

Утверждено Директор



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

Примерное циклическое недельное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 неделя

№ Сб.респ

Наименование продуктов

Выходг Белки Жиры Угл-ды Энергичност
ь (ККАЛД) В1 С А Е Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 2,105 Сбор.рест. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дени 2017

Борщ из св.капусты с картофелем, с масными 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

№ 376 Сбор.рест. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дени 2017

Чай с сахаром 190/10 0,07 0,02 10,01 40 0 0,03 0 0 10,95 2,8 1,4 0,265

№ 656 от 28.04.2020

Блины ПФ с маслом сливочным 90/5 6,6 8,53 34,67 241,8 0,138 0,918 34,4 2,191 96,36 120,3 29,4 1,06

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

Хлеб ржаной/пшеничный 20/20 2,84 0,4 17,76 86,6 0,056 0 0 0,5 9,8 43 12,2 1

Итого:

607 14,48 16,68 73,74 512,88 0,26 11,73 44,39 5,21 176,22 256,10 74,58 3,80

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 219 Сбор.рест. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дени 2017

Рагу из птицы 50/200 13,08 13,18 24,22 268,60 0,10 17,42 5,90 2,86 42,80 123,92 55,84 2,51

№ 377 Сбор.рест. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж.-Дени 2017

Чай с сахаром и лимоном 185/10/5 0,112 0,018 10,15 41,32 0,056 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 Дени + 2012

Хлеб ржаной/пшеничный 20/20 2,84 0,4 17,76 86,6 0,056 0 0 0,5 9,8 43 12,2 1

Итого:

490 16,03 13,60 52,13 396,52 0,16 19,45 5,90 3,37 65,85 170,88 70,20 3,84

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 102,103 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками

№ 425 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
Булочка "Дорожная"

№ 314 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
Компот из сухофруктов

табл 6 стр. 144.Хоз. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети - 2012
Хлеб ржаной

Итого: 535 13,85 14,34 57,65 470,55 0,35 6,63 3,00 5,86 93,48 204,77 80,36 4,36

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

№ 294Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017; №об. дошкольн. 2016г
Котлеты из мяса кур в томатном соусе

№ 171 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив

ТК
Кисель

табл 6 стр. 134,144.Хоз. Состав и калорийность российских продуктов питания
Хлеб ржаной/пшеничный

Итого: 523 27,75 13,89 115,75 699,14 0,47 81,20 27,82 55,87 96,59 365,19 201,85 9,91

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

№ 271 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
Котлеты домашние

№ 304 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
Рис отварной

№ 377 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
Чай с сахаром и лимоном

табл 6 стр. 134,144.Хоз. Состав и калорийность российских продуктов питания
Хлеб ржаной/пшеничный

Итого: 510 19,54 22,38 81,04 603,96 0,24 2,25 3,08 3,40 39,85 237,70 52,04 3,87

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№ 98 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Супп крестьянский с крупой с пшпцей, со сметаной	250/10/7	4,00	7,82	6,38	113,78	0,05	10,14	12,81	2,41	47,39	54,24	16,83	0,78
табл 6 стр. 136 Дети +2012	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
табл 6 стр. 144,Хит. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	537	9,42	13,04	71,35	444,08	0,14	10,14	17,81	4,52	88,01	148,60	44,35	3,06

Всего за 6 дней: 3202 101,08 93,93 451,65 3127,13 1,61 131,39 102,00 78,22 559,99 1383,24 523,38 28,84

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	55/50	8,5	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652

№ 376 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017

Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
---------------	--------	------	------	-------	----	---	------	---	---	---	-------	-----	-----	-------

табл 6 стр. 134 144,Хит. Состав и калорийность российских продуктов питания

Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
-----------------------	-------	------	-----	-------	------	-------	---	---	-----	-----	----	------	---

Итого: 525 21,93 14,39 86,06 563,40 0,35 0,30 16,31 3,64 73,99 374,21 196,41 12,21

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 88 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Ци из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной	250/10/10	4,83	6,83	8,31	120,78	0,07	15,87	10,00	2,43	59,33	78,02	25,99	1,08
--	---	-----------	------	------	------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 424 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017

Булочка обсыпанная	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
--------------------	----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	-------	-------	------

№ 342 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 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,Хит. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
-------------	----	------	------	------	-------	------	------	---	------	------	-------	------	------

Итого: 540 9,95 13,49 66,07 433,98 0,17 16,77 12,00 5,12 89,21 147,42 54,23 3,46

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 234.330 Сбор рпц. На про-но для об-ч. Во весе: обр-д. ур-ж-Делн 2017

Биточки рыбные в сметанном соусе

Макаронны отварные с маслом сливочным

№ 203 Сбор рпц. На про-но для об-ч. Во весе: обр-д. ур-ж-Делн 2017

табл 6 стр 136 Хим. Состав и калорийность продуктов питания Делн + 2012

Печенье

Кисель

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

Хлеб ржаной/пшеничный

Итого:

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

ТТК акт проработки от 25.12.2019

Жаркое из птицы

Чай с сахаром

Хлеб ржаной/пшеничный

Итого:

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

№ 1 Сбор рпц. На про-но для об-ч. Во весе: обр-д. ур-ж-Делн 2017

Бутерброд с маслом слив с сыром

№ 113Сбор рпц. На про-но для об-ч. Во весе: обр-д. ур-ж-Делн 2017

Суп-лапша домашняя с мясом птицы

ТТК № 310 от 25.12.2019г

Напиток из апельсинов

табл 6 стр 144 Хим. Состав и калорийность продуктов питания Делн + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

80/20	10,04	7,21	12,80	156,83	0,06	0,26	10,85	4,06	40,24	135,50	31,66	1,19
180/3	6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
30	2,25	2,94	22,30	125,10			5,00		14,50	45,00	10,00	1,05
200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
553	22,20	13,59	126,91	720,57	0,19	80,26	27,82	5,71	86,59	275,46	65,08	4,53
50/150	17,01	15,27	41,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
440	19,92	15,69	69,53	500,14	0,38	52,16	29,10	3,52	78,66	276,73	95,16	4,64
50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45
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
200	0,47	0,11	24,22	102,63	0,02	31,58	0,00	0,11	18,49	12,11	6,84	0,22
20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
535	14,2	16,6	58,6	452,7	0,2	32,5	72,8	3,5	218,2	216,5	42,4	2,4

СУВЬЮТА

Меню дополнительного питания Суп картофельный с мясными фрикадельками

№ 97,105 Сбор рещ. На прог-
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дели 2017
табл 6 стр 136 Дели +2012

Печенье

Напиток из яблок

№ 342 Сбор рещ. На прог-
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дели 2017
табл 6 стр.14 Хим. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Дели +
2012

Хлеб ржаной

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	
50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05	
200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952	
30	2,00	0,36	12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18	
Итого:	545	11,24	10,01	94,06	526,50	0,25	12,97	8,00	3,63	71,14	203,71	65,61	4,62
Всего:	3138	99,41	83,73	501,28	3197,27	1,49	195,01	166,05	25,17	617,76	1493,99	518,93	31,84
Всего за 12 дней:	6340	200,49	177,65	952,92	6324,40	3,10	326,40	268,05	103,39	1177,76	2877,23	1042,31	60,69
В среднем на 1 учащегося в день	528	16,71	14,80	79,41	527,03	0,26	27,20	22,34	8,62	98,15	239,77	86,86	5,06