<b>68,08</b>	<b>3,65</b>	

ПЯТНИЦА															
12 Сбор. рещ. На специально для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 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	
19 Сбор. рещ. На специально для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 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,Дим. 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	
	<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															
102 Сбор. рещ. На специально для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,29	5,47	16,54	153,25	0,23	5,83	0,00	2,43	44,68	88,10	35,58	2,05	
176 Сбор. рещ. На специально для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 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,Дим. 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	
	<b>Итого:</b>	<b>480</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>	
	<b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2945</b>	<b>42,59</b>	<b>40,76</b>	<b>274,42</b>	<b>1 730,61</b>	<b>0,99</b>	<b>144,80</b>	<b>48,38</b>	<b>19,14</b>	<b>480,34</b>	<b>784,02</b>	<b>301,72</b>	<b>17,44</b>	

**2 неделя**

ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ 65 Сбор. рещ. На специально для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 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,Дим. 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	
	<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>	

ВТОРНИК															
Акт проработки от 16.02.2019	Солянка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,03	9,15	7,19	168,63	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58	
№ 376 Сбор. рещ. На специально для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 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,Дим. 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	
	<b>Всего:</b>	<b>490</b>	<b>10,08</b>	<b>9,53</b>	<b>29,07</b>	<b>268,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,83</b>	<b>5,88</b>	<b>2,00</b>	<b>43,53</b>	<b>104,35</b>	<b>32,25</b>	<b>2,03</b>	

СРЕДА															
№ 369 Сбор рец. На прод-во для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	4,37	8,31	8,30	132,15	0,06	16,05	15,82	2,47	63,41	71,50	25,05	1,03	
ТТК составлена по данным 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,Жмс. Состав и калорийность пищевых 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	
<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>7,02</b>	<b>8,94</b>	<b>30,96</b>	<b>239,75</b>	<b>0,13</b>	<b>116,05</b>	<b>15,82</b>	<b>3,65</b>	<b>93,45</b>	<b>119,94</b>	<b>42,59</b>	<b>2,84</b>	

ЧЕТВЕРГ															
№ 365 Сбор рец. На прод-во для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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,Жмс. Состав и калорийность пищевых 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	
<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>	

ПЯТНИЦА															
№ 370 Сбор рец. На прод-во для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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-во для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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,Жмс. Состав и калорийность пищевых 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	
<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>5,03</b>	<b>7,37</b>	<b>28,95</b>	<b>204,35</b>	<b>0,10</b>	<b>10,03</b>	<b>8,98</b>	<b>2,76</b>	<b>64,68</b>	<b>94,84</b>	<b>31,57</b>	<b>2,15</b>	

СУББОТА															
№ 373 Сбор рец. На прод-во для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 рец. На прод-во для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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,Жмс. Состав и калорийность пищевых 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	
<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>	
<b>Всего за 6 дней 2 недели:</b>		<b>2940</b>	<b>40,14</b>	<b>43,686</b>	<b>197,3</b>	<b>1403,65</b>	<b>0,7572</b>	<b>251,57</b>	<b>38,655</b>	<b>17,081</b>	<b>388,968</b>	<b>680,472</b>	<b>236,21</b>	<b>14,78</b>	
<b>Всего за 12 дней:</b>		<b>5885</b>	<b>82,73</b>	<b>84,448</b>	<b>471,71</b>	<b>3134,26</b>	<b>1,7478</b>	<b>396,36</b>	<b>87,035</b>	<b>36,22</b>	<b>869,307</b>	<b>1464,49</b>	<b>537,93</b>	<b>32,21</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>		<b>490</b>	<b>6,89</b>	<b>7,04</b>	<b>39,31</b>	<b>261,19</b>	<b>0,15</b>	<b>33,03</b>	<b>7,25</b>	<b>3,02</b>	<b>72,44</b>	<b>122,04</b>	<b>44,83</b>	<b>2,68</b>	