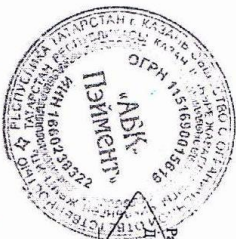




Р. Г. М. И. Фәрхетдинов



Таратты һәм үткәргән  
Директор ООО "АБК-ПЛАЗМИНТ"  
Р.Р. Рахматуллин

## Примерное пикетичное двенадцатидневное меню

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

**Примерное пятидневное меню группы продвинутого дня для учащихся  
образовательных учреждений Республики Татарстан**

№ Сб.реш	Наименование продуктов	Выходг	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая нось (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
96, 105 Сбор реш. На прогн-но для обуч. Во всек образ. учреж-Дени 2017	Рассольник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной	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 инюэмом	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
14 6 стр 134, 144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени * 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
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>5,74</b>	<b>7,64</b>	<b>53,70</b>	<b>313,75</b>	<b>0,17</b>	<b>8,95</b>	<b>8,98</b>	<b>2,89</b>	<b>64,10</b>	<b>127,07</b>	<b>46,80</b>	<b>2,92</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
113 Сбор реш. На прогн-но для обуч. Во всек образ. учреж-Дени 2017	Суп-лапша домашняя с мясом 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 составлена на основании акта производств 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
14 6 стр 134, 144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени * 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>7,56</b>	<b>8,04</b>	<b>44,29</b>	<b>289,55</b>	<b>0,12</b>	<b>100,74</b>	<b>18,32</b>	<b>3,85</b>	<b>63,95</b>	<b>103,34</b>	<b>30,24</b>	<b>2,64</b>
<b>СРЕДА</b>														
155 Сбор реш. На прогн-но для обуч. Во всек образ. учреж-Дени 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 реш. На прогн-но для обуч. Во всек образ. учреж-Дени 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
14 6 стр 134, 144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени * 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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>8,65</b>	<b>5,97</b>	<b>55,95</b>	<b>314,05</b>	<b>0,22</b>	<b>6,41</b>	<b>0,00</b>	<b>3,69</b>	<b>94,20</b>	<b>205,78</b>	<b>70,56</b>	<b>3,46</b>

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

№ 115 Сбор рец. На прогнано  
 но для обуч. Во всех  
 образ. учрещ.-Дети 2017

№ 349 Сбор рец. На прогнано  
 но для обуч. Во всех  
 образ. учрещ.-Дети 2017

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

Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дети 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
Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дети 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
Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дети 2017	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
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>5,07</b>	<b>7,37</b>	<b>31,68</b>	<b>215,65</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>8,98</b>	<b>2,76</b>	<b>58,45</b>	<b>95,69</b>	<b>32,51</b>	<b>2,29</b>

**ПЯТНИЦА**

№ 115 Сбор рец. На прогнано  
 но для обуч. Во всех  
 образ. учрещ.-Дети 2017

№ 349 Сбор рец. На прогнано  
 но для обуч. Во всех  
 образ. учрещ.-Дети 2017

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

Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дети 2017	Харчо с мясом птицы, со сметаной	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
Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дети 2017	Компот из сухофруктов	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
Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дети 2017	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
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>5,86</b>	<b>7,88</b>	<b>53,83</b>	<b>310,95</b>	<b>0,09</b>	<b>1,91</b>	<b>10,82</b>	<b>3,41</b>	<b>81,06</b>	<b>106,28</b>	<b>43,93</b>	<b>2,44</b>	

**СУББОТА**

№ 82 Сбор рец. На прогнано  
 для обуч. Во всех  
 образ. учрещ.-Дети 2017

№ 376 Сбор рец. На прогнано  
 для обуч. Во всех  
 образ. учрещ.-Дети 2017

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

Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дети 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	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
Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Сбор рец. На прогнано для обуч. Во всех образ. учрещ.-Дети 2017	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
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>6,32</b>	<b>7,91</b>	<b>38,03</b>	<b>257,45</b>	<b>0,11</b>	<b>10,96</b>	<b>10,82</b>	<b>2,93</b>	<b>79,29</b>	<b>121,85</b>	<b>44,10</b>	<b>2,87</b>	
<b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2930</b>	<b>39,20</b>	<b>44,79</b>	<b>277,48</b>	<b>1701,40</b>	<b>0,80</b>	<b>139,07</b>	<b>57,92</b>	<b>19,51</b>	<b>441,04</b>	<b>759,99</b>	<b>268,15</b>	<b>16,62</b>	

