



Исполнительный комитет администрации городского округа «Саянское» муниципального района «Александровский» Республики Татарстан
г. Александровский, ул. Советская, д. 11
ИНН 544430



Зарубченко И.А.
Директор ООО «АБК-ПЛАЗМЕНТ»
Р.Р. Рехматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

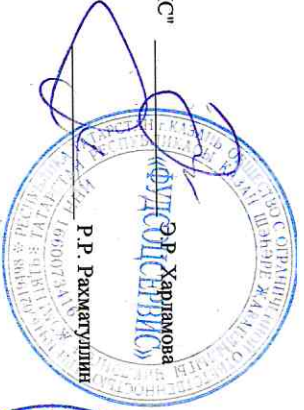
Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

Разработано и утверждено

Согласовано _____
Руководитель образовательного учреждения

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Директор ООО "АБК-Пэймент"



Примерное пятидневное меню образовательного дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Сб-реш	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ 96, 105 Сбор.реш. На прогн-но для обуч. 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 изюмом	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,Хмк. 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:	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 Сбор.реш. На прогн-но для обуч. 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.134,144,Хмк. 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

ТТК	Шушпа 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
-----	-------------------	--------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

Компот из урюка

№ 348 Сбор.реш. На прогн-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дети 2017	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
табл.6 стр.134,144,Хмк. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	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

№8 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Супл крестьянский с крутой (пшено) с крупными 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
№876 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 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,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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.рек. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Харчо с мясом пшеницы, 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.рек. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 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 Дели + 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.рек. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 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
№ 376 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образц.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00	0,03	0,03	0,00	0,42	11,1	2,8	1,4	0,28
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 88 Сбор. ред. На протяжении Супп картофеляжный с вермишелью, с куриными
для общ. Во всех фрикадельками

№ 377 Сбор. ред. На протяжении Чай с сахаром и лимоном
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

№ 376 Сбор. ред. На протяжении Хлеб ржаной
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

№ 349 Сбор. ред. На протяжении Компот из сухофруктов
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

№ 88 Сбор. ред. На протяжении Ши из свежей капусты с картофелем с мясом,
для общ. Во всех со сметаной

СРЕДА

№ 86 Сбор. ред. На протяжении Супп с рисовой крупкой и мясными
для общ. Во всех фрикадельками

№ 376 Сбор. ред. На протяжении Напиток из шиповника
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

№ 376 Сбор. ред. На протяжении Хлеб ржаной
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

ЧЕТВЕРГ

№ 102 Сбор. ред. На протяжении Супп картофельный с горохом, с куриными
но для общ. Во всех фрикадельками

№ 376 Сбор. ред. На протяжении Чай с сахаром
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

№ 376 Сбор. ред. На протяжении Хлеб ржаной
но для общ. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

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
185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333	
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
Итого:	490	6,16	40,33	240,25	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74
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
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
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	42,04	264,98	0,13	16,70	5,00	3,42	104,95	126,35	58,50	2,88
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
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
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	24,46	178,46	0,08	100,80	2,00	3,49	54,19	81,73	26,29	2,16
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
190/10	0,07	0,02	10	40,00	0,03				11,1	2,8	1,4	0,28
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	0,28	5,86	0,00	2,85	64,48	135,90	51,08	3,50

ПТИЦА

№ 95 Сбор реч. На прогн-но для обл. Во всех образ. Учреж.-Дети 2017	Рассоленный 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
Титл о стр.134,144,Хим. Соста и калорийность основных продуктов питания №..... 2017	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 пропускной 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
№376 Сбор реч. На прогн-но для обл. Во всех образ. Учреж.-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
Титл о стр.134,144,Хим. Соста и калорийность	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