

Утверждено
 Директор *И.И. Ахметов*



Примерное недельное меню для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан



Согласовано
 Руководитель образовательного учреждения
О.В. Давлетова

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

| № Сб/ред | Наименование продуктов | Выход,г | Белки | Жиры | Угл-ды | Энергетическая ценность, ккал/д | ВН | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
|---|--|-----------|-------|-------|--------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| № 22, 105 Сб/ред. На правах меню для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Даты: 2012 | Борщ из св. капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/15/17 | 4,97 | 7,73 | 11,30 | 144,48 | 0,06 | 10,78 | 9,99 | 2,52 | 59,11 | 90,00 | 31,58 | 1,47 |
| № 378 Сб/ред. На правах меню для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Даты: 2012 | 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 |
| № 576 Сб/ред. На правах меню для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Даты: 2012 | Чай с сахаром | 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 |
| № 656 от 28.04.2010 | Блины ПФ с маслом сливочным | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 |
| № 6 от 13.11.11. Для расширения ассортимента продукции питания. Даты: 2012 | Хлеб ржаной/пшеничный | 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 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | |

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

| № Сб/ред | Наименование продуктов | Выход,г | Белки | Жиры | Угл-ды | Энергетическая ценность, ккал/д | ВН | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
|---|-------------------------|----------|-------|-------|--------|---------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|
| № 210 Сб/ред. На правах меню для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Даты: 2012 | 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 Сб/ред. На правах меню для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Даты: 2012 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 | 0,112 | 0,018 | 10,15 | 41,32 | 0,0056 | 2,03 | 0 | 0,006 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,333 |
| № 6 от 13.11.11. Для расширения ассортимента продукции питания. Даты: 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 рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. уржес-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

№ 423 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. 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 рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. 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

№ 171 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. уржес-Дети 2017
 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

№ 290 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. уржес-Дети 2017; №366 дошколят. 2016г
 Коллеты 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 рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. 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

№ 171 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. уржес-Дети 2017
 Кисель 200 0,24 0,12 35,76 145,08 0 80 0 0,18 8,2 6,42 0,96 0,28

№ 171 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. уржес-Дети 2017
 Пряник 30 3,6 1,77 22,5 109,8 0,02 0 0 0,72 3,3 15 2,7 0,24

№ 171 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. уржес-Дети 2017
 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 рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. уржес-Дети 2017
 Коллеты 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 рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. 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 рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. 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

№ 304 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех обрах. уржес-Дети 2017
 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| № 98 Сбор рещ. На производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017 | Супп Крестьянский с крупной 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 |
| табл 6 стр 136 Деян +2012 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 5 | 1,75 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| ТТК составлена на основании акта пробной отборки 2019 г от 29.10.19 | Напиток из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 19,85 | 82,20 | 0,02 | | | 0,08 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|-------|--|------|-------|-------|------|------|
| табл 9 стр 184 химсостав и квал 2012 Деян | 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 |
|---|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|-------|--|------|-------|-------|------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|------|------|------|-------|------|------|---|------|------|-------|------|------|
| табл 6 стр 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 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: | | 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 производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017 | 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 производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017 | 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 |
|--|----------------------------|-----|-------|------|--------|--------|-------|---|---|-------|--------|--------|--------|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|----|-----|------|---|-------|------|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|
| табл 6 стр 136 химсостав и квал 2012 Деян | Вафли | 30 | 3,3 | 4,25 | 9 | 49,07 | 0,02 | 0,004 | 1,5 | 1,425 | 2,25 | 12,75 | 1,5 | 0,15 |
|---|-------|----|-----|------|---|-------|------|-------|-----|-------|------|-------|-----|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--------|------|------|-------|----|---|------|---|---|-------|-----|-----|-------|
| № 376 Сбор рещ. На производстве для обуч. Во всех образовательных учреждениях 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 |
|--|---------------|--------|------|------|-------|----|---|------|---|---|-------|-----|-----|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------|------|-----|-------|------|-------|---|---|-----|-----|----|------|---|
| 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: | | 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 |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|

ВЛОУЧНИК**Меню дополнительного питания**

№ 228 Сбор рет. На прод-но
но для обрч. Во всех
обрад. учрже-Делн 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

№ 124 Сбор рет. На прод-но
но для обрч. Во всех
обрад. учрже-Делн 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

№ 342 Сбор рет. На прод-но
но для обрч. Во всех
обрад. учрже-Делн 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, Хим. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Делн +
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: 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**

№ 234, 330 Сбор рет. На
прод-но для обрч. Во всех
обрад. учрже-Делн 2017

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 рет. На прод-но
но для обрч. Во всех
обрад. учрже-Делн 2017

Макароны 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 калорийность
продуктов питания Делн +
2012

Печенье 30 2,25 2,94 22,30 125,10 0 5,00 14,50 45,00 10,00 1,05

ТТК
табл 6 стр. 134, 144, Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов питания
Делн + 2012

Кисель 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

ЧЕТВЕР**Меню дополнительного питания**

ТТК акт пропробовки от
25.12.2019

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 рет. На прод-но
но для обрч. Во всех
обрад. учрже-Делн 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

табл 9 стр. 164 химсостав и
кал. прд. продукто 2012
Делн

Плоды и ягоды свежие Апельсин 100 0,9 0,2 8,1 43 0,04 60 0,2 34 23 13 0,3

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: 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. рол. На прок-но для общ. Во всех обрад. упрже-Дели 2017
 № 113 Сбор. рол. На прок-но для общ. Во всех обрад. упрже-Дели 2017
 ТТК № 310 от 25.12.2019г
 табл 6 стр. 144. Хмк. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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. рол. На прок-но для общ. Во всех обрад. упрже-Дели 2017
 табл 6 стр. 136 Дели +2012

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 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 |
| 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 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 |
| 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 |

№ 342 Сбор. рол. На прок-но для общ. Во всех обрад. упрже-Дели 2017
 табл 6 стр. 144. Хмк. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 |