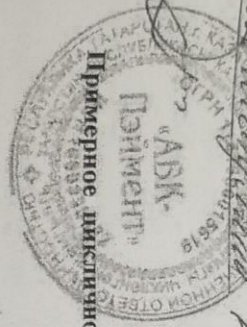


Утверждено

Директор

В.В. Абул-Ибрагимов
Р.Д.



Примерное циклическое дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

Согласовано

Руководитель образовательного учреждения

Г.И. Гусев



1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

Наименование продуктов

Выход, г

Белка

Жиры

Угле-ды

Энергиче-ст
р (ккал)

В1

С

А

Е

Са

Р

Мг

Fe

№ 82, 105 Сбор. рещ. На прок-
но для обуч. Во всех
образ. учреж. Дели 2017

№ 376 Сбор рещ. На прок-
но для обуч. Во всех
образ. учреж. Дели 2017

№ 86556 от 28.04.2020

таба в стр. 134, 144, Хим,
Соста в калорийности,
российских продуктов питания
Дели + 2012

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

Чай с сахаром

Елпыны ПФ с маслом сливочным

Хлеб ржаной/пшеничный

Итого:

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

Рагу из пшны

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб ржаной/пшеничный

Итого:

№ 289 Сбор. рещ. На прок-
но для обуч. Во всех
образ. учреж. Дели 2017

№ 377 Сбор рещ. На прок-
но для обуч. Во всех
образ. учреж. Дели 2017

таба в стр. 134, 144, Хим,
Соста в калорийности,
российских продуктов питания
Дели + 2012

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

185/10/5 0,112 0,018 10,15 41,32 0,056 0 0 0,5 9,8 43 12,2 1

20/20 2,84 0,4 17,76 86,6 0,056 0 0 0,5 3,37 65,85 170,88 70,20 3,84

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**

№ 102.105 Сбор. рещ. На прок-но для обуч. Во всех образов. учреж.-Дети 2017
Супп 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. рещ. На прок-но для обуч. Во всех образов. 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

№ 344 Сбор. рещ. На прок-но для обуч. Во всех образов. 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 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: 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 прок-но для обуч. Во всех образов. учреж.-Дети 2017; №366. домашня. 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. рещ. На прок-но для обуч. Во всех образов. 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

табл 6 стр.136 химсостав и калор. род. продуктов 2012
Пряник 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. 134, 144. Хим. 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: 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. рещ. На прок-но для обуч. Во всех образов. 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. рещ. На прок-но для обуч. Во всех образов. учреж.-Дети 2017
Рис отварной 180 4,38 6,45 44,02 251,64 0,03 0,34 1,64 73,13 19,6 0,63

№ 377 Сбор. рещ. На прок-но для обуч. Во всех образов. 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. 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: 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

СУБЪЕКТА

Меню дополнительного питания

№ 96 Сбор рец. На прок-ние для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

Супп Крестьянский с крупой с пшеницей, 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

ТТК составлена на основании акта провоботки 2019 г от 29.10.19

Плоды и ягоды свежие Яблоко

табл 9 стр 184 хмисостан и квал 2012 Дети

Хлеб ржаной

табл 6 стр 144,Хлеб Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

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 прок-ние для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе

№ 171 Сбор рец. На прок-ние для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

Каша гречневая расквашеная

табл 6 стр 136 хмисостан и квал 2012 Дети

Вафли

№ 376 Сбор рец. На прок-ние для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 134,144,Хлеб 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:	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

№ 228 Сбор рат. На про-
дукцию для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2011/7

ВЫЧЕТНИК

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

№ 124 Сбор рат. На про-
дукцию для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2011/7

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 рат. На про-
дукцию для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2011/7

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

№ 6 стр. 144, Хим. 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
----	------	------	------	-------	------	------	---	------	------	-------	------	------

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 234, 330 Сбор рат. На
продукцию для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2011/7

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

№ 203 Сбор рат. На про-
дукцию для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2011/7

Макаронь 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
-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

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

Печенье

30	2,25	2,94	22,30	125,10	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
----	------	------	-------	--------	---	----	---	------	-----	------	------	------

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

№ 203 Сбор рат. На про-
дукцию для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2011/7

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

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

ТТК акт проработки от
25.12.2019

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

№ 376 Сбор рат. На про-
дукцию для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2011/7

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

№ 376 Сбор рат. На про-
дукцию для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2011/7

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

табл. 9 стр. 184 химсостав и
кал. рас. продуктов. 2012
Дети

Плоды и ягоды свежие Апельсин

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

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:

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

№ 1 Сбор руд. На прогн-но для обуч. Во всех образц. уржеск-Дени 2017	Бутерброд с маслом слив с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45
№ 113 Сбор руд. На прогн-но для обуч. Во всех образц. уржеск-Дени 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	0,47	0,11	24,22	102,63	0,02	31,58	0,00	0,11	18,49	12,11	6,84	0,22
табл 6 стр. 14, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 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	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

№ 97,105 Сбор руд. На прогн-но для обуч. Во всех образц. уржеск-Дени 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
табл 6 стр. 13,6 Дени + 2012	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
№ 342 Сбор руд. На прогн-но для обуч. Во всех образц. уржеск-Дени 2017	Напиток из 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. 14, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 2012	Хлеб ржаной	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:	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
Всего за 12 дней:	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
В среднем на 1 учащегося в день	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