

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Примерное циклическое двенадцатидневное меню



С. М. Садыкова
Министр образования и науки Республики Татарстан

П. Р. Рамагузина
Директор ООО "АБИС-ПЕЧАМЕНТ"



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

№ Сбор. реч	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ккал)										
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Рассольник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной																
№96,105 Сбор. реч. На прок-мо для общ. Во всех образ.учреж-Дети 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	Компот из свежих яблок с инюзом	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		
№6 стр 134,144,Хим. 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																
Суп-лапша домашняя с мясом																
№113 Сбор. реч. На прок-мо для общ. Во всех образ.учреж-Дети 2017																
	ПТИЦЫ	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 составлены 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		
№6 стр 134,144,Хим. 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	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. реч. На прок-мо для общ. Во всех образ.учреж-Дети 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		
№348 Сбор. реч. На прок-мо для общ. Во всех образ.учреж-Дети 2017																
	Компот из урожая	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,02	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48		
№6 стр 134,144,Хим. 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:	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-но
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деги 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

Чай с мармеладом

№376 Сбор.реш. На прод-но
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деги 2017

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

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

№ 115 Сбор.реш. На прод-
но для обуч. Во всех
образ.учреж-Деги 2017

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

Компот из сухофруктов

№ 349 Сбор.реш. На прод-
но для обуч. Во всех
образ.учреж-Деги 2017

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

Хлеб ржаной

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

№ 82 Сбор.реш. На прод-но
для обуч. Во всех
образ.учреж-Деги 2017

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

мясными фрикадельками, со
сметаной

Чай с сахаром

№ 376 Сбор.реш. На прод-
но для обуч. Во всех
образ.учреж-Деги 2017

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

Хлеб ржаной

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

табл 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

табл 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

табл 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

ТТК

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

СУББОТА

Акг. 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 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: 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: 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

Всего за 12 дней: 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

В среднем на 1 учащегося в день 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

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

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

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