## 2 недели

### ПОНЕДЕЛЬНИК

18 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всек брад.учреж-Дети 2017	Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85	0,12	8,35	3,98	1,45	33,80	77,99	28,72	1,24
377 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всек брад.учреж-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
16 стр 134,144 Хим Состав калорийность расщепленк 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
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>6,14</b>	<b>4,54</b>	<b>40,28</b>	<b>239,57</b>	<b>0,17</b>	<b>10,38</b>	<b>3,98</b>	<b>1,87</b>	<b>55,75</b>	<b>126,95</b>	<b>44,98</b>	<b>2,74</b>

### ВТОРНИК

88 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всек брад.учреж-Дети 2017	Пи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/10/5	2,70	5,90	8,08	102,85	0,06	15,80	5,00	2,37	55,65	52,05	22,58	0,84
340 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всек брад.учреж-Дети 2017	Компот из сухофруктов	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
5а 6 стр 134,144 Хим Состав калорийность расщепленк 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
<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>5,50</b>	<b>6,37</b>	<b>59,98</b>	<b>328,25</b>	<b>0,13</b>	<b>16,70</b>	<b>5,00</b>	<b>3,42</b>	<b>104,95</b>	<b>126,35</b>	<b>58,50</b>	<b>2,88</b>

### СРЕДА

486 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всек брад.учреж-Дети 2016	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10	4,31	4,59	14,61	116,95	0,10	8,49	5,82	1,35	28,41	78,95	27,03	1,07
ТТК составлена на основании акта проброботки 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
5аб 6 стр 134,144 Хим Состав калорийность расщепленк 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
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>6,97</b>	<b>5,23</b>	<b>47,25</b>	<b>264,55</b>	<b>0,16</b>	<b>108,49</b>	<b>5,82</b>	<b>2,53</b>	<b>58,45</b>	<b>127,39</b>	<b>44,57</b>	<b>2,87</b>

#### ЧЕТВЕРГ

№ 95 Сбор рец. На про-  
дуцт. для обуч. Во всех  
образ. учрежд. Демн. 2017

Супп картофельный с горохом с  
кунными фрикадельками

№ 376 Сбор рец. На про-  
дуцт. для обуч. Во всех  
образ. учрежд. Демн. 2017

Чай с сахаром

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

№ 6 стр. 134, 144, Хим. Состав  
и калорийность российских  
продуктов питания Демн. +  
2012

Хлеб ржаной

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

№ 376 Сбор рец. На про-  
дуцт. для обуч. Во всех  
образ. учрежд. Демн. 2017

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:

480 8,34 5,85 43,42 272,65 0,28 5,86 0,00 2,85 64,48 135,90 51,08 3,50

#### ПЯТНИЦА

№ 95 Сбор рец. На про-  
дуцт. для обуч. Во всех  
образ. учрежд. Демн. 2017

Рассолыник 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

№ 6 стр. 134, 144, Хим. Состав  
и калорийность российских  
продуктов питания Демн. +  
2012

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

№ 376 Сбор рец. На про-  
дуцт. для обуч. Во всех  
образ. учрежд. Демн. 2017

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

#### СУББОТА

№ 376 Сбор рец. На про-  
дуцт. для обуч. Во всех  
образ. учрежд. Демн. 2017

Солонка

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

№ 6 стр. 134, 144, Хим. Состав  
и калорийность российских  
продуктов питания Демн. +  
2012

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

№ 6 стр. 134, 144, Хим. Состав  
и калорийность российских  
продуктов питания Демн. +  
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:

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