

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р.Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Примерное инкличное двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

| № 82,105 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 2017 | Наименование продуктов | Выход,г | Белки | Жиры | Угл-ды | Энергичность (ККАЛ) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 3 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 2017 | Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/30/7 | 7,97 | 9,49 | 11,41 | 173,92 | 0,07 | 10,85 | 13,00 | 2,61 | 62,34 | 121,17 | 36,42 | 1,71 |
| № 376 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 2017 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 50 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155,00 | 0,04 | 0,11 | 51,50 | 0,45 | ##### | 111,00 | 12,45 | 0,45 |
| № 376 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 10,95 | 2,8 | 1,4 | 0,265 |
| табл.6 стр.134,144.Хит. Состав и калорийность российских продуктов питания.Дети + 2012 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 |
| | Итого: | 577 | 17,15 | 17,77 | 54,01 | 455,52 | 0,17 | 10,99 | 64,50 | 3,56 | ##### | 277,97 | 62,47 | 3,42 |

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 289 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 2017 | Рагу из птицы | 50/200 | 13,08 | 13,18 | 24,22 | 268,60 | 0,10 | 17,42 | 5,90 | 2,86 | 42,80 | 123,92 | 55,84 | 2,51 |
| № 377 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-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.Хит. Состав и калорийность российских продуктов питания.Дети + 2012 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 |
| | Итого: | 490 | 16,03 | 13,60 | 52,13 | 396,52 | 0,16 | 19,45 | 5,90 | 3,37 | 65,85 | 170,88 | 70,20 | 3,84 |

СРЕДА

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| № 102,105 Сбор.рц. На прогн-но для об'ч. Во всех образ.у'ржеж-Дети 2017 | Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками | 250/30 | 11,47 | 8,79 | 16,76 | 207,08 | 0,25 | 5,98 | 6,00 | 2,62 | 49,13 | 150,40 | 45,24 | 2,52 |
| ТТК | Булочка сладкая | 50 | 3,39 | 6,98 | 21,07 | 160,5 | 0,06 | 0 | 0 | 2,55 | 9,3 | 32,1 | 13,1 | 0,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 344 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех обрад. уржеж-Дели 2017 | Компот 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. Хим. Состав и калорийность, российские продукты питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 |
| Итого: | | 550 | 16,85 | 16,10 | 57,76 | 499,98 | 0,36 | 6,70 | 6,00 | 5,96 | 96,71 | 235,94 | 85,20 | 4,60 |

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 294 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех обрад. уржеж-Дели 2017, №56 домашны 2016г | Котлеты из мяса кур в томатном соусе | 80/20 | 14,12 | 8,4406 | 14,516 | 190,9 | 0,164 | 1,195 | 15,84 | 54,692 | 49,08 | 66,048 | 20,06 | 2,976 |
| № 171 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех обрад. уржеж-Дели 2017 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочн | 180/3 | 10,55 | 4,93 | 47,71 | 276,56 | 0,25 | 0,00 | 11,98 | 0,50 | 29,51 | 249,72 | ##### | 5,66 |
| ТТК | Кисель | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| табл. 6 стр. 134, 144. Хим. Состав и калорийность, российские продукты питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 |
| Итого: | | 523 | 27,75 | 13,89 | 115,75 | 699,14 | 0,47 | 81,20 | 27,82 | 55,87 | 96,59 | 365,19 | ##### | 9,91 |

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 271 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех обрад. уржеж-Дели 2017 | Котлеты домашние | 90 | 12,21 | 15,51 | 9,11 | 224,40 | 0,15 | 0,22 | 3,08 | 2,55 | 15,16 | 117,61 | 18,08 | 1,91 |
| № 304 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех обрад. уржеж-Дели 2017 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 | 0,03 | | | 0,34 | 1,64 | 73,13 | 19,6 | 0,63 |
| № 377 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех обрад. уржеж-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. 134, 144. Хим. Состав и калорийность, российские продукты питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 |
| Итого: | | 510 | 19,54 | 22,38 | 81,04 | 603,96 | 0,24 | 2,25 | 3,08 | 3,40 | 39,85 | 237,70 | 52,04 | 3,87 |

СУББОТА

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 98 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех обрад. уржеж-Дели 2017 | Суп крестьянский с крупной с птицей, со сметаной | 250/10/7 | 4,00 | 7,82 | 6,38 | 113,78 | 0,05 | 10,14 | 12,81 | 2,41 | 47,39 | 54,24 | 16,83 | 0,78 |
| табл. 6 стр. 136 Дели +2012 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 5 | 1,75 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| ТТК составлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19 | Напиток из замороженных фруктов | 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 |
| табл. 6 стр. 144. Хим. Состав и калорийность, российские продукты питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 |
| Итого: | | 537 | 9,31 | 13,10 | 59,34 | 436,88 | 0,14 | 11,94 | 17,81 | 4,60 | 82,50 | 135,44 | 41,34 | 3,22 |

