

Утверждаю  
Директор



Примерное **пятидневное** меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 65DBF700E7AF25924FD0E3F991C645C  
 Владелец: Азмуханова Рамзия Иршатовна  
 Действителен с 17.04.2023 до 17.07.2024

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Меню дополнительного питания

№ 82.105 Сбор реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017

Выход.г	Белки	Жиры	Угл-лы	Энергетическ. (ККАЛ)	В1	В2	В3	В6	В9	С	Са	Р	Мг	Fe
250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	0,03	0	0	0,5	0,28	59,11	90,00	31,58	1,47
<b>Итого:</b>														

Чай с сахаром

190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	0,5	0,28	10,95	2,8	1,4	0,265
<b>Итого:</b>														

Хлеб ржаной/пшеничный

20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	0,99	3,02	79,86	135,80	45,18	2,74
<b>Итого:</b>														

**ВТОРНИК**

Меню дополнительного питания

№ 289 Сбор реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017

50/200	13,08	13,18	24,22	268,60	0,10	17,42	5,90	2,86	42,80	123,92	55,84	2,51		
<b>Итого:</b>														

Чай с сахаром и лимоном

185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	0,056	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333		
<b>Итого:</b>														

Хлеб ржаной/пшеничный

20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1		
<b>Итого:</b>														

**СРЕДА**

Меню дополнительного питания

№ 102.105 Сбор реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017

250/15	8,48	7,03	16,65	177,65	0,24	5,90	3,00	2,52	45,90	119,23	40,40	2,28		
<b>Итого:</b>														

Компот из сухофруктов

200	0,66	0,09	12,01	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
<b>Итого:</b>														

Хлеб ржаной

20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78		
<b>Итого:</b>														



**ЧЕТВЕРГ****Меню дополнительного питания**

№ 294 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учреж.-Дели 2017. №366. дошполни. 2016г

№ 171 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учреж.-Дели 2017

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

Коллеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	14,12	8,4406	14,516	190,9	0,164	1,195	15,84	54,692	49,08	66,048	20,064	2,976
Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	180/3	10,55	4,93	47,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>27,75</b>	<b>13,89</b>	<b>115,75</b>	<b>699,14</b>	<b>0,47</b>	<b>81,20</b>	<b>27,82</b>	<b>55,87</b>	<b>96,59</b>	<b>365,19</b>	<b>201,85</b>	<b>9,91</b>

**ПЯТНИЦА****Меню дополнительного питания**

№ 271 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учреж.-Дели 2017

№ 304 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учреж.-Дели 2017

№ 377 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учреж.-Дели 2017  
табл 6 стр 134,144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания  
Т.табл 4 2013

Коллеты домашние	90	12,21	15,51	9,11	224,40	0,15	0,22	3,08	2,55	15,16	117,61	18,08	1,91
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,54</b>	<b>22,38</b>	<b>81,04</b>	<b>603,96</b>	<b>0,24</b>	<b>2,25</b>	<b>3,08</b>	<b>3,40</b>	<b>39,85</b>	<b>237,70</b>	<b>52,04</b>	<b>3,87</b>

**Меню дополнительного питания**

№ 98 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учреж.-Дели 2017

ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19  
табл 6 стр 144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной	250/10/7	4,00	7,82	6,38	113,78	0,05	10,14	12,81	2,41	47,39	54,24	16,83	0,78
Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
<b>Итого:</b>	<b>487</b>	<b>5,67</b>	<b>8,14</b>	<b>34,15</b>	<b>235,58</b>	<b>0,10</b>	<b>10,14</b>	<b>12,81</b>	<b>2,77</b>	<b>73,51</b>	<b>103,60</b>	<b>34,35</b>	<b>2,01</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3007</b>	<b>87,34</b>	<b>73,52</b>	<b>358,71</b>	<b>2516,33</b>	<b>1,37</b>	<b>130,47</b>	<b>62,60</b>	<b>71,73</b>	<b>439,83</b>	<b>1185,84</b>	<b>470,88</b>	<b>26,13</b>

## 2 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор.рек. На прог-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017

Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе

55/50 8,5 11,21 10,61 180,00 0,04 0,27 16,31 2,67 24,45 79,59 14,19 5,29

№ 171 Сбор.рек. На прог-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017

Каша гречневая рассыпчатая

180 10,52 2,76 47,676 256,80 0,252 0 0 0,468 28,788 248,82 168,62 5,652

№ 376 Сбор.рек. На прог-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017

Чай с сахаром

190/10 0,07 0,02 10,01 40 0 0,03 0 0 10,95 2,8 1,4 0,265

табл 6 стр 134,144,Хки. Состав и калорийность российских продуктов питания

Хлеб ржаной/пшеничный

20/20 2,84 0,4 17,76 86,6 0,056 0 0 0,5 9,8 43 12,2 1

Итого:

