

Утверждено
 Директор *И.И. Давыдов*



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

Согласовано
 Учредителю
И.И. Давыдов



Н.Т. Мамедьярова

№ Сб.реш
 Наименование продуктов

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 82.105 Сбор рещ. На протек-
 ию для обуч. Во всех
 образов. учреждениях 2017

№ 376 Сбор рещ. На протек-
 ию для обуч. Во всех
 образов. учреждениях 2017

№ 82.105 Сбор рещ. На протек-
 ию для обуч. Во всех
 образов. учреждениях 2017

табл 6 стр 134, 144, 146
 (Состав и калорийность
 российских продуктов питания)
 Делл - 2012

Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетическая ценность р (ккал/д)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Борщи из св. капусты с картофелем, с мисными 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
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
Елгны 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
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													
№ 289 Сбор рещ. На протек- ию для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	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 рещ. На протек- ию для обуч. Во всех образов. учреждениях 2017	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, 146 (Состав и калорийность российских продуктов питания) Делл - 2012	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

Утверждаю
 Директор *В.С. Садыков*



Согласовано
 Руководитель образовательного учреждения

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

1 неделя

№ Сб.реп	Наименование продуктов	1 неделя												
		Выходг	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическ р (ККАЛД)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

Меню дополнительного питания

№ 82,105 Сбор реп. На прог-но для обуч. Во всех образов.учреж-Дели 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 прог-но для обуч. Во всех образов.учреж-Дели 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
--	---------------	--------	------	------	-------	----	---	------	---	---	-------	-----	-----	-------

ТК №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 Дели + 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

№ 289 Сбор реп. На прог-но для обуч. Во всех образов.учреж-Дели 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 реп. На прог-но для обуч. Во всех образов.учреж-Дели 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 Дели + 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**

№ 102/105 Сбор. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. уржес-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. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. уржес-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. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. уржес-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 расмеемкх 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

ЧЕТВЕРТ**Меню дополнительного питания**

№ 290(Сбор. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. уржес-Дети 2017; №366 дошколен. 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. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. уржес-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

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

Пирог 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.136 химососта и калор рас продукты 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 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. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. уржес-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. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. уржес-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. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. уржес-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 расмеемкх 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 рещ. На производстве 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
50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45

Плоды 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 рещ. На 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 рещ. На прок- 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 рещ. На прок- 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
--------	------	------	-------	----	---	------	---	---	-------	-----	-----	-------

№ 171 Сбор рещ. На прок- 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

ВЫЧЕРНИК**Меню дополнительного питания**

Шти из свежей капусты на курином

№ 33 Сбор реч. На проди- но для общ. Во всех образ. уррек-Дели 2017	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 реч. На проди- но для общ. Во всех образ. уррек-Дели 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
--	--------------------	----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	-------	-------	------

Компот из свежих яблок

№ 342 Сбор реч. На проди- но для общ. Во всех образ. уррек-Дели 2017		200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
--	--	-----	------	------	-------	-------	-------	-----	---	------	-------	-----	------	-------

Хлеб ржаной

табл 6 стр. 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012		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**

Биточки рыбные в сметанном соусе

№ 234, 230 Сбор реч. На проди-но для общ. Во всех образ. уррек-Дели 2017		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
--	--	-------	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

Макаронь отварные с маслом сливочным

№ 203 Сбор реч. На проди- но для общ. Во всех образ. уррек-Дели 2017		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
--	--	-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

Печенье

табл 6 стр. 136 Хим. Состав и калл российских продуктов питания Дели + 2012		30	2,25	2,94	22,30	125,10	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
--	--	----	------	------	-------	--------	---	----	---	------	-----	------	------	------

Кисель

табл 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012		200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
--	--	-----	------	------	-------	--------	---	----	---	------	-----	------	------	------

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

ТТК акт пророботки от 25.12.2019		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
-------------------------------------	--	--------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------

Чай с сахаром

№ 376 Сбор реч. На проди- но для общ. Во всех образ. уррек-Дели 2017		190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
--	--	--------	------	------	-------	----	---	------	---	---	-------	-----	-----	-------

Плоды и ягоды свежие Апельсин

табл 9 стр. 184 химсостава и ккал реч. продуктом. 2012 Дели		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
---	--	-----	-----	-----	-----	----	------	----	---	-----	----	----	----	-----

Хлеб ржаной/пшеничный

табл 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012		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 реч. На прок-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дети 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 реч. На прок-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-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	0,47	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. 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	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 реч. На прок-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-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
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
№ 342 Сбор реч. На прок-но для обуч. Во всех образц. Учреж.-Дети 2017	Напиток из йогурта	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. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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 за 12 дней:	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
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