

ИЗДАТ. Творческая Сила
Руководитель общеобразовательного учреждения
Т.Т. Яковлева

Ильи, Т. Т. Лебедева

March 11, 1911



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях

РАЗРАБОТАНО И УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харпиева



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

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл.-ды	Энергичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 96, 105 Сбор реп. На прог-но для обуч. Во всех образ. уррек-Дни 2017		Рассолыник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной												
ТТК		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
ТТК		Компот из свежих яблок с изюмом												
ТТК		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
ТТК		Хлеб ржаной												
ТТК		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
ТТК		Итого:												
ТТК		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
ВТОРНИК														
№ 113 Сбор реп. На прог-но для обуч. Во всех образ. уррек-Дни 2017		Суп-лапша домашняя с мясом птицы												
ТТК		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		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
ТТК		Напиток из шиповника												
ТТК		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
ТТК		Хлеб ржаной												
ТТК		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
ТТК		Итого:												
ТТК		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														
№ 88 Сбор реп. На прог-но для обуч. Во всех образ. уррек-Дни 2017		Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной												
ТТК		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
ТТК		200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
ТТК		Компот из урюка												
ТТК		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
ТТК		Хлеб ржаной												
ТТК		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
ТТК		Итого:												
ТТК		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

№82 Сбор реч. На про-гно-
диз об-уч. Во всех образ. учреж-
диз 2017
Супл крестьянский с крутой (пшено) с
куриными фрикадельками, со сметаной

№376 Сбор реч. На про-гно-
диз об-уч. Во всех образ. учреж-
диз 2017
Чай с мармеладом

№816 Сбор реч. На про-гно-
диз об-уч. Во всех образ. учреж-
диз 2017
Хлеб ржаной

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

ПЯТНИЦА

№ 115 Сбор реч. На про-гно-
диз об-уч. Во всех образ. учреж-
диз 2017
Харчо с мясом птицы, со сметаной

№ 349 Сбор реч. На про-гно-
диз об-уч. Во всех образ. учреж-
диз 2017
Компот из сухофруктов

№816 Сбор реч. На про-гно-
диз об-уч. Во всех образ. учреж-
диз 2017
Хлеб ржаной

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

СУББОТА

№ 82 Сбор реч. На про-гно-
диз об-уч. Во всех образ. учреж-
диз 2017
Борщ из свежей капусты с мясными
фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор реч. На про-гно-
диз об-уч. Во всех образ. учреж-
диз 2017
Чай с сахаром

№816 Сбор реч. На про-гно-
диз об-уч. Во всех образ. учреж-
диз 2017
Хлеб ржаной

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

2 неделя

№ 88 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017
Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками

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

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

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

№ 88 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017
Пи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной

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

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

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

№ 86 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2016
Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками

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

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

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 рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017
Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками

№ 376 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017
Чай с сахаром

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

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

ПИТНИЦА

№ 95 Сбор рец. На произ-но
для общ. Во всех образ. учреж-
Дети 2017

Расходный Домашний с мясными фрикадельками

ТТК

Компот из изюма и урюка

Хлеб ржаной

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

Итого:

СУББОТА

№ 376 Сбор рец. На произ-но
для общ. Во всех образ. учреж-
Дети 2017

Суп картофельный на курином бульоне с мисом пшеницы

№ 376 Сбор рец. На произ-но
для общ. Во всех образ. учреж-
Дети 2017

Чай с мармеладом

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

Хлеб ржаной

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
Всего за 6 дней 2 недели:	2935	39,63	36,07	229,50	0,95	148,17	20,86	17,00	394,19	749,57	275,79	16,47
Всего за 12 дней:	5895	77,14	80,17	465,39	1,66	297,82	81,96	36,50	834,92	1436,25	527,11	30,82
В среднем на 1 учащегося в день	491	6,43	6,68	38,78	0,14	24,82	6,83	3,04	69,58	119,69	43,93	2,57