

Утверждаю

Директор



Примерное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

на 1 неделю

№ Сб. рен Наименование продуктов Выход,г Белки Жиры Угл-ды Энергетическая ценность (ККАЛ) В1 С А Е Са Р Mg Fe

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Меню дополнительного питания**

№ 82.105 Сбор. рен. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017 Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор. рен. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017 Чай с сахаром

табл.6 стр.134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012 Хлеб ржаной/пшеничный

**Итого:**

**ВТОРНИК**

**Меню дополнительного питания**

№ 289 Сбор. рен. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017 Рагу из птицы

№ 377 Сбор. рен. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017 Чай с сахаром и лимоном

табл.6 стр.134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012 Хлеб ржаной/пшеничный

**Итого:**

**СРЕДА**

**Меню дополнительного питания**

№ 102.105 Сбор. рен. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017 Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками

**Компот из сухофруктов**

№ 344 Сбор. рен. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017 Хлеб ржаной

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

**Итого:**

Составлено *О.А. Ш. Муртамураев*  
Руководитель образовательного учреждения



**ЧЕТВЕРГ****Меню дополнительного питания**

№ 294 Сбор. рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017; №366 дошполн. 2016г	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
Котлеты из мяса кур в томатном соусе													
№ 171 Сбор. рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив													
ТТК	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Кисель													
№ 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	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>	<b>523</b>	<b>27,75</b>	<b>13,89</b>	<b>115,75</b>	<b>699,14</b>	<b>0,47</b>	<b>81,20</b>	<b>27,82</b>	<b>55,87</b>	<b>96,59</b>	<b>365,19</b>	<b>201,85</b>	<b>9,91</b>

**ПЯТНИЦА****Меню дополнительного питания**

№ 271 Сбор. рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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
Котлеты домашние													
№ 304 Сбор. рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
Рис отварной													
№ 377 Сбор. рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 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
Чай с сахаром и лимоном													
№ 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	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>	<b>510</b>	<b>19,54</b>	<b>22,38</b>	<b>81,04</b>	<b>603,96</b>	<b>0,24</b>	<b>2,25</b>	<b>3,08</b>	<b>3,40</b>	<b>39,85</b>	<b>237,70</b>	<b>52,04</b>	<b>3,87</b>

**СУББОТА****Меню дополнительного питания**

№ 98 Сбор. рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	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
Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной													
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Напиток из изюма									0	0,28	5,80	30,00	9,40
№ 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
Хлеб ржаной													
<b>Итого:</b>	<b>487</b>	<b>5,67</b>	<b>8,14</b>	<b>34,15</b>	<b>235,58</b>	<b>0,10</b>	<b>10,14</b>	<b>12,81</b>	<b>2,77</b>	<b>73,51</b>	<b>103,60</b>	<b>34,35</b>	<b>2,01</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3007</b>	<b>87,34</b>	<b>73,52</b>	<b>358,71</b>	<b>2516,33</b>	<b>1,37</b>	<b>130,47</b>	<b>62,60</b>	<b>71,73</b>	<b>439,83</b>	<b>1185,84</b>	<b>470,88</b>	<b>26,13</b>

## 2 недели

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	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
Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе													
№ 171 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652
Каша гречневая рассыпчатая													
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017 табл.6 стр.134,141,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	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													
№ 88 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. 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
Хлеб ржаной/пшеничный													
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>21,93</b>	<b>14,39</b>	<b>86,06</b>	<b>563,40</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>16,31</b>	<b>3,64</b>	<b>73,99</b>	<b>374,21</b>	<b>196,41</b>	<b>12,21</b>

### ВТОРНИК

#### Меню дополнительного питания

№ 88 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017	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
Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной													
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017 табл.6 стр.141,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Компот из свежих яблок													
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. 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
Хлеб ржаной													
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>6,31</b>	<b>7,23</b>	<b>44,11</b>	<b>274,98</b>	<b>0,11</b>	<b>16,77</b>	<b>10,00</b>	<b>2,79</b>	<b>79,31</b>	<b>112,42</b>	<b>40,53</b>	<b>2,81</b>

### СРЕДА

#### Меню дополнительного питания

№ 284,330 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 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
Биточки рыбные в сметанном соусе													
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017 табл.6 стр.134,141,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	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
Макаронны отварные с маслом сливочным													
№ 88 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. 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
Кисель													
№ 203 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017 табл.6 стр.134,141,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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>	<b>523</b>	<b>19,95</b>	<b>10,65</b>	<b>104,61</b>	<b>595,47</b>	<b>0,19</b>	<b>80,26</b>	<b>22,82</b>	<b>5,71</b>	<b>72,09</b>	<b>230,46</b>	<b>55,08</b>	<b>3,48</b>

**ЧЕТВЕРТ**

**Меню дополнительного питания**

ТТК акт проработки 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.реш. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017 табл.6 стр.134,141,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,92</b>	<b>15,69</b>	<b>69,53</b>	<b>500,14</b>	<b>0,38</b>	<b>52,16</b>	<b>29,10</b>	<b>3,52</b>	<b>78,66</b>	<b>276,73</b>	<b>95,16</b>	<b>4,64</b>

**ПЯТНИЦА**

**Меню дополнительного питания**

№ 113Сбор.реш. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017 табл.6 стр.141,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	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 апельсинов	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
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>7,9</b>	<b>8,7</b>	<b>43,8</b>	<b>297,7</b>	<b>0,1</b>	<b>32,4</b>	<b>21,3</b>	<b>3,1</b>	<b>61,0</b>	<b>105,5</b>	<b>30,0</b>	<b>1,9</b>

**СУББОТА**

**Меню дополнительного питания**

№ 97,105Сбор.реш. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017 табл.6 стр.141,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Суп картофельный с мясными фрикаделька	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.реш. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017 табл.6 стр.141,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	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
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>7,49</b>	<b>5,11</b>	<b>56,86</b>	<b>318,00</b>	<b>0,21</b>	<b>12,97</b>	<b>3,00</b>	<b>1,88</b>	<b>56,64</b>	<b>158,71</b>	<b>55,61</b>	<b>3,57</b>

<b>Всего:</b>		<b>2958</b>	<b>83,50</b>	<b>61,77</b>	<b>404,99</b>	<b>2549,67</b>	<b>1,35</b>	<b>194,90</b>	<b>102,55</b>	<b>20,64</b>	<b>421,66</b>	<b>1257,99</b>	<b>472,78</b>	<b>28,64</b>
<b>Всего за 12 дней:</b>		<b>5965</b>	<b>170,84</b>	<b>135,28</b>	<b>763,69</b>	<b>5066,00</b>	<b>2,72</b>	<b>325,37</b>	<b>165,15</b>	<b>92,37</b>	<b>861,50</b>	<b>2443,83</b>	<b>943,66</b>	<b>54,78</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>		<b>497</b>	<b>14,24</b>	<b>11,27</b>	<b>63,64</b>	<b>422,17</b>	<b>0,23</b>	<b>27,11</b>	<b>13,76</b>	<b>7,70</b>	<b>71,79</b>	<b>203,65</b>	<b>78,64</b>	<b>4,56</b>