

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 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 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

№98 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Деги 2017
Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной

№376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Деги 2017
Чай с мармеладом

№115 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Деги 2017
Хлеб ржаной

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

№ 349 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Деги 2017
Харчо с мясом птицы, со сметаной

№ 349 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Деги 2017
Компот из сухофруктов

№ 349 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Деги 2017
Хлеб ржаной

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

№ 82 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Деги 2017
Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Деги 2017
Чай с сахаром

№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Деги 2017
Хлеб ржаной

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. учрежд.-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. учрежд.-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. учрежд.-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. учрежд.-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. учрежд.-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
кураинными фрикадельками
образ. учрещ.-Дети 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

№ 376 Сбор. рещ. На прогн-
но для обуч. Во всех
Хлеб ржаной 190/10 0,07 0,02 15 60,00 0,03 0,03 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. рещ. На прогн-но
для обуч. Во всех
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

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

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

СУББОТА

Акг. проработки от
16.02.2019

Солынка 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

№ 376 Сбор. рещ. На прогн-но
для обуч. Во всех
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

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

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

Всего за 6 дней 2 недели: 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 12 дней: 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

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