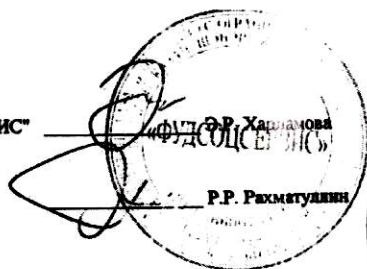


зработано и утверждено

ректор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

ректор ООО "АБК-Пэймент"



Примерное циклическое двенадцатидневное меню на один учебный день для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

| № Сб.реш | Наименование продуктов | Выход, г | Белки | Жиры | Угл-ды | Энергетическая ценность (ККАЛ) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| № 105 Сб.реш. На про- гноз для обуч. Во всех образ.учреж.-Далн 2017 | Рассольник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5 | 3,51 | 7,16 | 12,96 | 135,95 | 0,10 | 8,50 | 8,98 | 2,39 | 38,15 | 70,19 | 26,07 | 1,05 |
| ТТК | Компот из свежих яблок с нюзмом | 200 | 0,25 | 0,12 | 28,87 | 118,40 | 0,02 | 0,45 | 0,00 | 0,08 | 17,25 | 11,88 | 6,63 | 0,70 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность основных продуктов питания Далн + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 495 | 5,74 | 7,64 | 53,70 | 313,75 | 0,17 | 8,95 | 8,98 | 2,89 | 64,10 | 127,07 | 46,80 | 2,92 |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| № 113 Сб.реш. На про- гноз для обуч. Во всех образ.учреж.-Далн 2017 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы | 250/10 | 5,65 | 6,10 | 11,62 | 132,55 | 0,05 | 0,74 | 18,32 | 2,67 | 33,91 | 54,90 | 12,70 | 0,84 |
| ТТК составлено на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 10,78 | 48,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность основных продуктов питания Далн + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 8,31 | 6,74 | 34,28 | 240,15 | 0,12 | 100,74 | 18,32 | 3,85 | 63,95 | 103,34 | 30,24 | 2,64 |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Шулла с говядиной | 250/10 | 5,04 | 8,32 | 18,63 | 173,31 | 0,16 | 5,81 | 0,00 | 2,44 | 52,28 | 137,98 | 38,30 | 1,81 |
| № 348 Сб.реш. На про- гноз для обуч. Во всех образ.учреж.-Далн 2017 | Компот из урюка | 200 | 0,75 | 0,06 | 27,93 | 116,4 | 0,016 | 0,6 | 0 | 0,826 | 33,22 | 22,8 | 18,16 | 0,48 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность основных продуктов питания Далн + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 7,77 | 8,74 | 58,44 | 349,11 | 0,22 | 6,41 | 0,00 | 3,69 | 94,20 | 205,78 | 70,56 | 3,46 |

ЧЕТВЕРГ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 Сбор. рен. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5 | 2,98 | 6,99 | 7,07 | 104,95 | 0,05 | 10,00 | 8,98 | 2,34 | 44,88 | 47,04 | 16,07 | 0,70 |
| 16 Сбор. рен. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Чай с мармеладом | 190/10 | 0,09 | 0,02 | 11,91 | 48,15 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,87 | 3,65 | 2,35 | 0,43 |
| табл 6 стр 134,144,Хмк. Состав и калорийность сыпучих продуктов питания Дани + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 495 | 5,05 | 7,37 | 30,86 | 212,50 | 0,10 | 10,10 | 8,98 | 2,76 | 58,45 | 95,69 | 32,51 | 2,29 |

ПЯТНИЦА

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 115 Сбор. рен. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Харчо с мясом птицы, со сметаной | 250/10/5 | 3,18 | 7,40 | 2,10 | 86,80 | 0,01 | 1,73 | 10,82 | 2,38 | 31,14 | 19,45 | 2,48 | 0,20 |
| 349 Сбор. рен. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,90 | 0,02 | 0,91 | 0,00 | 0,64 | 40,60 | 29,30 | 21,83 | 0,87 |
| табл 6 стр 134,144,Хмк. Состав и калорийность сыпучих продуктов питания Дани + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 495 | 5,82 | 7,85 | 36,01 | 239,10 | 0,08 | 2,64 | 10,82 | 3,44 | 80,44 | 93,75 | 38,40 | 2,24 |

СУББОТА

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 82 Сбор. рен. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5 | 3,93 | 6,84 | 11,19 | 131,46 | 0,06 | 10,75 | 7,00 | 2,48 | 56,28 | 78,42 | 29,80 | 0,17 |
| 1376 Сбор. рен. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40,00 | | 0,03 | | | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| табл 6 стр 134,144,Хмк. Состав и калорийность сыпучих продуктов питания Дани + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 495 | 5,98 | 7,22 | 33,07 | 230,86 | 0,11 | 10,78 | 7,00 | 2,90 | 76,08 | 126,22 | 45,30 | 1,62 |
| | Всего за 6 дней 1 недели: | 2960 | 38,66 | 45,55 | 246,36 | 1585,47 | 0,80 | 139,61 | 54,10 | 19,51 | 437,21 | 751,83 | 263,81 | 15,16 |