525 21,93 14,39 86,06 563,40 0,35 0,30 16,31 3,64 73,99 374,21 196,41 12,21

### ВТОРНИК

#### Меню дополнительного питания

Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной

№ 88 Сбор.рек. На прог-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017

250/10/10 4,83 6,83 8,31 120,78 0,07 15,87 10,00 2,43 59,33 78,02 25,99 1,08

Компот из свежих яблок

№ 312 Сбор.рек. На прог-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017

200 0,16 0,16 27,88 114,6 0,012 0,9 0 0,08 14,18 4,4 5,14 0,952

табл 6 стр. 144,Хки. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

Хлеб ржаной

20 1,32 0,24 7,92 39,60 0,03 0,00 0 0,28 5,80 30,00 9,40 0,78

Итого:

490 6,31 7,23 44,11 274,98 0,11 16,77 10,00 2,79 79,31 112,42 40,53 2,81

### СРЕДА

#### Меню дополнительного питания

№ 234,330 Сбор.рек. На прог-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017

Биточки рыбные в сметанном соусе

80/20 10,04 7,21 12,80 156,83 0,06 0,26 10,85 4,06 40,24 135,50 31,66 1,19

№ 203 Сбор.рек. На прог-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Дети 2017

Макаронны отварные с маслом сливочным

180/3 6,83 2,93 38,29 206,96 0,07 0,00 11,98 0,97 13,86 45,54 10,26 1,01

ТТК табл 6 стр 134,144,Хки

Кисель

200 0,24 0,12 35,76 145,08 0 80 0 0,18 8,2 6,42 0,96 0,28

Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

Хлеб ржаной/пшеничный

20/20 2,84 0,4 17,76 86,6 0,056 0 0 0,5 9,8 43 12,2 1

Итого:

523 19,95 10,65 104,61 595,47 0,19 80,26 22,82 5,71 72,09 230,46 55,08 3,48



**ЧЕТВЕРГ****Меню дополнительного питания**

ТТК вкг проработки от 25.12.2019	<b>Жаркое из пшны</b>	50/150	17,01	15,27	41,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
№ 376 Сбор. рел. На прог- но для общ. Во всех образ. Учреж.-Дети 2017 Табл 6 стр. 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	<b>Чай с сахаром</b>	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,92</b>	<b>15,69</b>	<b>69,53</b>	<b>500,14</b>	<b>0,38</b>	<b>52,16</b>	<b>29,10</b>	<b>3,52</b>	<b>78,66</b>	<b>276,73</b>	<b>95,16</b>	<b>4,64</b>

**ПЯТНИЦА****Меню дополнительного питания**

№ 113 Сбор. рел. На прог-но для общ. Во всех образ. Учреж.-Дети 2017	<b>Суп-лапша домашняя с мясом пшны</b>	250/15	6,11	8,35	11,67	155,45	0,06	0,86	21,32	2,71	36,67	63,35	13,75	0,93
ТТК № 310 от 25.12.2019	<b>Напиток из апельсинов</b>	200	0,47	0,11	24,22	102,63	0,02	31,58	0,00	0,11	18,49	12,11	6,84	0,22
Табл 6 стр. 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>7,9</b>	<b>8,7</b>	<b>43,8</b>	<b>297,7</b>	<b>0,1</b>	<b>32,4</b>	<b>21,3</b>	<b>3,1</b>	<b>61,0</b>	<b>105,5</b>	<b>30,0</b>	<b>1,9</b>

**СУББОТА****Меню дополнительного питания**

№ 97,105 Сбор. рел. На прог- но для общ. Во всех образ. Учреж.-Дети 2017	<b>Суп картофельный с мясными фрикаделька</b>	250/15	5,33	4,59	16,98	143,40	0,14	12,07	3,00	1,37	33,68	108,86	36,23	1,43
№ 342 Сбор. рел. На прог- но для общ. Во всех образ. Учреж.-Дети 2017 Табл 6 стр. 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	<b>Напиток из ябллок</b>	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,00	0,36	12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>7,49</b>	<b>5,11</b>	<b>56,86</b>	<b>318,00</b>	<b>0,21</b>	<b>12,97</b>	<b>3,00</b>	<b>1,88</b>	<b>56,64</b>	<b>158,71</b>	<b>55,61</b>	<b>3,57</b>

<b>Всего:</b>	<b>2958</b>	<b>83,50</b>	<b>61,77</b>	<b>404,99</b>	<b>2549,67</b>	<b>1,35</b>	<b>194,90</b>	<b>102,55</b>	<b>20,64</b>	<b>421,66</b>	<b>1257,99</b>	<b>472,78</b>	<b>28,64</b>
<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>5965</b>	<b>170,84</b>	<b>135,28</b>	<b>763,69</b>	<b>5066,00</b>	<b>2,72</b>	<b>325,37</b>	<b>165,15</b>	<b>92,37</b>	<b>861,50</b>	<b>2443,83</b>	<b>943,66</b>	<b>54,78</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>497</b>	<b>14,24</b>	<b>11,27</b>	<b>63,64</b>	<b>422,17</b>	<b>0,23</b>	<b>27,11</b>	<b>13,76</b>	<b>7,70</b>	<b>71,79</b>	<b>203,65</b>	<b>78,64</b>	<b>4,56</b>


Лист согласования к документу № 39 от 26.09.2023

Инициатор согласования: Халимова Н.З. Заместитель директора по УР

Согласование инициировано: 26.09.2023 16:02

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Азмуханова Р.И.		 Подписано 26.09.2023 - 16:02	-