

Примерное циклическое недельное меню для учащихся образовательных учреждений Республики Таджикистан

№ Сб.реп.	Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ККАЛ)	В1				Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 82.103 Сбор. реп. На про- д-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными 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. реп. На про-д-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 Дети	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	502	7,06	8,11	33,33	245,20	0,13	12,81	9,99	2,95	81,06	138,96	47,84	2,97
ВТОРНИК														
№ 289 Сбор. реп. На про-д-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рассольник 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
№ 358 Сбор. реп. На про-д-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
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
	Итого:	505	8,37	9,83	54,47	345,75	0,15	9,87	18,73	2,94	70,39	148,73	45,58	2,77
СРЕДА														
№ 119.105 Сбор. реп. На про-д-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп картофельный с горохом с мясными 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. реп. На про-д-но для обуч. 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 /2012 Дети	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	502	12,78	9,87	56,37	379,89	0,30	7,24	12,80	3,13	77,35	173,58	59,28	4,59
ЧЕТВЕРГ														
№ 97 Сбор. реп. На про-д-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп 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. реп. На про-д-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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 Дети	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	495	8,11	6,14	36,64	288,10	0,21	14,16	8,82	1,99	62,08	153,77	53,68	3,27

ПЯТНИЦА

№ 99 Сбор рец. На прило- жно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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
№ 377 Сбор рец. На прило- жно 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 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
	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

СУББОТА

№ 98 Сбор рец. На прило- жно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп крестьянский с круной /пшено/ с птицей, 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
ТТК составлена на основании акта проработки 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
	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

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 98 Сбор рец. На прило- жно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы на курином бульоне	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
№ 358 Сбор рец. На прило- жно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
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
	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

№ 388 Сбор рец. На прило- жно для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Щи 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
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	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
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
	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

СРЕДА

№ 289 Сбор.рек. На про-гно для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Рассольник 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 проработки 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
	Итого:	505	8,45	10,01	40,03	290,35	0,16	108,77	18,73	3,70	76,03	135,87	45,66	3,03

ЧЕТВЕРГ

ТТК акт проработки 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.рек. На про-гно для обуч. Во всех образ.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
	Итого:	480	10,86	5,21	40,98	262,13	0,20	11,69	14,84	0,43	54,46	182,22	53,13	3,81

ПЯТНИЦА

№ 113Сбор.рек. На пред-но для обуч. Во всех образ.учрежд.Дети 2017	Суп-ланша 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 23.12.2019г	Напиток из апельсинов	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
	Итого:	495	8,6	8,8	57,6	353,8	0,1	13,8	21,3	3,1	68,9	119,8	34,3	2,3

СУББОТА

№ 97,105Сбор.рек. На про-гно для обуч. Во всех образ.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.рек. На про-гно для обуч. Во всех образ.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
	Итого:	495	7,47	5,11	36,74	277,40	0,21	12,97	3,00	1,87	56,56	158,26	55,47	3,56
	Всего:	2975	53,02	42,72	267,12	1805,07	1,00	173,52	76,70	14,50	418,81	907,83	295,45	18,75
	Всего за 12 дней:	5996	106,33	97,46	513,68	3593,17	2,03	340,83	168,58	32,13	869,83	1776,00	579,85	37,73
	В среднем на 1 учащегося в день	500	8,86	8,12	42,81	299,43	0,17	28,40	14,05	2,68	72,49	148,00	48,32	3,14