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| из Сбор.рек. На продол- но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками | 250/10 | 4,05 | 4,16 | 18,25 | 138,85 | 0,12 | 8,35 | 3,98 | 1,45 | 33,80 | 77,99 | 28,72 | 1,24 |
| 377 Сбор.рек. На продол- но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 | 0,13 | 0,02 | 10,2 | 42,00 | | 2,03 | 0 | 0,006 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,333 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность основных продуктов питания Дани + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 6,16 | 4,54 | 40,33 | 240,25 | 0,17 | 10,38 | 3,98 | 1,87 | 55,75 | 126,95 | 44,98 | 2,74 |

ВТОРНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| из Сбор.рек. На продол- но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной | 250/10/5 | 4,70 | 6,08 | 8,13 | 112,68 | 0,06 | 15,80 | 5,00 | 2,37 | 55,65 | 52,05 | 22,58 | 0,84 |
| 349 Сбор.рек. На продол- но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,90 | 0,02 | 0,91 | 0,00 | 0,64 | 40,60 | 29,30 | 21,83 | 0,87 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность основных продуктов питания Дани + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 495 | 7,34 | 6,53 | 42,04 | 264,98 | 0,13 | 16,70 | 5,00 | 3,42 | 104,95 | 126,35 | 58,50 | 2,88 |

СРЕДА

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| из Сбор.рек. На продол- но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2016 | Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками | 250/10 | 2,57 | 5,97 | 1,80 | 70,86 | 0,02 | 0,80 | 2,00 | 2,31 | 24,15 | 33,29 | 8,75 | 0,36 |
| ТТК составлен на основании акта переоборудования 2019 г от 29.10.19 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 10,78 | 48,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность основных продуктов питания Дани + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 5,23 | 6,61 | 24,46 | 178,46 | 0,08 | 100,80 | 2,00 | 3,49 | 54,19 | 81,73 | 26,29 | 2,16 |

ЧЕТВЕРГ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| из 102 Сбор.рек. На продол- но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками | 250/10 | 6,29 | 5,47 | 16,54 | 153,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 2,43 | 44,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| из 376 Сбор.рек. На продол- но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дани 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40,00 | | 0,03 | | | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность основных продуктов питания Дани + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 8,34 | 5,85 | 38,42 | 252,65 | 0,28 | 5,86 | 0,00 | 2,85 | 64,48 | 135,90 | 51,08 | 3,50 |

ПЯТНИЦА

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 5 Сбор. рас. На прог-но для обуч. Во вост. изд. учр-н-Дети 2017 | Рассольник домашний с мясными фрикадельками | 250/10 | 4,09 | 6,26 | 12,76 | 134,11 | 0,11 | 13,18 | 2,00 | 2,44 | 41,90 | 86,59 | 31,30 | 1,23 |
| ТТК | Компот из изюма и урюка | 200 | 0,55 | 0,07 | 18,89 | 79,30 | 0,02 | 0,30 | 0,00 | 0,45 | 26,77 | 21,08 | 13,14 | 0,47 |
| до 6 стр 134, 144, 145. Система и эффективность обучения | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 6,62 | 6,69 | 43,53 | 272,81 | 0,18 | 13,48 | 2,00 | 3,31 | 77,37 | 152,67 | 58,54 | 2,87 |

СУББОТА

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Акт. проработки от 16.02.2019 | Солянка | 250 | 8,03 | 9,15 | 7,19 | 168,63 | 0,06 | 0,80 | 5,88 | 1,58 | 23,73 | 56,55 | 16,75 | 0,58 |
| 16 Сбор. рас. На прог-но обуч. Во вост. изд. учр-н-Дети 2017 | Чай с мармеладом | 190/10 | 0,09 | 0,02 | 11,91 | 48,15 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,87 | 3,65 | 2,35 | 0,43 |
| до 6 стр 134, 144, 145. Система и эффективность обучения | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Всего: | 480 | 10,10 | 9,53 | 30,98 | 276,18 | 0,11 | 0,90 | 5,88 | 2,00 | 37,29 | 105,20 | 33,20 | 2,17 |
| | Всего за 6 дней, 2 недели: | 2935 | 43,79 | 39,75 | 219,76 | 1485,33 | 0,94 | 148,12 | 18,86 | 16,94 | 394,04 | 728,80 | 272,57 | 16,31 |
| | Всего за 12 дней: | 5895 | 82,45 | 85,30 | 466,12 | 3070,80 | 1,74 | 287,73 | 72,96 | 36,45 | 831,24 | 1480,63 | 536,38 | 31,48 |
| | В среднем на 1 учащегося в день | 491 | 6,87 | 7,11 | 38,84 | 255,90 | 0,14 | 23,98 | 6,08 | 3,04 | 69,27 | 123,39 | 44,70 | 2,62 |