

Утверждено Директор



Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения



Шигабутдинов  
МБОУ "Промышленная средняя школа"  
5 - 11 класс

Примерное меню на учебный день для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 неделя

Наименование продуктов

№ Сборн	Выход, г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
Меню дополнительного питания													
№ 82, 105 Сборн. На прог-но для общ. Во всех образоват. Дел 2017	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
Борщ из св-капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной													
№ 376 Сборн. На прог-но для общ. Во всех образоват. Дел 2017	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Чай с сахаром													
тыт №56 от 28.01.2010	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
Блины ПФ с маслом сливочным													
№ 6 стр. 134, 144 Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел 1 2012	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Хлеб ржаной/пшеничный													
<b>Итого:</b>													
	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
<b>ВТОРНИК</b>													
Меню дополнительного питания													
№ 219 Сборн. На прог-но для общ. Во всех образоват. Дел 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
Рагу из птицы													
№ 371 Сборн. На прог-но для общ. Во всех образоват. Дел 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
Чай с сахаром и лимоном													
№ 6 стр. 134, 144 Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел 1 2012	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Хлеб ржаной/пшеничный													
<b>Итого:</b>													
	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

**СРЕДНА**

**Меню дополнительного питания**

№ 102/103 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
№ 344 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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
№ 344 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
№ 344 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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

**Итого:**

**ЧЕТВЕРТ**

**Меню дополнительного питания**

№ 204 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017; №368, дошкольн. 201/06	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 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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
№ 171 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
№ 171 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
ИТОГ	523	27,75	13,89	115,75	699,14	0,47	81,20	27,82	55,87	96,59	365,19	201,85	9,91

**Итого:**

**ПЯТНИЦА**

**Меню дополнительного питания**

№ 371 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
№ 371 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
№ 371 Сборщик. На прок-цию для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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

**Итого:**



<b>СРЕДА</b>												
<b>Меню дополнительного питания</b>												
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
<b>Выпечка рыбные и сметанном соусе</b>												
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
<b>Макаронны отварные с маслом сливочным</b>												
30	2,25	2,94	22,30	125,10	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,19	80,26	27,82	5,71	86,59	275,46	65,08	4,53
553	22,20	13,59	126,91	720,57								
<b>Итого:</b>												

<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
<b>Меню дополнительного питания</b>												
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
190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
440	19,92	15,69	69,53	500,14	0,38	52,16	29,10	3,52	78,66	276,73	95,16	4,64
<b>Итого:</b>												

<b>ПЯТНИЦА</b>												
<b>Меню дополнительного питания</b>												
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	52,5	72,8	3,5	218,2	216,5	42,4	2,4
<b>Итого:</b>												

№ 134/30 Сборщик. На про-  
дукцию для общ. Во всех  
образ. учрежд. Деят. 2017

№ 203 Сборщик. На про-  
дукцию для общ. Во всех  
образ. учрежд. Деят. 2017

№ 6 стр. 136 Хлеб. Состав  
и калорийность  
россиянских продуктов питания  
Деят. 2012

ТТК  
№ 6 стр. 134, 144 Хлеб.  
Состав и калорийность  
россиянских продуктов питания  
Деят. 2012

ТТК акт profitability от  
25.12.2019

№ 376 Сборщик. На про-  
дукцию для общ. Во всех  
образ. учрежд. Деят. 2017  
№ 6 стр. 134, 144 Хлеб.  
Состав и калорийность  
россиянских продуктов питания  
Деят. 2012

№ 1 Сборщик. На про-  
дукцию для общ. Во всех  
образ. учрежд. Деят. 2017

№ 113 Сборщик. На про-  
дукцию для общ. Во всех  
образ. учрежд. Деят. 2017

ТТК № 310 от  
25.12.2019г

№ 6 стр. 144 Хлеб. Состав и  
калорийность россиянских  
продуктов питания Деят.  
2012

**СУББОТА**

Меню дополнительного питания  
Суп картофельный с мясным фаршем

№ 97, 100 (объем: 100 г)  
на 100 г продукта  
объем упаковки: 100 г

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
<b>Итого:</b>												
	99,41	83,73	501,28	3197,27	1,49	195,01	166,05	25,17	617,76	1493,99	518,93	31,34
<b>Всего:</b>												
	208,49	177,65	952,92	6324,40	3,10	326,40	268,05	103,39	1177,76	2877,23	1042,31	60,69
<b>Всего за 12 дней:</b>	16,71	14,80	79,41	527,03	0,26	27,20	22,34	8,62	98,15	239,77	86,86	5,06

В среднем на 1 учащегося в день

Хлеб ржаной

№ 312 (объем: 100 г)  
на 100 г продукта  
объем упаковки: 100 г  
№ 313 (объем: 100 г)  
на 100 г продукта  
объем упаковки: 100 г