

гверждаю

Директор

Согласовано

Руководитель образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сб.рещ.	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
82,105 Сб.рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками,со сметаной	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
376 Сб.рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,11	0,02	10,15	41,32	0,02	2,03		0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
абл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>7,06</b>	<b>8,11</b>	<b>33,33</b>	<b>245,20</b>	<b>0,13</b>	<b>12,81</b>	<b>9,99</b>	<b>2,95</b>	<b>81,06</b>	<b>138,96</b>	<b>47,84</b>	<b>2,97</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
№ 289 Сб.рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250/15/10	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	45,99	87,43	28,12	1,23
№ 358 Сб.рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
абл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>8,37</b>	<b>9,83</b>	<b>54,47</b>	<b>345,75</b>	<b>0,15</b>	<b>9,87</b>	<b>18,73</b>	<b>2,94</b>	<b>70,39</b>	<b>148,73</b>	<b>45,58</b>	<b>2,77</b>
<b>СРЕДА</b>														
№ 119,105 Сб.рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/22	10,64	9,35	16,61	205,89	0,24	6,34	12,80	2,63	54,47	124,18	40,04	2,46
№ 342 Сб.рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
абл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>12,78</b>	<b>9,87</b>	<b>56,37</b>	<b>379,89</b>	<b>0,30</b>	<b>7,24</b>	<b>12,80</b>	<b>3,13</b>	<b>77,35</b>	<b>173,58</b>	<b>59,28</b>	<b>4,59</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
№ 97 Сб.рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Суп картофельный с мясом птицы	250/15	5,89	5,64	16,92	153,70	0,14	12,36	8,82	1,41	38,57	102,57	34,47	1,48
№ 348 Сб.рещ. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из сухофруктов	200	0,24	0,14	7,84	75,00	0,02	1,80	0,00	0,16	14,81	6,20	5,11	0,61
абл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>8,11</b>	<b>6,14</b>	<b>36,64</b>	<b>288,10</b>	<b>0,21</b>	<b>14,16</b>	<b>8,82</b>	<b>1,99</b>	<b>62,08</b>	<b>153,77</b>	<b>53,68</b>	<b>3,27</b>



## ПЯТНИЦА

№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Суп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	7,00	10,57	9,58	169,09	0,08	10,93	22,80	2,56	55,44	91,46	26,11	1,21
№ 377 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>9,09</b>	<b>10,95</b>	<b>31,61</b>	<b>269,81</b>	<b>0,13</b>	<b>12,96</b>	<b>22,80</b>	<b>2,98</b>	<b>77,39</b>	<b>140,42</b>	<b>42,37</b>	<b>2,71</b>

## СУББОТА

№ 378 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Суп крестьянский с крупой /пшено/ с птицей,со сметаной	250/15/10	5,25	9,20	6,50	131,75	0,05	10,27	18,73	2,47	52,72	64,28	18,12	0,88
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>7,91</b>	<b>9,84</b>	<b>34,14</b>	<b>259,35</b>	<b>0,11</b>	<b>110,27</b>	<b>18,73</b>	<b>3,65</b>	<b>82,76</b>	<b>112,72</b>	<b>35,66</b>	<b>2,68</b>
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3021</b>	<b>53,32</b>	<b>54,74</b>	<b>246,56</b>	<b>1788,10</b>	<b>1,03</b>	<b>167,31</b>	<b>91,88</b>	<b>17,64</b>	<b>451,02</b>	<b>868,17</b>	<b>284,41</b>	<b>18,98</b>

## 2 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 388 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы на курином бульоне	250/15	6,23	5,65	17,51	157,95	0,12	8,61	8,82	1,56	37,32	92,42	30,35	1,41
№ 358 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>8,81</b>	<b>6,11</b>	<b>59,59</b>	<b>340,95</b>	<b>0,17</b>	<b>9,71</b>	<b>8,82</b>	<b>1,98</b>	<b>61,72</b>	<b>153,72</b>	<b>47,81</b>	<b>2,95</b>

### ВТОРНИК

№ 388 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	6,23	7,02	8,34	128,20	0,07	15,89	10,00	2,46	59,98	89,48	27,48	1,20
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из сухофруктов	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
табл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>8,87</b>	<b>7,47</b>	<b>32,23</b>	<b>280,40</b>	<b>0,14</b>	<b>16,62</b>	<b>10,00</b>	<b>3,38</b>	<b>101,16</b>	<b>157,92</b>	<b>59,04</b>	<b>3,06</b>

### СРЕДА

№ 259 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250/15/10	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	45,99	87,43	28,12	1,23
ТТК составлена из новации акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
абл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>8,45</b>	<b>10,01</b>	<b>40,03</b>	<b>290,35</b>	<b>0,16</b>	<b>108,77</b>	<b>18,73</b>	<b>3,70</b>	<b>76,03</b>	<b>135,87</b>	<b>45,66</b>	<b>3,03</b>

### ЧЕТВЕРГ

ГТК акт проработки от 27.01.2020	Суп картофельный с мясными тефтелями и овощами	200/50	8,77	4,83	18,95	161,41	0,15	9,66	14,84		32,51	133,26	36,87	2,31
№ 377 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ учреж-Дели 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
абл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>10,86</b>	<b>5,21</b>	<b>40,98</b>	<b>262,13</b>	<b>0,20</b>	<b>11,69</b>	<b>14,84</b>	<b>0,43</b>	<b>54,46</b>	<b>182,22</b>	<b>53,13</b>	<b>3,81</b>

### ПЯТНИЦА

№ 113 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	Суп-ланша домашняя с мясом птицы	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
ТТК № 310 от 25.12.2019г	Напиток из апельсинов	200	0,46	0,10	34,00	139,00	0,02	12,90	0,00	0,00	23,52	11,50	6,50	0,24
абл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>8,6</b>	<b>8,8</b>	<b>57,6</b>	<b>353,8</b>	<b>0,1</b>	<b>13,8</b>	<b>21,3</b>	<b>3,1</b>	<b>68,9</b>	<b>119,8</b>	<b>34,3</b>	<b>2,3</b>

### СУББОТА

№ 97,103 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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
№ 342 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ учреж-Дели 2017	Напиток из яблок	200	0,16	0,16	7,88	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
абл 6 стр 144 /2012 Дели	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>7,47</b>	<b>5,11</b>	<b>36,74</b>	<b>277,40</b>	<b>0,21</b>	<b>12,97</b>	<b>3,00</b>	<b>1,87</b>	<b>56,56</b>	<b>158,26</b>	<b>55,47</b>	<b>3,56</b>

**Всего:** 2975 53,02 42,72 267,12 1805,07 1,00 173,52 76,70 14,50 418,81 907,83 295,45 18,75

**Всего за 12 дней:** 5996 106,33 97,46 513,68 3593,17 2,03 340,83 168,58 32,13 869,83 1776,00 579,85 37,73

**В среднем на 1 учащегося в день:** 500 8,86 8,12 42,81 299,43 0,17 28,40 14,05 2,68 72,49 148,00 48,32 3,14