



Руководитель образовательного учреждения

М. М. Мухоморова
(Мухоморова М. М.)
2024



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-ТОЙМЕНТ"
(Signature)
Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

№ Сбор. реч	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерген												
						носьт	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
						(ККАЛ)												
ПОНЕДЕЛЬНИК																		
Рассолыник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной																		
№96,105 Сбор. реч. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017						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						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 Дели + 2012						Компот из свежих яблок с инюзом												
						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
						Хлеб ржаной												
						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
						Итого:												
ВТОРНИК																		
Суп-лапша домашняя с мясом																		
№113 Сбор. реч. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017						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
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19						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
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:												
						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																		
Шурпа с мясом																		
№155 Сбор. реч. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015						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 урожая												
№348 Сбор. реч. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017						200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,02	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 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:												
						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

Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной

№88 Сбор.реш. На прод-ино для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2017
 №376 Сбор.реш. На прод-ино для обуч. Во всех образ.учреж-Деги 2017
 табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деги + 2012

Чай с мармеладом

Хлеб ржаной

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

Харчо с мясом птицы, со сметаной

Компот из сухофруктов

Хлеб ржаной

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

Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

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. рел. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
 Супп картофеельный с вермишелью, с куриными фрикадельками

№ 377 Сбор рел. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
 Чай с сахаром и лимоном

№ 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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. рел. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
 Пи из свежей капусты с мясом, со сметаной

№ 349 Сбор. рел. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017
 Компот из сухофруктов

№ 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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. рел. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2016
 Супп с рисовой крупой 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 Дети + 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 прогн-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 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. рещ. На прогн-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

Чай с сахаром

190/10 0,07 0,02 15 60,00 0,03

ПЯТНИЦА

№ 95 Сбор. рещ. На прогн-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

Рассольник 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

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

ТТК

Компот из изюма и урюка

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

СУББОТА

Табл. 6 стр. 134, 144, АИМ. 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 6,96 7,38 53,49 319,40 0,17 13,66 5,82 3,34 80,58 148,31 57,34 2,90

№ 376 Сбор. рещ. На прогн-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 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

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 за 6 дней 2 недели: 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 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

В среднем на 1 учащегося в день: 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