

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



РАЗРАБОТАНО И УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях

**Примерное циклическое дневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений
Республики Татарстан**

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 96, 105 Сбор реп. На прог-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 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 инизмом	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 13,14, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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
ВТОРНИК														
№ 113 Сбор реп. На прог-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 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 составлена на основании акта проверки 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 13,14, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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														
№ 88 Сбор реп. На прог-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
№ 318 Сбор реп. На прог-но для общ. Во всех образ. учреж.-Дети 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 13,14, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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	6,62	7,29	47,97	293,26	0,14	16,45	7,00	3,68	97,72	140,62	58,06	2,64

ЧЕТВЕРТ

№98 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017 Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной

№376 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017 Чай с мармеладом

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

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

№ 113 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017 Харчо с мясом птицы, со сметаной

№ 340 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017 Компот из сухофруктов

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

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 рец. На прогн-но для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017 Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017 Чай с сахаром

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

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 37,51 44,10 235,89 1529,62 0,71 149,65 61,10 19,50 440,73 686,68 251,31 14,35

2 неделя

№ 88 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 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 рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 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 российских продуктов питания Деян + 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

№ 88 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017

Ши из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной

250/10/5 3,89 6,87 8,16 117,46 0,07 15,85 7,00 2,43 55,80 72,82 25,80 0,99

№ 349 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 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 российских продуктов питания Деян + 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 6,53 7,32 42,07 269,76 0,14 16,76 7,00 3,49 105,10 147,12 61,73 3,03

СРЕДА

№ 86 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 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 составлена на основании акта провработы 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 российских продуктов питания Деян + 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

№ 102 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 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

№ 376 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017

Чай с сахаром

190/10 0,07 0,02 10 40,00 0,03 0 0 0 0 11,1 2,8 1,4 0,28

табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 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

№ 95 Сбор. рст. На прох-но
или обж. Во всех образ. упрже-
Днем 2017

Рассольник домашний с мясными фрикадельками

ТТК

Компот из изюма и урюка

табл 6 стр 134,144 Хмд. Состав и
калорийность, российских
продуктов питания Дням + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

СУББОТА

№376 Сбор. рст. На прох-но
для обж. Во всех образ. упрже-
Днем 2017

Суп картофельный на курином бульоне с
мясом птицы

№376 Сбор. рст. На прох-но
для обж. Во всех образ. упрже-
Днем 2017

Чай с мармеладом

табл 6 стр 134,144 Хмд. Состав и
калорийность, российских
продуктов питания Дням + 2012

Хлеб ржаной

Всего:	480	6,75	5,06	40,69	247,75	0,11	0,90	5,88	2,00	37,29	105,20	33,20	2,17
Всего за 6 дней 2 недели:	2935	39,63	36,07	229,50	1461,68	0,95	148,17	20,86	17,00	394,19	749,57	275,79	16,47
Всего за 12 дней:	5895	77,14	80,17	465,39	2991,30	1,66	297,82	81,96	36,50	834,92	1436,25	527,11	30,82
В среднем на 1 учащегося в день	491	6,43	6,68	38,78	249,28	0,14	24,82	6,83	3,04	69,58	119,69	43,93	2,57