

СОГЛАСОВАНО



Руководитель общеобразовательного учреждения

*Жансұлтан*

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**

№ Сбор. реч.	Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 96, 105 Сбор. реч. На прог-но для общ.ч. Во всех образов. Учрежд-ниях Дени 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
	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
	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>														
			8,31	6,74	34,28	240,15	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64

**ВТОРНИК**

№ 113 Сбор. реч. На прог-но для общ.ч. Во всех образов. Учрежд-ниях Дени 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
	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>														
			8,31	6,74	34,28	240,15	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64

**СРЕДА**

№ 88 Сбор. реч. На прог-но для общ.ч. Во всех образов. Учрежд-ниях Дени 2017	Ци 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
	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
	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>														
			6,62	7,29	47,97	293,26	0,14	16,45	7,00	3,68	97,72	140,62	58,06	2,64

## ЧЕТВЕРГ

№88 Сбор рач. На прозно для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 2017	Супл крестьянский с крупной (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
№876 Сбор рач. На прозно для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 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 Деян + 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 рач. На прозно для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 2017	Харчо с мясом пшпы, 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 рач. На прозно для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 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 Деян + 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 рач. На прозно для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 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 рач. На прозно для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 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 Деян + 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 реч. На про-гно-  
зно для общ. Во всех обра-д.учреж-  
Дети 2017  
Суп картофеля-ный с вермишелью, с  
куриными фрикадельками

№ 377 Сбор реч. На про-гно-  
зно для общ. Во всех обра-д.учреж-  
Дети 2017  
Чай с сахаром и лимоном

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

Итого: 490 6,16 4,54 40,33 240,25 0,17 10,38 3,98 1,87 55,75 126,95 44,98 2,74

### ВТОРНИК

№ 88 Сбор реч. На про-гно-  
зно для общ. Во всех обра-д.учреж-  
Дети 2017  
Щи из свежей капусты с картофелем с  
мясными фрикадельками, со сметаной

№ 349 Сбор реч. На про-гно-  
зно для общ. Во всех обра-д.учреж-  
Дети 2017  
Компот из сухофруктов

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

Итого: 495 6,53 7,32 42,07 269,76 0,14 16,76 7,00 3,49 105,10 147,12 61,73 3,03

### СРЕДА

№ 86 Сбор реч. На про-гно-  
зно для общ. Во всех обра-д.учреж-  
Дети 2016  
Суп с рисовой крупой и мясными  
фрикадельками

ТТК составлена на основании  
акта проверки 2019 г от  
29.10.19  
Напиток из пивоварника

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

Итого: 490 5,23 6,61 24,46 178,46 0,08 100,80 2,00 3,49 54,19 81,73 26,29 2,16

### ЧЕТВЕРГ

№ 102 Сбор реч. На про-гно-  
зно для общ. Во всех  
обра-д.учреж-Дети 2017  
Суп картофельный с горохом, с  
куриными фрикадельками

№ 376 Сбор реч. На про-гно-  
зно для общ. Во всех обра-д.учреж-  
Дети 2017  
Чай с сахаром

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

Итого: 490 8,34 5,85 38,42 252,65 0,28 5,86 0,00 2,85 64,48 135,90 51,08 3,50

**ПЯТНИЦА**

№ 95 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех обрад. учрещ- Дни 2017

Рассольник домашний с мясными

фрикадельками

№16 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех обрад. учрещ- Дни 2017

Хлеб ржаной

Компот из изюма и урюка

**СУББОТА**

№376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех обрад. учрещ- Дни 2017

Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы

№376 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех обрад. учрещ- Дни 2017

Чай с мармеладом

№16 Сбор. реч. На прод.-но для обуч. Во всех обрад. учрещ- Дни 2017

Хлеб ржаной

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	
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	
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>СУББОТА</b>													
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	
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	
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>													
2935	39,63	36,07	229,50	1461,68	0,95	148,17	20,86	17,00	394,19	749,57	275,79	16,47	
5895	77,14	80,17	465,39	2991,30	1,66	297,82	81,96	36,50	834,92	1436,25	527,11	30,82	
491	6,43	6,68	38,78	249,28	0,14	24,82	6,83	3,04	69,58	119,69	43,93	2,57	
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>													