

Утверждено Директор



Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

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

1 неделя

№ Сб.респ	Наименование продуктов	Выходг	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичност ь (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Меню дополнительного питания

№ 42,105 Сбор.респ. На прок-но для обуч. Во всех обрад.учреж.-Дени 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.респ. На прок-но для обуч. Во всех обрад.учреж.-Дени 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
№ 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 Дени + 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
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>14,48</b>	<b>16,68</b>	<b>73,74</b>	<b>512,88</b>	<b>0,26</b>	<b>11,73</b>	<b>44,39</b>	<b>5,21</b>	<b>176,22</b>	<b>256,10</b>	<b>74,58</b>	<b>3,80</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 219 Сбор.респ. На прок-но для обуч. Во всех обрад.учреж.-Дени 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.респ. На прок-но для обуч. Во всех обрад.учреж.-Дени 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 российских продуктов питания Дени + 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>16,03</b>	<b>13,60</b>	<b>52,13</b>	<b>396,52</b>	<b>0,16</b>	<b>19,45</b>	<b>5,90</b>	<b>3,37</b>	<b>65,85</b>	<b>170,88</b>	<b>70,20</b>	<b>3,84</b>

## СРЕДА

### Меню дополнительного питания

№ 102.105 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017  
**Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками**

№ 425 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017  
**Булочка "Дорожная"**

№ 314 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017  
**Компот из сухофруктов**

табл 6 стр. 144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети - 2012  
**Хлеб ржаной**

**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

№ 294Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017; № 66. доп.коллн. 2016г  
**Котлеты из мяса кур в томатном соусе**

№ 171 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017  
**Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив**

ТТК  
**Кисель**

табл 6 стр. 134.144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания  
**Хлеб ржаной/пшеничный**

**Итого: 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**

## ПЯТНИЦА

### Меню дополнительного питания

№ 271 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017  
**Котлеты домашние**

№ 304 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017  
**Рис отварной**

№ 377 Сбор. рещ. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017  
**Чай с сахаром и лимоном**

табл 6 стр. 134.144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания  
**Хлеб ржаной/пшеничный**

**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**

## СУББОТА

### Меню дополнительного питания

№ 98 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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
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
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
табл 6 стр. 144,Хит. 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
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>9,42</b>	<b>13,04</b>	<b>71,35</b>	<b>444,08</b>	<b>0,14</b>	<b>10,14</b>	<b>17,81</b>	<b>4,52</b>	<b>88,01</b>	<b>148,60</b>	<b>44,35</b>	<b>3,06</b>

Всего за 6 дней: 3202 101,08 93,93 451,65 3127,13 1,61 131,39 102,00 78,22 559,99 1383,24 523,38 28,84

## 2 недели

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 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 рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 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

№ 376 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 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,Хит. 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: 525 21,93 14,39 86,06 563,40 0,35 0,30 16,31 3,64 73,99 374,21 196,41 12,21

### ВТОРНИК

#### Меню дополнительного питания

№ 88 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Ци из свежей капусты на курином 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 рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учрежд.-Дети 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 рец. На прок-но для общ. Во всех образ. учрежд.-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,Хит. 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: 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 рпц. На про-но для об-ч. Во весе: 2012  
об-да: урже-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
----------------------------------	-------	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

**Макаронны отварные с маслом сливочным**

№ 203 Сбор рпц. На про-но для об-ч. Во весе: 2012  
об-да: урже-Делн 2017

Макаронны 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	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
---------	----	------	------	-------	--------	---	------	---	------	-----	------	------	------

**Кисель**

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

<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>22,20</b>	<b>13,59</b>	<b>126,91</b>	<b>720,57</b>	<b>0,19</b>	<b>80,26</b>	<b>27,82</b>	<b>5,71</b>	<b>86,59</b>	<b>275,46</b>	<b>65,08</b>	<b>4,53</b>
---------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**ЧЕТВЕРГ**

**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
-----------------	--------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------

**Чай с сахаром**

№ 376 Сбор рпц. На про-но для об-ч. Во весе: 2012  
об-да: урже-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
---------------	--------	------	------	-------	----	---	------	---	---	-------	-----	-----	-------

**Хлеб ржаной/пшеничный**

Состав и калорийность российских продуктов питания Делн + 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:**

<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**

№ 1 Сбор рпц. На про-но для об-ч. Во весе: 2012  
об-да: урже-Делн 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
---------------------------------	----	------	------	-------	-----	------	------	------	------	-------	-----	-------	------

**Суп-лапша домашняя с мясом птицы**

№ 113Сбор рпц. На про-но для об-ч. Во весе: 2012  
об-да: урже-Делн 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
----------------------------------	--------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

**Напиток из апельсинов**

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

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**

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:**

<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>14,2</b>	<b>16,6</b>	<b>58,6</b>	<b>452,7</b>	<b>0,2</b>	<b>32,5</b>	<b>72,8</b>	<b>3,5</b>	<b>218,2</b>	<b>216,5</b>	<b>42,4</b>	<b>2,4</b>
---------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------

# СУВЬЮТА

## Меню дополнительного питания Суп картофельный с мясными фрикадельками

№ 97,105 Сбор рец. На прог-  
но для обуч. Во всех  
образ. учреж.-Дели 2017  
табл 6 стр 136 Дели +2012

Печенье

Напиток из яблок

№ 342 Сбор рец. На прог-  
но для обуч. Во всех  
образ. учреж.-Дели 2017  
табл 6 стр 144 Хим. Состав и  
калорийность российских  
продуктов питания Дели +  
2012

Хлеб ржаной

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	
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>11,24</b>	<b>10,01</b>	<b>94,06</b>	<b>526,50</b>	<b>0,25</b>	<b>12,97</b>	<b>8,00</b>	<b>3,63</b>	<b>71,14</b>	<b>203,71</b>	<b>65,61</b>	<b>4,62</b>
<b>Всего:</b>	<b>3138</b>	<b>99,41</b>	<b>83,73</b>	<b>501,28</b>	<b>3197,27</b>	<b>1,49</b>	<b>195,01</b>	<b>166,05</b>	<b>25,17</b>	<b>617,76</b>	<b>1493,99</b>	<b>518,93</b>	<b>31,84</b>
<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>6340</b>	<b>200,49</b>	<b>177,65</b>	<b>952,92</b>	<b>6324,40</b>	<b>3,10</b>	<b>326,40</b>	<b>268,05</b>	<b>103,39</b>	<b>1177,76</b>	<b>2877,23</b>	<b>1042,31</b>	<b>60,69</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>528</b>	<b>16,71</b>	<b>14,80</b>	<b>79,41</b>	<b>527,03</b>	<b>0,26</b>	<b>27,20</b>	<b>22,34</b>	<b>8,62</b>	<b>98,15</b>	<b>239,77</b>	<b>86,86</b>	<b>5,06</b>