



Руководитель образовательного учреждения
И.И. Булатов (и.о.с.)

РАЗРАБОТАНО И УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "ФудСоцСервис"



З.Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях

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

№ Сб.рел	Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетичность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 96, 103 Сбор рел. На про- гно для обуч. Во все- образ. уресе-Делм 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 Делм + 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 рел. На про-гно для обуч. Во все-образ. уресе- Делм 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 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 российских продуктов питания Делм + 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														
№ 93 Сбор рел. На про-гно для обуч. Во все-образ. уресе- Делм 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
№ 348 Сбор рел. На про-гно для обуч. Во все-образ. уресе- Делм 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 российских продуктов питания Делм + 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

ЧЕТВЕРГ

№ 115 Сбор рецепта. На производство для обучения. Во всех образцах учере- Датум 2017	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 рецепта. На производство для обучения. Во всех образцах учере- Датум 2017	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
№ 376 Сбор рецепта. На производство для обучения. Во всех образцах учере- Датум 2017	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

Суп из крестьянского с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной

Чай с мармеладом

Хлеб ржаной

таблица 6 стр. 131, 141. Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Датум - 2012

ПЯТНИЦА

№ 115 Сбор рецепта. На производство для обучения. Во всех образцах учере- Датум 2017	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 рецепта. На производство для обучения. Во всех образцах учере- Датум 2017	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
№ 349 Сбор рецепта. На производство для обучения. Во всех образцах учере- Датум 2017	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

Харчо с мясом пшеницы, со сметаной

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной

таблица 6 стр. 131, 141. Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Датум - 2012

СУББОТА

№ 82 Сбор рецепта. На производство для обучения. Во всех образцах учере- Датум 2017	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 рецепта. На производство для обучения. Во всех образцах учере- Датум 2017	190/10	0,07	0,02	10	40,00	0,03	0,03	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
№ 376 Сбор рецепта. На производство для обучения. Во всех образцах учере- Датум 2017	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	37,51	44,10	235,89	1529,62	0,71	149,65	61,10	19,50	440,73	686,68	251,31	14,35

Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

таблица 6 стр. 131, 141. Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Датум - 2012

2 неделя

№ из Сбор реш. На прод-но для обуч. Во всех образ уреше- 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 реш. На прод-но для обуч. Во всех образ уреше- 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 российских 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

Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной													
Дани 2017													
№ 88 Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учреж.	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
Компот из сухофруктов													
Дани 2017													
№ 149 Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учреж.	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
Хлеб ржаной													
табл 6 стр 131, 144. Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дани + 2012													
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

	№ 66. Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ учреж- Дания 2019	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
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
Напиток из шиповника	ТТК составлена на основании акта обследования 2019 г от 29.10.19	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
Хлеб ржаной	табл 6 стр 174, 144 Хом. Состав и калорийность российских продуктов питания / Дина * 2012	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 рещ. На про- изв. для обуч. Во всех образ. урзав.-Дети 2017	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
Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками														
Чай с сахаром	№ 376 Сбор рещ. На произв. для обуч. Во всех образ. урзав.- Дети 2017	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржаной	табл. в стр. 134, 144 Хмх. Состав и качество хлеба, выпеченного из продуктов питания Дети - 2012	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

АШИНТЯШ

№ 95 Сбор респ. На периодическом обучении. Во всем образ учредителя. Девиз 2017

TTK

Компот из изюма и урюка

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

Хлеб ржаной

Итого:

СУББОТА

№376 Сбор рсн. На гражд-но
для обуч. Во всех образ-у-р-е-
Дети 2017

Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы

МЯСОМ ПТИЦЫ

Чай с мармеладом

№ 376 Сбор ред. На продажу
для обуч. Во всех образ. учрежд.
Декабрь 2017

Хлеб ржаной

табл. 6 стр. 134, 144 Хим. Состав и
качество российских
продуктов питания. Девя + 2012

Всего: 12 дней
Всего за 6 дней 2 недели: 12 дней
Всего за 12 дней: 12 дней
В среднем на 1 учащегося в день: 12 дней

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
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
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
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
250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
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
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
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
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
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
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