

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

№ Обр-ца	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ККАл)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 96,105 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-же-ния 2017	Расо-ль-ник 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 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
№ 113 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-же-ния 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
ВТОРНИК														
ТТК составлена на основании акта обследования 2019 г от 29.10.19	Сул-папша 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
№ 113 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-же-ния 2017	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
№ 116 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-же-ния 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 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-же-ния 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
№ 318 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-же-ния 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
№ 116 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-же-ния 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

ЧЕТВЕРГ

№82 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учрежд. Дани 2017
 Супл крестьянский с крутой (пшено) с куринными фрикадельками, со сметаной

№376 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учрежд. Дани 2017
 Чай с мармеладом

табл 6 стр 134, 144, Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дани + 2012
 Хлеб ржаной

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
190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	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
Итого:	495	5,05	7,37	30,86	0,10	10,10	8,98	2,76	58,45	95,69	32,51	2,29

ПЯТНИЦА

№ 115 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учрежд. Дани 2017
 Харчо с мясом птицы, со сметаной

№ 349 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учрежд. Дани 2017
 Компот из сухофруктов

табл 6 стр 134, 144, Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дани + 2012
 Хлеб ржаной

250/10/5	3,18	7,40	2,10	86,80	0,01	1,73	10,82	2,38	31,14	19,45	2,48	0,20
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
Итого:	495	5,82	7,85	36,01	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24

СУББОТА

№ 82 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учрежд. Дани 2017
 Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учрежд. Дани 2017
 Чай с сахаром

табл 6 стр 134, 144, Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дани + 2012
 Хлеб ржаной

250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	0,17
190/10	0,07	0,02	10	40,00	0,03	0,03	0,00	0,42	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:	495	5,98	7,22	33,07	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 НЕДЕЛЯ

№ 88 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех обрац.учреж- Деян 2017
Супп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками

№ 377 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех обрац.учреж- Деян 2017
Чай с сахаром и лимоном

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

Итого: 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

ВТОРНИК

№ 88 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех обрац.учреж- Деян 2017
Пи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной

№ 349 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех обрац.учреж- Деян 2017
Компот из сухофруктов

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

Итого: 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

СРЕДА

№ 86 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех обрац.учреж- Деян 2016
Супп с рисовой крупой и мясными фрикадельками

ТТК составлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19
Напиток из шиповника

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

Итого: 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

ЧЕТВЕРГ

№ 103 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех обрац.учреж- Деян 2017
Супп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками

№ 376 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех обрац.учреж- Деян 2017
Чай с сахаром

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

Итого: 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 рещ. На протяжении 6 стр 134,144 Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дни + 2012

Рассолыник домашний с мясными фрикадельками

ТТК
Компот из изюма и урюка

Хлеб ржаной

Итого: 490 6,62 6,69 43,53 272,81 0,18 13,48 2,00 3,31 77,37 152,67 58,54 2,87

№376 Сбор рещ. На протяжении 6 стр 134,144 Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дни + 2012

СУВВОГА
Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы

Чай с мармеладом

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