

Утверждено

Директор

*[Handwritten Signature]*

Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

Примерное циклическое меню для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан



ПОНЕДЕЛЬНИК

| № Сб. ред.  | Наименование продуктов   | Белки    | Жиры | Угле-ды | Энергичность (ккал) | В1     | С    | А     | Е    | Са   | Р     | Мg    | Fe    |      |
|---|--|----------|------|---------|---------------------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| № 82, 105 Сбор. ред. На про-<br>мо для общ. Во всех<br>образ. учреж-Дени 2017 | Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными<br>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 |

|  |               |        |      |      |       |       |      |      |      |       |      |      |      |
|--|---------------|--------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|
| № 37/Сбор. ред. На про-<br>мо для общ. Во всех<br>образ. учреж-Дени 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 | 0,02 | 2,03 | 0,01 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,33 |
|--|---------------|--------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|

|                             |             |    |      |      |       |       |      |      |     |    |      |      |
|-----------------------------|-------------|----|------|------|-------|-------|------|------|-----|----|------|------|
| табл. 6 стр. 144 /2012 Дени | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,42 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
|-----------------------------|-------------|----|------|------|-------|-------|------|------|-----|----|------|------|

|               |  |            |             |             |              |               |             |              |             |             |              |               |              |             |
|---------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Итого:</b> |  | <b>502</b> | <b>7,06</b> | <b>8,11</b> | <b>33,33</b> | <b>245,20</b> | <b>0,13</b> | <b>12,81</b> | <b>9,99</b> | <b>2,95</b> | <b>81,06</b> | <b>138,96</b> | <b>47,84</b> | <b>2,97</b> |
|---------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|

ВТОРНИК

|   |   |           |      |      |       |        |      |      |       |      |       |       |       |      |
|---|---|-----------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| № 289 Сбор. ред. На про-<br>мо для общ. Во всех<br>образ. учреж-Дени 2017 | Расолюльник Ленинградский с мясом птицы, со<br>сметаной | 250/15/10 | 5,79 | 9,37 | 12,39 | 162,75 | 0,10 | 8,77 | 18,73 | 2,52 | 45,99 | 87,43 | 28,12 | 1,23 |
|---|---|-----------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|

|   |        |     |     |     |      |       |       |     |      |     |    |      |      |
|---|--------|-----|-----|-----|------|-------|-------|-----|------|-----|----|------|------|
| № 338 Сбор. ред. На про-<br>мо для общ. Во всех<br>образ. учреж-Дени 2017 | Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 30,2 | 123,6 | 0,002 | 1,1 | 0,42 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
|---|--------|-----|-----|-----|------|-------|-------|-----|------|-----|----|------|------|

|                             |             |    |      |      |       |       |      |      |     |    |      |      |
|-----------------------------|-------------|----|------|------|-------|-------|------|------|-----|----|------|------|
| табл. 6 стр. 144 /2012 Дени | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,42 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
|-----------------------------|-------------|----|------|------|-------|-------|------|------|-----|----|------|------|

|               |  |            |             |             |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
|---------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Итого:</b> |  | <b>505</b> | <b>8,37</b> | <b>9,83</b> | <b>54,47</b> | <b>345,75</b> | <b>0,15</b> | <b>9,87</b> | <b>18,73</b> | <b>2,94</b> | <b>70,39</b> | <b>148,73</b> | <b>45,58</b> | <b>2,77</b> |
|---------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|

СРЕДА

|   |  |        |       |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|---|--|--------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| № 119, 105 Сбор. ред. На<br>про-мо для общ. Во всех<br>образ. учреж-Дени 2017 | Супл картофельный с горохом с мясными<br>фрикадельками | 250/22 | 10,64 | 9,35 | 16,61 | 205,89 | 0,24 | 6,34 | 12,80 | 2,63 | 54,47 | 124,18 | 40,04 | 2,46 |
|---|--|--------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|

|   |                        |     |      |      |       |       |       |     |   |      |       |     |      |       |
|---|------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|-----|---|------|-------|-----|------|-------|
| № 342 Сбор. ред. На про-<br>мо для общ. Во всех<br>образ. учреж-Дени 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 /2012 Дени | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,42 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
|-----------------------------|-------------|----|------|------|-------|-------|------|------|-----|----|------|------|

|               |  |            |              |             |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
|---------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Итого:</b> |  | <b>502</b> | <b>12,78</b> | <b>9,87</b> | <b>56,37</b> | <b>379,89</b> | <b>0,30</b> | <b>7,24</b> | <b>12,80</b> | <b>3,13</b> | <b>77,35</b> | <b>173,58</b> | <b>59,28</b> | <b>4,59</b> |
|---------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|

