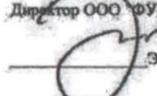




Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

  
Э.Р. Каримова



## 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 рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергичность, ккал	ш.мг	С,мг	А	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,Мг	Fe,Мг
<b>1 неделя</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№46,105 Сбор рец Напрод-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	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
таблицей 134.144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания - 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>	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
<b>ВТОРНИК</b>														
№113 Сбор.рец. Ма проа-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 состав на основании акти прари'ктин 7019 гот 29.Ю.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
и б/а б/стр 134.144.ХИМ. Состав и калорийность российских продуктов питания - 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>	490	8,31	6,74	34,28	240,15	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64
<b>СРЕДА</b>														
ТТК	Шулла с говядиной	250/10	5,04	8,32	18,63	173,31	0,11	5,80	21,05	1,68	34,68	95,14	28,32	1,41
№ 34X Сбор рец. Ма проа-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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 - 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>	490	7,77	8,74	58,44	349,11	0,18	6,40	21,05	2,92	76,60	162,94	60,58	3,06
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
-VX Сбор рец. Ма проа-но 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. Ма проа-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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
таблицей 134.144.ХИМ. Состав и калорийность российских продуктов питания - 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>	495	5,05	7,37	30,86	212,50	0,10	10,10	8,98	2,76	58,45	95,69	32,51	2,29
<b>ПЯТНИЦА</b>														
№ П15Сбор.рец. Напрод-но 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
№ 349 Сбор рец. На проа-но для обуч. Из 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
таблицей 134.144.ХИМ. Состав и калорийность российских продуктов питания - 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>	495	5,82	7,85	36,01	239,10	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24

	<b>УБЬОТЛ</b>													
№2 Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех обрат. учржд.-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
№ 17. Сбор рец. Не про-ию для обуч. 1. В ССХ образу учржд.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 1. Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 1. Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-Дети 2017	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>
	<b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2960</b>	<b>38,66</b>	<b>45,55</b>	<b>246,36</b>	<b>1585,47</b>	<b>0,76</b>	<b>139,60</b>	<b>75,15</b>	<b>18,75</b>	<b>419,61</b>	<b>709,00</b>	<b>253,83</b>	<b>14,77</b>

**2 неделя**

	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
№ 4 Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-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 про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-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
№ 1. Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-Дети 2017	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>ВТОРНИК</b>													
№ 4 Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-Дети 2017	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	250/5	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 про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-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
№ 1. Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-Дети 2017	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>5,34</b>	<b>6,35</b>	<b>41,99</b>	<b>255,15</b>	<b>0,13</b>	<b>16,70</b>	<b>5,00</b>	<b>3,42</b>	<b>104,95</b>	<b>126,35</b>	<b>58,50</b>	<b>2,88</b>
	<b>( РЕДЛ</b>													
№ 4 Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-Дети 2017	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 составлено по «Календарь ахт прерботки 2019 год 29.10.14	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
№ 1. Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-Дети 2017	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>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
№ 102 Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-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
№ 376 Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 1. Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-Дети 2017	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>НЯТНИПЛ</b>													
Акт прерботки от 16.02.2019	Солянка по-домашнему	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
№ 376 Сбор рец. На про-ию для обуч. Во всех образу учржд.-Дети 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

<small>Лабетр 134-144 ХНМ МгУ и калорийность осенских преёупон питания К.и.и. * 2012</small>	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>10,10</b>	<b>9,53</b>	<b>30,98</b>	<b>276,18</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>СУББОТА</b>													
<small>Уж МСбер рсн Мл прод-ию ЯП ОоуЧ Но исех оСжз.учреж-Ле'ИИ 2017</small>	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
<b>ТТК</b>	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
<small>П И П стр * 2'и-и.лигит сосня и какцинолсд российских прввупона питания</small>	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>
	<b>Всего за 6 дней 2 недели:</b>	<b>2915</b>	<b>41,78</b>	<b>39,57</b>	<b>219,71</b>	<b>1475,5</b>	<b>0,9392</b>	<b>148,12</b>	<b>18,855</b>	<b>16,937</b>	<b>394,036</b>	<b>728,799</b>	<b>272,57</b>	<b>16,31</b>
	<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>5875</b>	<b>80,45</b>	<b>85,12</b>	<b>466,07</b>	<b>3060,97</b>	<b>1,70</b>	<b>287,72</b>	<b>94,01</b>	<b>35,68</b>	<b>813,65</b>	<b>1437,80</b>	<b>526,40</b>	<b>31,08</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>490</b>	<b>6,70</b>	<b>7,09</b>	<b>38,84</b>	<b>255,08</b>	<b>0,14</b>	<b>23,98</b>	<b>7,83</b>	<b>2,97</b>	<b>67,80</b>	<b>119,82</b>	<b>43,87</b>	<b>2,59</b>