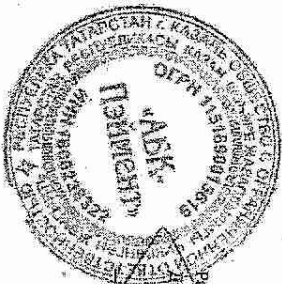


Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



Дарьгандинское отделение
директор ООО "АБК ПАХЕНТ"
Р.Р. Рамазанов

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

№ Сбор. реч	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерген										
						носьт	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	(ккал)	
ПОНЕДЕЛЬНИК																
№ 96, 105 Сбор. реч. На прох-но для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Рассолыник 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 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		
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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																
№ 113 Сбор. реч. На прох-но для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птлицы	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 провобтки 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		
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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 прох-но для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 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 прох-но для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,02	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48		
табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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

№8 Сбор. рец. 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.рец. 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.рец. 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.рец. 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.рец. 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.рец. 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. учреж.-Дети 2017	Супп 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 рел. На прод-ию для обуч. Во всех образ. 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
табл 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	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. учреж.-Дети 2017	Щи 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
№ 349 Сбор. рел. На прод-ию для обуч. Во всех образ. 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
табл 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:		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. учреж.-Дети 2016	Супп 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 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
табл 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	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

№ 376 Сбор. рещ. На прогн-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

Чай с сахаром

ПЯТНИЦА

№ 95 Сбор. рещ. На прогн-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

Рассольник домашний с мясными фрикадельками

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

Хлеб ржаной

СУББОТА

Акг проработки от 16.02.2019

Солынка

№376 Сбор. рещ. На прогн-но для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дети 2017

Чай с мармеладом

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

Хлеб ржаной

В среднем на 1 учащегося в день

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