ЧЕТВЕРГ

|  |                                 |        |      |      |       |        |      |       |      |      |       |        |       |      |
|--|---------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| № 97 Сбор. ред. На про-<br>мо для общ. Во всех<br>образ. учреж-Дени 2017 | Супл картофельный с мясом птицы | 250/15 | 5,89 | 5,64 | 16,92 | 153,70 | 0,14 | 12,36 | 8,82 | 1,41 | 38,57 | 102,57 | 34,47 | 1,48 |
|--|---------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|

|   |                        |     |      |      |      |       |      |      |      |      |       |      |      |      |
|---|------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|
| № 348 Сбор. ред. На про-<br>мо для общ. Во всех<br>образ. учреж-Дени 2017 | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0,14 | 7,84 | 75,00 | 0,02 | 1,80 | 0,00 | 0,16 | 14,81 | 6,20 | 5,11 | 0,61 |
|---|------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|

|                             |             |    |      |      |       |       |      |      |     |    |      |      |
|-----------------------------|-------------|----|------|------|-------|-------|------|------|-----|----|------|------|
| табл. 6 стр. 144 /2012 Дени | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,42 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
|-----------------------------|-------------|----|------|------|-------|-------|------|------|-----|----|------|------|

|               |  |            |             |             |              |               |             |              |             |             |              |               |              |             |
|---------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Итого:</b> |  | <b>495</b> | <b>8,11</b> | <b>6,14</b> | <b>36,64</b> | <b>288,10</b> | <b>0,21</b> | <b>14,16</b> | <b>8,82</b> | <b>1,99</b> | <b>62,08</b> | <b>153,77</b> | <b>53,68</b> | <b>3,27</b> |
|---------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|

**ПЯТНИЦА**

№ 370 Сбор рещ. На прог-но для общ. Во всех обрац. уржеж-Дени 2017

|   |           |       |       |       |        |      |       |       |       |       |        |       |       |
|---|-----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| Суп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/22/10 | 7,00  | 10,57 | 9,58  | 169,09 | 0,08 | 10,93 | 22,80 | 2,56  | 55,44 | 91,46  | 26,11 | 1,21  |
| 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 |
| Итого:  | 30        | 1,98  | 0,36  | 11,88 | 59,40  | 0,05 |       |       | 0,42  | 8,7   | 45     | 14,1  | 1,17  |
| Итого:  | 512       | 9,09  | 10,95 | 31,61 | 269,81 | 0,13 | 12,96 | 22,80 | 2,98  | 77,39 | 140,42 | 42,37 | 2,71  |

№ 377 Сбор рещ. На прог-но для общ. Во всех обрац. уржеж-Дени 2017

**СУББОТА**

№ 378 Сбор рещ. На прог-но для общ. Во всех обрац. уржеж-Дени 2017

|   |           |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |
|---|-----------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Суп крестьянский с крупой /пшено/ с пшпцей, со сметаной | 250/15/10 | 5,25  | 9,20  | 6,50   | 131,75  | 0,05 | 10,27  | 18,73 | 2,47  | 52,72  | 64,28  | 18,12  | 0,88  |
| Напиток из шиповника                                    | 200       | 0,68  | 0,28  | 15,76  | 68,20   | 0,01 | 100    |       | 0,76  | 21,34  | 3,44   | 3,44   | 0,63  |
| Итого:  | 30        | 1,98  | 0,36  | 11,88  | 59,40   | 0,05 |        |       | 0,42  | 8,7    | 45     | 14,1   | 1,17  |
| Итого:  | 505       | 7,91  | 9,84  | 34,14  | 259,35  | 0,11 | 110,27 | 18,73 | 3,65  | 82,76  | 112,72 | 35,66  | 2,68  |
| Всего за 6 дней:  | 3021      | 53,32 | 54,74 | 246,56 | 1788,10 | 1,03 | 167,31 | 91,88 | 17,64 | 451,02 | 868,17 | 284,41 | 18,98 |

