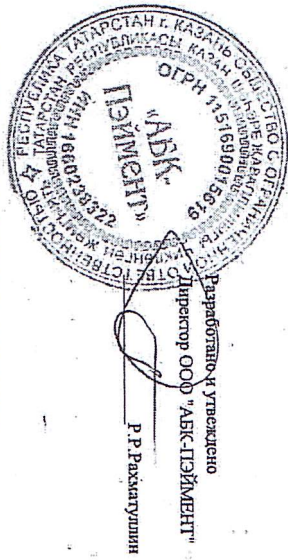




Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



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

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															ночь
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ 96, 105 Сбор. рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-ниях Дени 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, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 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. рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-ниях Дени 2017	Суп-лапша домашняя с мясом	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	
	ПТИЦЫ	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	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	7,56	8,04	44,29	289,55	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64	
СРЕДА															
№ 155 Сбор. рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-ниях Дени 2015	Шурпа с мясом	250/10	5,92	5,55	16,14	138,25	0,16	5,81	0,00	2,44	52,28	137,98	38,30	1,81	
	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,02	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48	
№ 348 Сбор. рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-ниях Дени 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:	460	8,65	5,97	55,95	314,05	0,22	6,41	0,00	3,69	94,20	205,78	70,56	3,46	

ЧЕТВЕРГ

№8 Сбор.реш. На прод-ию
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деши 2017

Супп крестьянский с крупной
(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

№376 Сбор.реш. На прод-ию
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деши 2017

Чай с мармеладом

190/10 0,11 0,02 12,73 51,30 0,00 0,10 0,00 0,00 4,87 3,65 2,35 0,43

№16 стр 134,144,Хим. Состав
и калорийность российских
продуктов питания Деши +
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 5,07 7,37 31,68 215,65 0,10 10,10 8,98 2,76 58,45 95,69 32,51 2,29

ПЯТНИЦА

№115 Сбор.реш. На прод-ию
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деши 2017

Харчо с мясом птицы, со сметаной

250/10/5 3,05 7,41 1,94 85,55 0,02 1,01 10,82 2,36 31,76 31,98 8,00 0,40

№349 Сбор.реш. На прод-ию
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деши 2017

Компот из сухофруктов

200 0,83 0,11 40,02 166,00 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 Деши +
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 5,86 7,88 53,83 310,95 0,09 1,91 10,82 3,41 81,06 106,28 43,93 2,44

СУББОТА

№82 Сбор.реш. На прод-ию
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деши 2017

Борщ из свежей капусты с
мясными фрикадельками, со
сметаной

250/10/5 4,27 7,53 11,15 138,05 0,06 10,93 10,82 2,51 59,49 74,05 28,60 1,42

№376 Сбор.реш. На прод-ию
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деши 2017

Чай с сахаром

190/10 0,07 0,02 15 60,00 0,03 0,03 11,1 2,8 1,4 0,28

табл 6 стр 134,144,Хим. Состав
и калорийность российских
продуктов питания Деши +
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 6,32 7,91 38,03 257,45 0,11 10,96 10,82 2,93 79,29 121,85 44,10 2,87

Всего за 6 дней 1 недели: 2930 39,20 44,79 277,48 1701,40 0,80 139,07 57,92 19,51 441,04 759,99 268,15 16,62

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 88 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2017
 Супп картофельный с вермишелью, с куринными фрикадельками

№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2017
 Чай с сахаром и лимоном

№ 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деги + 2012
 Хлеб ржаной

Итого: 490 6,14 4,54 40,28 239,57 0,17 10,38 3,98 1,87 55,75 126,95 44,98 2,74

ВТОРНИК

№ 88 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2017
 Пиц из свежей капусты с мясом, со сметаной

№ 349 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2017
 Компот из сухофруктов

№ 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деги + 2012
 Хлеб ржаной

Итого: 485 5,50 6,37 59,98 328,25 0,13 16,70 5,00 3,42 104,95 126,35 58,50 2,88

СРЕДА

№ 86 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2016
 Супп с рисовой крупкой и мясными фрикадельками

ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19
 Напиток из шиповника

№ 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деги + 2012
 Хлеб ржаной

Итого: 490 6,97 5,23 47,25 264,55 0,16 108,49 5,82 2,53 58,45 127,39 44,57 2,87

ЧЕТВЕРГ

№102 Сбор. рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Деги 2017

Суш 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. рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Деги 2017

Чай с сахаром

190/10	0,07	0,02	15	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
--------	------	------	----	-------	--	------	--	--	------	-----	-----	------

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

ПЯТНИЦА

№95Сбор. рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Деги 2017

Рассоольник домашний с мясными фрикадельками

250/10	4,43	6,95	12,72	140,70	0,10	13,36	5,82	2,47	45,11	82,23	30,10	1,26
--------	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

Компот из изюма и урюка

200	0,55	0,07	28,89	119,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деги + 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	6,96	7,38	53,49	319,40	0,17	13,66	5,82	3,34	80,58	148,31	57,34	2,90
-----	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------

СУББОТА

Акт проработки от 16.02.2019

Солынка

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. рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Деги 2017

Чай с мармеладом

190/10	0,11	0,02	12,73	51,30	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 Деги + 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
----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	------

Всего:

480	10,12	9,53	31,80	279,33	0,11	0,90	5,88	2,00	37,29	105,20	33,20	2,17
-----	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

Всего за 6 дней 2 недели:
Всего за 12 дней:

2915	44,04	38,89	276,22	1703,75	1,02	155,99	26,50	16,00	401,50	770,09	289,66	17,06
5845	83,24	83,68	553,70	3405,16	1,82	295,06	84,42	35,51	842,54	1530,08	557,81	33,68
487	6,94	6,97	46,14	283,76	0,15	24,59	7,03	2,96	70,21	127,51	46,48	2,81

В среднем на 1 учащегося в день