

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор
Дурашова В.И.



РАЗРАБОТАНО И УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

Э.Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях

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

№ Сб.рек	Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 56, 103 Сб.рек. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд. Дневн 2017	Рассольник Ленинградский, с куринными 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 изюмом	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 Дневн + 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

ВТОРНИК

№ 113 Сб.рек. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд. Дневн 2017	Сул-ганца домашняя с мясом птицы	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 составлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	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
табл 6 стр 134, 144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дневн + 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	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 Сб.рек. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд. Дневн 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	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
№ 348 Сб.рек. На прог-но для общ. Во всех образ. учрежд. Дневн 2017	Компот из урожая	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	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 Дневн + 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	6,62	7,29	47,97	293,26	0,14	16,45	7,00	3,68	97,72	140,62	58,06	2,64

ЧЕТВЕРТ

№8 Сбор рст. На про-ино
дн обрч. Во все образ уржк-
Дни 2017

Суп крестьянский с крутой (пшено) с
куринными фрикадельками, со сметаной

№376 Сбор рст. На про-ино
дн обрч. Во все образ уржк-
Дни 2017

Чай с мармеладом

табл 6 стр 134,144 Хмн. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Дни - 2012

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 рст. На про-ино
дн обрч. Во все образ уржк-
Дни 2017

Харчо с мясом птицы, со сметаной

№ 349 Сбор рст. На про-ино
дн обрч. Во все образ уржк-
Дни 2017

Компот из сухофруктов

табл 6 стр 134,144 Хмн. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Дни - 2012

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 рст. На про-ино
дн обрч. Во все образ уржк-
Дни 2017

Борщ из свежей капусты с мясными
фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор рст. На про-ино
дн обрч. Во все образ уржк-
Дни 2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 134,144 Хмн. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Дни - 2012

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 недели

№ 18 Сбор реч. На про-гно-
диз. общ. Во всех образ. ур-еж-
Днем 2017

Суп картофельный с вермишелью, с
куриными фрикадельками

№ 377 Сбор реч. На про-гно-
диз. общ. Во всех образ. ур-еж-
Днем 2017

Чай с сахаром и лимоном

табл 6 стр 134, 141 Хлеб. Состав и
калорийность российских
продуктов питания. Дневн + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

№ 18 Сбор реч. На про-гно-
диз. общ. Во всех образ. ур-еж-
Днем 2017

Щи из свежей капусты с картофелем с
мясными фрикадельками, со сметаной

№ 349 Сбор реч. На про-гно-
диз. общ. Во всех образ. ур-еж-
Днем 2017

Компот из сухофруктов

табл 6 стр 134, 141 Хлеб. Состав и
калорийность российских
продуктов питания. Дневн + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

№ 86 Сбор реч. На про-гно-
диз. общ. Во всех образ. ур-еж-
Днем 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, 141 Хлеб. Состав и
калорийность российских
продуктов питания. Дневн + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

ЧЕТВЕРГ

№ 102 Сбор реч. На про-гно-
диз. общ. Во всех образ. ур-еж-
Днем 2017

Суп картофельный с горохом, с куриными
фрикадельками

№ 376 Сбор реч. На про-гно-
диз. общ. Во всех образ. ур-еж-
Днем 2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 134, 141 Хлеб. Состав и
калорийность российских
продуктов питания. Дневн + 2012

Хлеб ржаной

Итого:

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
185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
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	6,16	4,54	40,33	240,25	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74
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
200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
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
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
250/10	2,57	5,97	1,80	70,86	0,02	0,80	2,00	2,31	24,15	33,29	8,75	0,36
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
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	5,23	6,61	24,46	178,46	0,08	100,80	2,00	3,49	54,19	81,73	26,29	2,16
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	10	40,00		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
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

ПТИЦА

№ 95 Сбор рст. На про-чно
лиа обр-ч. Во всех обр-ч. ур-е-
Дни 2017

Рассольник домашний с мясными фрикадельками

ТТК

Компот из изюма и урюка

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

Хлеб ржаной

Итого:

СУББОТА

№376 Сбор рст. На про-чно
лиа обр-ч. Во всех обр-ч. ур-е-
Дни 2017

Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы

№376 Сбор рст. На про-чно
лиа обр-ч. Во всех обр-ч. ур-е-
Дни 2017

Чай с мармеладом

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

Хлеб ржаной

Всего:	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	1461,68	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	2991,30	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	249,28	0,14	24,82	6,83	3,04	69,58	119,69	43,93	2,57