

Тержадо

Директор *И.С. Ахметов*

Медь



Примерное пятидневное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 неделя

№ Сб. рен	Наименование продукта	Выход, г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 108 Сбор рен. На про-
мо для общ. Во всех
образ. учрежд. Дели 2017

Борщ из св. капусты с картофелем, с
мясными фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор рен. На про-
мо для общ. Во всех
образ. учрежд. Дели 2017

Чай с сахаром

ТК № 456 от 28.04.2020

Блины ПФ с маслом сливочным

Табл. 6 стр. 134, 144 Хим.
Соста и калорийность
основных продуктов питания
Дели - 2012

Хлеб ржаной/пшеничный

Итого:

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 259 Сбор рен. На про-
мо для общ. Во всех
образ. учрежд. Дели 2017

Рагу из птицы

№ 377 Сбор рен. На про-
мо для общ. Во всех
образ. учрежд. Дели 2017

Чай с сахаром и лимоном

Табл. 6 стр. 134, 144 Хим.
Соста и калорийность
основных продуктов питания
Дели - 2012

Хлеб ржаной/пшеничный

Итого:

СРЕДА
Меню дополнительного питания

№ 102,105 Сбор рец. На про-
здние для обуч. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

Суп картофельный с горохом с мясными
фрикадельками

250/15 8,48 7,03 16,65 177,65 0,24 5,90 3,00 2,52 45,90 119,23 40,40 2,28

№ 425 Сбор рец. На про-
здние для обуч. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

Булочка "Дорожная"

50 3,39 6,98 21,07 160,5 0,06 0 0 2,55 9,3 32,1 13,1 0,6

№ 544 Сбор рец. На про-
здние для обуч. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

Компот 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

табл 6 стр.144.Хим. Состав и
аллергичность 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: 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 рец. На про-зд-
ние для обуч. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017;
№366 дошкольн. 2016г

Котлеты из мяса кур в томатном соусе

80/20 14,12 8,4406 14,516 190,9 0,164 1,195 15,84 54,692 49,08 66,048 20,064 2,976

№ 171 Сбор рец. На про-
здние для обуч. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив

180/3 10,55 4,93 47,71 276,56 0,25 0,00 11,98 0,50 29,51 249,72 168,62 5,66

ТТК

Кисель

200 0,24 0,12 35,76 145,08 0 80 0 0,18 8,2 6,42 0,96 0,28

табл 6 стр.126.Изменен состав и
квал. рас. продуктов 2012

Пряник

30 3,6 1,77 22,5 109,8 0,02 0 0 0,72 3,3 15 2,7 0,24

табл 6 стр.134,144.Хим.
Состав и аллергияность
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: 553 31,35 15,66 138,25 808,94 0,49 81,20 27,82 56,59 99,89 380,19 204,55 10,15

ПЯТНИЦА
Меню дополнительного питания

№ 271 Сбор рец. На про-
здние для обуч. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

Котлеты домашние

90 12,21 15,51 9,11 224,40 0,15 0,22 3,08 2,55 15,16 117,61 18,08 1,91

№ 304 Сбор рец. На про-
здние для обуч. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

Рис отварной

180 4,38 6,45 44,02 251,64 0,03 0 0 0,34 1,64 73,13 19,6 0,63

№ 377 Сбор рец. На про-
здние для обуч. Во всех
образ.учреж.-Дети 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.151-144.Хим.
Состав и аллергияность
российских продуктов питания
№ 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: 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

Меню дополнительного питания

№ 98 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
табл. 6 стр. 136 Дети -2012

ТТК составлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19

табл. 9 стр. 134 химсостав и ккал 2012 Дети

табл. 6 стр. 144-Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети - 2012

Суп крестьянский с крупой с птицей, 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
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Фрукты и ягоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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:	637	9,82	13,44	81,15	491,08	0,17	20,14	17,81	4,72	104,01	159,60	53,35	5,26
Всего за 6 дней:	3332	105,08	96,10	483,95	3283,93	1,66	141,39	102,00	79,14	579,29	1409,24	535,08	31,28

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

№ 171 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

табл. 6 стр. 136 химсостав и ккал 2012 Дети

№ 376 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

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

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
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
Вафли	30	3,3	4,25	9	49,07	0,02	0,004	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15
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
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:	555	25,23	18,64	95,06	612,47	0,37	0,30	17,81	5,06	76,24	386,96	197,91	12,36

Меню дополнительного питания**Щи 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
-----------	------	------	------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 122 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

Булочка обсыпная

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
----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	-------	-------	------

№ 124 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-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
-----	------	------	-------	-------	-------	-----	---	------	-------	-----	------	-------

№ 342 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

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
----	------	------	------	-------	------	------	---	------	------	-------	------	------

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

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**

Биточки рыбные в сметанном соусе

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
-------	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

№ 234,330 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

Макароны отварные с маслом сливочным

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
-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 203 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

Печенье

30	2,25	2,94	22,30	125,10			5,00		14,50	45,00	10,00	1,05
----	------	------	-------	--------	--	--	------	--	-------	-------	-------	------

табл 6 стр. 136 Хим. Состав и кал. российских продуктов питания Дети + 2012

Кисель

200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
-----	------	------	-------	--------	---	----	---	------	-----	------	------	------

ТТК табл 6 стр. 134,144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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:	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
---------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

ЧЕТВЕРГ**Меню дополнительного питания**

Жаркое из птицы

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
--------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------

ТТК акт проработки от 25.12.2019

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
--------	------	------	-------	----	---	------	---	---	-------	-----	-----	-------

№ 376 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

Флоды и ягоды свежие Апельсин

100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
-----	-----	-----	-----	----	------	----	--	-----	----	----	----	-----

табл 9 стр. 184 хим. состав и кал. рос. продуктов 2012 Дети

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
-------	------	-----	-------	------	-------	---	---	-----	-----	----	------	---

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

Итого:	540	20,82	15,89	77,63	543,14	0,42	112,16	29,10	3,72	112,66	299,73	108,16	4,94
---------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Меню дополнительного питания

Бутерброд с маслом слив с сыром

Суп-лапша домашняя с мясом птицы

Напиток из апельсинов

Хлеб ржаной

Итого:

СУББОТА

Меню дополнительного питания

Суп картофельный с мясными фрикаделька

Печенье

Напиток из яблок

Хлеб ржаной

Итого:

Всего:

Всего за 12 дней:

В среднем на 1 учащегося в день

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
СУББОТА												
Меню дополнительного питания												
Суп картофельный с мясными фрикаделька												
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
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
3268	103,61	88,18	518,38	3289,34	1,55	255,01	167,55	26,79	654,01	1529,74	533,43	32,29
6600	208,69	184,27	1002,32	6573,27	3,21	396,40	269,55	105,94	1233,31	2938,98	1068,51	63,58
550	17,39	15,36	83,53	547,77	0,27	33,03	22,46	8,83	102,78	244,91	89,04	5,30

№ 1 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн 2017

№ 113 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн 2017

ТТК № 310 от 25.12.2019г

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

№ 97,105 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн 2017

табл 6 стр.136 Делн + 2012

№ 342 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд. Делн 2017

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