




**Горбунова Д.Н.**

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_



Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК-ТАЙМЕНТ»  
  
Р. Р. Рахматуллина

## **Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

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

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

| № Сб.реп   | Наименование продуктов  | Выход, г    | Белки       | Жиры         | Угл-ды        | Энерген<br>ность<br>(ккал) | B1            | C            | A           | E            | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
|--|---|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|  |   |             |             |              |               |                            |               |              |             |              |               |               |              |             |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |   |             |             |              |               |                            |               |              |             |              |               |               |              |             |
| № 96, 105 Сбор. рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017               | Рассольник 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        |
| 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        |
|  | <b>Итого:</b>   | <b>495</b>  | <b>5,74</b> | <b>7,64</b>  | <b>53,70</b>  | <b>313,75</b>              | <b>0,17</b>   | <b>8,95</b>  | <b>8,98</b> | <b>2,89</b>  | <b>64,10</b>  | <b>127,07</b> | <b>46,80</b> | <b>2,92</b> |
| <b>ВТОРНИК</b>   |   |             |             |              |               |                            |               |              |             |              |               |               |              |             |
| № 113 Сбор. рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017                   | Суп-лапша домашняя с мясом                                      | 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        |
|  | ПТИЦЫ   | 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        |
| ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19                           | Напиток из шиповника  | 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        |
|  | 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        |
| <b>Итого:</b>  | <b>490</b>  | <b>7,56</b> | <b>8,04</b> | <b>44,29</b> | <b>289,55</b> | <b>0,12</b>                | <b>100,74</b> | <b>18,32</b> | <b>3,85</b> | <b>63,95</b> | <b>103,34</b> | <b>30,24</b>  | <b>2,64</b>  |             |
| <b>СРЕДА</b>   |   |             |             |              |               |                            |               |              |             |              |               |               |              |             |
| № 155 Сбор. рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2015                   | Щурпа 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        |
|  | 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        |
|  | <b>Итого:</b>   | <b>460</b>  | <b>8,65</b> | <b>5,97</b>  | <b>55,95</b>  | <b>314,05</b>              | <b>0,22</b>   | <b>6,41</b>  | <b>0,00</b> | <b>3,69</b>  | <b>94,20</b>  | <b>205,78</b> | <b>70,56</b> | <b>3,46</b> |

**ЧЕТВЕРГ**

№8 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образах.учреж-Дели 2017  
 Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной

№376 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образах.учреж-Дели 2017  
 Чай с мармеладом

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

№115 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образах.учреж-Дели 2017  
 Харчо с мясом птицы, со сметаной

№349 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образах.учреж-Дели 2017  
 Компот из сухофруктов

табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  
 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.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образах.учреж-Дели 2017  
 Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной

№376 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образах.учреж-Дели 2017  
 Чай с сахаром

табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  
 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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017  
 Супп картофельный с вермишелью, с куринными 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 рец. 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

№ 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

№ 88 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017  
 Пиц 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 рец. 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

№ 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

№ 86 Сбор рец. 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

№ 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

### СРЕДА

#### ЧЕТВЕРГ

№102 Сбор. рещ. На прог-но  
но для обуч. Во всех  
образ. учрежд-Деги 2017

Суп картофельный с горохом с  
куриными фрикадельками

№376 Сбор. рещ. На прог-  
но для обуч. Во всех  
образ. учрежд-Деги 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  
190/10 0,07 0,02 15 60,00 0,03

табл 6 стр 134,144,Хим. Состав  
и калорийность российских  
продуктов питания Деги +  
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:** 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

№95Сбор. рещ. На прог-но  
для обуч. Во всех  
образ. учрежд-Деги 2017

Рассоольник домашний с мясными  
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

ТТК  
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 Деги +  
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 6,96 7,38 53,49 319,40 0,17 13,66 5,82 3,34 80,58 148,31 57,34 2,90

#### СУББОТА

Акт 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 прог-но  
для обуч. Во всех  
образ. учрежд-Деги 2017

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

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

**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