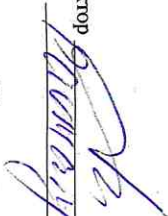


Утверждаю Директор




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

Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

№ Сб.реш	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Углы-лы	Энергетическая ценность, кКал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
----------	------------------------	---------	-------	------	---------	-------------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Меню дополнительного питания

№ 82.105 Сбор.реш. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж-Дети 2017 Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор.реш. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж-Дети 2017 Чай с сахаром

табл 6 стр 134,144,Хмн. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012 Хлеб ржаной/пшеничный

**ВТОРНИК**  
Меню дополнительного питания

№ 289 Сбор.реш. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж-Дети 2017 Рагу из пшпы

№ 377 Сбор.реш. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж-Дети 2017 Чай с сахаром и лимоном

табл 6 стр 134,144,Хмн. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012 Хлеб ржаной/пшеничный

**СРЕДА**  
Меню дополнительного питания

№ 102.105 Сбор.реш. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж-Дети 2017 Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками

№ 344 Сбор.реш. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж-Дети 2017 Компот из сухофруктов

табл 6 стр 144,Хмн. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012 Хлеб ржаной

250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47	
190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265	
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>512</b>	<b>7,88</b>	<b>8,15</b>	<b>39,07</b>	<b>271,08</b>	<b>0,12</b>	<b>10,81</b>	<b>9,99</b>	<b>3,02</b>	<b>79,86</b>	<b>135,80</b>	<b>45,18</b>	<b>2,74</b>
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	
185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333	
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>490</b>	<b>16,03</b>	<b>13,60</b>	<b>52,13</b>	<b>396,52</b>	<b>0,16</b>	<b>19,45</b>	<b>5,90</b>	<b>3,37</b>	<b>65,85</b>	<b>170,88</b>	<b>70,20</b>	<b>3,84</b>
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	
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	
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>10,46</b>	<b>7,36</b>	<b>36,58</b>	<b>310,05</b>	<b>0,29</b>	<b>6,63</b>	<b>3,00</b>	<b>3,31</b>	<b>84,18</b>	<b>172,67</b>	<b>67,26</b>	<b>3,76</b>

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

№ 294 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017; №366 дошк.опи. 2016г

**Котлеты 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

№ 171 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

**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

ТТК

**Кисель**

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

табл 6 стр 134,144,Хим. 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: 523 27,75 13,89 115,75 699,14 0,47 81,20 27,82 55,87 96,59 365,19 201,85 9,91

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

№ 271 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

**Котлеты 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

№ 301 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

**Рис отварной**

180 4,38 6,45 44,02 251,64 0,03 0 0,34 1,64 73,13 19,6 0,63

№ 377 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

**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

табл 6 стр 134,144,Хим. 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: 510 19,54 22,38 81,04 603,96 0,24 2,25 3,08 3,40 39,85 237,70 52,04 3,87

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

№ 98 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

**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

ТТК составлена на основании акта пробнойки 2019 г от 29.10.19

**Напиток из изюма**

200 0,35 0,08 19,85 82,20 0,02 0,08 20,32 19,36 8,12 0,45

табл 6 стр 144,Хим. 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: 487 5,67 8,14 34,15 235,58 0,10 10,14 12,81 2,77 73,51 103,60 34,35 2,01

Всего за 6 дней: 3007 87,34 73,52 358,71 2516,33 1,37 130,47 62,60 71,73 439,83 1185,84 470,88 26,13

## 2 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор.рек. На прогн-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Деян 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 прогн-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Деян 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 прогн-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Деян 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

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

бульоне с картофелем с мясом и сметаной

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

№ 342 Сбор.рек. На прогн-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Деян 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 Деян + 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 прогн-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Деян 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 прогн-но для об/ч. Во всех образ.учреж-Деян 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 Деян + 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

№ 376 Сбор.рек. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж.-Дети 2017  
Табл 6 стр.134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания

Жаркое из пшны	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
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
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>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**

№ 113Сбор.рек. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж.-Дети 2017  
ТТК № 310 от 25.12.2019г  
Табл 6 стр.144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

Суп-лапша домашняя с мясом пшны	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
Напиток из апельсинов	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
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>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**

№ 97,105Сбор.рек. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж.-Дети 2017

Суп картофельный с мясными фрикаделька	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
Напиток из ябллок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хлеб ржаной	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>

**ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ:**

№ 342 Сбор.рек. На прог-но для общ. Во всех обрад.учреж.-Дети 2017  
Табл 6 стр.144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

<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>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>