№ 381 Сбор рещ. На прог-но для общ. Во всех обрац. уржеж-Дени 2017

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ 382 Сбор рещ. На прог-но для общ. Во всех обрац. уржеж-Дени 2017

|                                       |        |      |      |       |        |       |      |      |      |       |        |       |      |
|---------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| Суп картофельный с вермишелью с мясом | 250/15 | 6,23 | 5,65 | 17,51 | 157,95 | 0,12  | 8,61 | 8,82 | 1,56 | 37,32 | 92,42  | 30,35 | 1,41 |
| Птицы на курином бульоне              | 200    | 0,6  | 0,1  | 30,2  | 123,6  | 0,002 | 1,1  |      |      | 15,7  | 16,3   | 3,36  | 0,37 |
| Итого:                                | 30     | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40  | 0,05  |      |      | 0,42 | 8,7   | 45     | 14,1  | 1,17 |
| Итого:                                | 495    | 8,81 | 6,11 | 59,59 | 340,95 | 0,17  | 9,71 | 8,82 | 1,98 | 61,72 | 153,72 | 47,81 | 2,95 |

**2 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ 383 Сбор рещ. На прог-но для общ. Во всех обрац. уржеж-Дени 2017

|                                       |        |      |      |       |        |       |      |      |      |       |        |       |      |
|---------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| Суп картофельный с вермишелью с мясом | 250/15 | 6,23 | 5,65 | 17,51 | 157,95 | 0,12  | 8,61 | 8,82 | 1,56 | 37,32 | 92,42  | 30,35 | 1,41 |
| Птицы на курином бульоне              | 200    | 0,6  | 0,1  | 30,2  | 123,6  | 0,002 | 1,1  |      |      | 15,7  | 16,3   | 3,36  | 0,37 |
| Итого:                                | 30     | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40  | 0,05  |      |      | 0,42 | 8,7   | 45     | 14,1  | 1,17 |
| Итого:                                | 495    | 8,81 | 6,11 | 59,59 | 340,95 | 0,17  | 9,71 | 8,82 | 1,98 | 61,72 | 153,72 | 47,81 | 2,95 |

**ВТОРНИК**

№ 384 Сбор рещ. На прог-но для общ. Во всех обрац. уржеж-Дени 2017

|   |           |      |      |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|---|-----------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Пи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной | 250/15/10 | 6,23 | 7,02 | 8,34  | 128,20 | 0,07 | 15,89 | 10,00 | 2,46 | 59,98  | 89,48  | 27,48 | 1,20 |
| Напиток 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 |
| Итого:  | 30        | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40  | 0,05 |       |       | 0,42 | 8,7    | 45     | 14,1  | 1,17 |
| Итого:  | 505       | 8,87 | 7,47 | 32,23 | 280,40 | 0,14 | 16,62 | 10,00 | 3,38 | 101,16 | 157,92 | 59,04 | 3,06 |

ТТК оставлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19

табл 6 стр 144/2012 Дени Хлеб ржаной

## СРЕДА

|   |  |            |             |              |              |               |             |               |              |             |              |               |              |             |
|---|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 289 Сбор. рел. На прог-мо для общ. Во всех образов. учрежд.-Дети 2017 | Рассоленный Ленинградский с мясом ПТИЦЫ, со сметаной | 250/15/10  | 5,79        | 9,37         | 12,39        | 162,75        | 0,10        | 8,77          | 18,73        | 2,52        | 45,99        | 87,43         | 28,12        | 1,23        |
| ТТК составлена на основании акта проверки 2019 г. от 29.10.19           | Напиток из шиповника                                 | 200        | 0,68        | 0,28         | 15,76        | 68,20         | 0,01        | 100           |              | 0,76        | 21,34        | 3,44          | 3,44         | 0,63        |
| табл. 6 стр. 144 /2012 Дети   | Хлеб ржаной  | 30         | 1,98        | 0,36         | 11,88        | 59,40         | 0,05        |               |              | 0,42        | 8,7          | 45            | 14,1         | 1,17        |
|   | <b>Итого:</b>  | <b>505</b> | <b>8,45</b> | <b>10,01</b> | <b>40,03</b> | <b>290,35</b> | <b>0,16</b> | <b>108,77</b> | <b>18,73</b> | <b>3,70</b> | <b>76,03</b> | <b>135,87</b> | <b>45,66</b> | <b>3,03</b> |