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| № 280,331 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017 | Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе | 55/50 | 8,5 | 11,21 | 10,61 | 180,00 | 0,04 | 0,27 | 16,31 | 2,67 | 24,45 | 79,59 | 14,19 | 5,29 |
| № 171 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,52 | 2,76 | 47,676 | 256,80 | 0,252 | 0 | 0 | 0,468 | 28,79 | 248,82 | 168,6 | 5,652 |
| № 376 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 10,95 | 2,8 | 1,4 | 0,265 |
| № 171 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 |
| № 342 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017 | Итого: | 525 | 21,93 | 14,39 | 86,06 | 563,40 | 0,35 | 0,30 | 16,31 | 3,64 | 73,99 | 374,21 | ##### | 12,21 |

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 88 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017 | Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной | 250/10/10 | 4,83 | 6,83 | 8,31 | 120,78 | 0,07 | 15,87 | 10,00 | 2,43 | 59,33 | 78,02 | 25,99 | 1,08 |
| № 424 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017 | Булочка обсыпная | 50 | 3,64 | 6,26 | 21,96 | 159,00 | 0,06 | 0,00 | 2,00 | 2,33 | 9,90 | 35,00 | 13,70 | 0,65 |
| № 342 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 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 |
| Табл. 6 стр. 144.Хит. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дети + 2012 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 |
| | Итого: | 540 | 9,95 | 13,49 | 66,07 | 433,98 | 0,17 | 16,77 | 12,00 | 5,12 | 89,21 | 147,42 | 54,23 | 3,46 |

СРЕДА

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|-----------|----------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| № 234,330 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017 | Биточки рыбные в сметанном соусе | 80/20 | 10,04 | 7,21 | 12,80 | 156,83 | 0,06 | 0,26 | 10,85 | 4,06 | 40,24 | 135,50 | 31,66 | 1,19 |
| № 203 Сбор рец. На прок-но для обрч. Во веск образ.у.уржк-Дети 2017 | Макаронны отварные с маслом сливочным | 180/3 | 6,83 | 2,93 | 38,29 | 206,96 | 0,07 | 0,00 | 11,98 | 0,97 | 13,86 | 45,54 | 10,26 | 1,01 |
| | Итого: | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |

и калорийность, российских продуктов питания, Деян + 2012

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 |
| Итого: | 523 | 19,95 | 10,65 | 104,61 | 595,47 | 0,19 | 80,26 | 22,82 | 5,71 | 72,09 | 230,46 | 55,08 | 3,48 |

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| ТТК акт проработки от 25.12.2019 | Жаркое из птицы | 50/150 | 17,01 | 15,27 | 41,76 | 373,54 | 0,33 | 52,13 | 29,10 | 3,02 | 57,91 | 230,93 | 81,56 | 3,38 |
| № 376 Сбор рещ. На про-гно для обуч. Во всек образц.урок-Деян 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 10,95 | 2,8 | 1,4 | 0,265 |
| табл 6 стр. 134,144.Хит. Состав и калорийность, российских продуктов питания Деян + 2012 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 |
| Итого: | 440 | 19,92 | 15,69 | 69,53 | 500,14 | 0,38 | 52,16 | 29,10 | 3,52 | 78,66 | 276,73 | 95,16 | 4,64 | |

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|------|
| № 1 Сбор рещ. На про-гно для обуч. Во всек образц.урок-Деян 2017 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,034 | 40 | 0,44 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 | |
| № 113 Сбор рещ. На про-гно для обуч. Во всек образц.урок-Деян 2017 | Суп-лапша 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 | 0,47 | 0,11 | 24,22 | 102,63 | 0,02 | 31,58 | 0,00 | 0,11 | 18,49 | 12,11 | 6,84 | 0,22 |
| табл 6 стр. 144.Хит. Состав и калорийность, российских продуктов питания Деян + 2012 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 |
| Итого: | 525 | 10,3 | 16,2 | 58,7 | 433,7 | 0,1 | 32,4 | 61,3 | 3,5 | 69,4 | 128,0 | 34,2 | 2,3 | |

СУББОТА

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| № 97,105 Сбор рещ. На про-гно для обуч. Во всек образц.урок-Деян 2017 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/30 | 8,33 | 6,34 | 17,09 | 172,83 | 0,15 | 12,15 | 6,00 | 1,47 | 36,91 | 140,02 | 41,06 | 1,67 |
| табл 6 стр. 136 Деян +2012 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 5 | 1,75 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| № 342 Сбор рещ. На про-гно для обуч. Во всек образц.урок-Деян 2017 | Напиток из 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 |
| табл 6 стр. 144.Хит. Состав и калорийность, российских продуктов питания Деян + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 12,00 | 60,00 | 0,05 | 0,00 | 0 | 0,42 | 8,79 | 45,45 | 14,24 | 1,18 |
| Итого: | 550 | 14,24 | 11,77 | 94,17 | 555,93 | 0,26 | 13,05 | 11,00 | 3,72 | 74,37 | 234,88 | 70,44 | 4,85 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
| Всего: | 3103 | 96,24 | 82,18 | 479,15 | 3082,60 | 1,49 | 194,98 | 152,55 | 25,25 | ##### | 1391,65 | ##### | 30,93 |
| Всего за 12 дней: | 6290 | 202,87 | 179,01 | 899,17 | 6174,60 | 3,03 | 327,50 | 277,66 | 102,01 | ##### | 2814,76 | ##### | 59,79 |