## ЧЕТВЕРГ

|   |  |            |              |             |              |               |             |              |              |             |              |               |              |             |
|---|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| ТТК акт проверки от 27.01.2020  | Суп картофельный с мясными тефтелями и овощами | 200/50     | 8,77         | 4,83        | 18,95        | 161,41        | 0,15        | 9,66         | 14,84        |             | 32,51        | 133,26        | 36,87        | 2,31        |
| № 377 Сбор. рел. На прог-мо для общ. Во всех образов. учрежд.-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. 144 /2012 Дети   | Хлеб ржаной                                    | 30         | 1,98         | 0,36        | 11,88        | 59,40         | 0,05        |              |              | 0,42        | 8,7          | 45            | 14,1         | 1,17        |
|   | <b>Итого:</b>                                  | <b>480</b> | <b>10,86</b> | <b>5,21</b> | <b>40,98</b> | <b>262,13</b> | <b>0,20</b> | <b>11,69</b> | <b>14,84</b> | <b>0,43</b> | <b>54,46</b> | <b>182,22</b> | <b>53,13</b> | <b>3,81</b> |

## ПЯТНИЦА

|   |                                  |            |            |            |             |              |            |             |             |            |             |              |             |            |
|---|----------------------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| № 113 Сбор. рел. На прог-мо для общ. Во всех образов. учрежд.-Дети 2017 | Суп-лапша домашняя с мясом ПТИЦЫ | 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       |
| ТТК № 310 от 25.12.2019г  | Напиток из апельсина             | 200        | 0,46       | 0,10       | 34,00       | 139,00       | 0,02       | 12,90       | 0,00        | 0,00       | 23,52       | 11,50        | 6,50        | 0,24       |
| табл. 6 стр. 144 /2012 Дети   | Хлеб ржаной                      | 30         | 1,98       | 0,36       | 11,88       | 59,40        | 0,05       |             |             | 0,42       | 8,7         | 45           | 14,1        | 1,17       |
|   | <b>Итого:</b>                    | <b>495</b> | <b>8,6</b> | <b>8,8</b> | <b>57,6</b> | <b>353,8</b> | <b>0,1</b> | <b>13,8</b> | <b>21,3</b> | <b>3,1</b> | <b>68,9</b> | <b>119,8</b> | <b>34,3</b> | <b>2,3</b> |

## СУББОТА

|  |  |            |             |             |              |               |             |              |             |             |              |               |              |             |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 97.105 Сбор. рел. На прог-мо для общ. Во всех образов. учрежд.-Дети 2017 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 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        |
| № 342 Сбор. рел. На прог-мо для общ. Во всех образов. учрежд.-Дети 2017    | Напиток из яблок                         | 200        | 0,16        | 0,16        | 7,88         | 74,60         | 0,01        | 0,90         | 0,00        | 0,08        | 14,18        | 4,40          | 5,14         | 0,95        |
| табл. 6 стр. 144 /2012 Дети  | Хлеб ржаной                              | 30         | 1,98        | 0,36        | 11,88        | 59,40         | 0,05        |              |             | 0,42        | 8,7          | 45            | 14,1         | 1,17        |
|  | <b>Итого:</b>                            | <b>495</b> | <b>7,47</b> | <b>5,11</b> | <b>36,74</b> | <b>277,40</b> | <b>0,21</b> | <b>12,97</b> | <b>3,00</b> | <b>1,87</b> | <b>56,56</b> | <b>158,26</b> | <b>55,47</b> | <b>3,56</b> |

|  |             |               |              |               |                |             |               |               |              |               |                |               |              |
|--|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Всего:</b>                          | <b>2975</b> | <b>53,02</b>  | <b>42,72</b> | <b>267,12</b> | <b>1805,07</b> | <b>1,00</b> | <b>173,52</b> | <b>76,70</b>  | <b>14,50</b> | <b>418,81</b> | <b>907,83</b>  | <b>295,45</b> | <b>18,75</b> |
| <b>Всего за 12 дней:</b>               | <b>5996</b> | <b>106,33</b> | <b>97,46</b> | <b>513,68</b> | <b>3593,17</b> | <b>2,03</b> | <b>340,83</b> | <b>168,58</b> | <b>32,13</b> | <b>869,83</b> | <b>1776,00</b> | <b>579,85</b> | <b>37,73</b> |
| <b>В среднем на 1 учащегося в день</b> | <b>500</b>  | <b>8,86</b>   | <b>8,12</b>  | <b>42,81</b>  | <b>299,43</b>  | <b>0,17</b> | <b>28,40</b>  | <b>14,05</b>  | <b>2,68</b>  | <b>72,49</b>  | <b>148,00</b>  | <b>48,32</b>  | <b>3,14</b>  |