


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_

# Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
  
З.Р. Хайруллина



Утверждено  
 Директор ООО "ФУДСЕРВИС"  
 Харламова Э.Р.

Согласовано \_\_\_\_\_  
 Руководитель образовательного учреждения



**Примерное пикетное дневальное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений  
 Республики Татарстан**

**1 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Меню дополнительного питания**

№ Сб. рел	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетичность (ккал/д)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ 82,105 Сбор. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. учрещ-Ленин 2017	Борщи из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47
№ 376 Сбор. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. учрещ-Ленин 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

ггч №656 от 28.04.2020	Елины ПФ с маслом сливочным	90/5	6,6	8,53	34,67	241,8	0,138	0,918	34,4	2,191	96,36	120,3	29,4	1,06
табл 6 стр 134,144,Хлк. Состав и калорийность российских продуктов питания Ленин + 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
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>14,48</b>	<b>16,68</b>	<b>73,74</b>	<b>512,88</b>	<b>0,26</b>	<b>11,73</b>	<b>44,39</b>	<b>5,21</b>	<b>###</b>	<b>256,10</b>	<b>74,58</b>	<b>3,80</b>

**ВТОРНИК**  
**Меню дополнительного питания**

№ 289 Сбор. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. учрещ-Ленин 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. рел. На прок-но для обуч. Во всех обрад. учрещ-Ленин 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,Хлк. Состав и калорийность российских продуктов питания Ленин + 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>16,03</b>	<b>13,60</b>	<b>52,13</b>	<b>396,52</b>	<b>0,16</b>	<b>19,45</b>	<b>5,90</b>	<b>3,37</b>	<b>65,85</b>	<b>170,88</b>	<b>70,20</b>	<b>3,84</b>

## СРЕДА

## Меню дополнительного питания

№ 102.105 Сбор рещ. На прод-но для общ. Во всех образов.учреж-деин 2017  
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками 250/15 8,48 7,03 16,65 177,65 0,24 5,90 3,00 2,52 45,90 119,23 40,40 2,28

№ 425 Сбор рещ. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-деин 2017  
Булочка "Дорожная" 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 рещ. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-деин 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.Хиц. Состав и калорийность российских продуктов питания Деин + 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: 535 13,85 14,34 57,65 470,55 0,35 6,63 3,00 5,86 93,48 204,77 80,36 4,36

## ЧЕТВЕРТ

## Меню дополнительного питания

№ 296 Сбор рещ. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-деин 2017; №366 дошкольн. 2016  
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 рещ. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-деин 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 136.Хиц. Состав и кал.рост. продукта 2012  
Пряник 30 3,6 1,77 22,5 109,8 0,02 0 0 0,72 3,3 15 2,7 0,24

табл 6 стр 134,144.Хиц. Состав и калорийность российских продуктов питания Деин +  
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: 553 31,35 15,66 138,25 808,94 0,49 81,20 27,82 56,59 99,89 380,19 ##### 10,15

## ПЯТНИЦА

## Меню дополнительного питания

№ 271 Сбор рещ. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-деин 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 рещ. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-деин 2017  
Рис отварной 180 4,38 6,45 44,02 251,64 0,03 0 0 0,34 1,64 73,13 19,6 0,63

№ 377 Сбор рещ. На прок-но для общ. Во всех образов.учреж-деин 2017  
Чай с сахаром и лимоном 185/10/5 0,112 0,018 10,15 41,32 2,03 0 0 0,006 13,25 3,96 2,16 0,333

табл 6 стр 134,144.Хиц. Состав и калорийность российских продуктов питания Деин + 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 рел. на прок-но для общ. Во вех образ.учреж.-Дети 2017

табл 6 стр 136 Дети +2012

ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19

табл 9 стр 184.xlsx состав и код 2012 дети

табл 6 стр 144.Хлеб. Состав и количество российских продуктов питания Дети 2012

Суп крестьянский с крупой с пшеницей, 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
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Фрукты и ягоды свежие Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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
<b>Итого:</b>	<b>637</b>	<b>9,82</b>	<b>13,44</b>	<b>81,15</b>	<b>491,08</b>	<b>0,17</b>	<b>20,14</b>	<b>17,81</b>	<b>4,72</b>	<b>#####</b>	<b>159,60</b>	<b>53,35</b>	<b>5,26</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3332</b>	<b>105,08</b>	<b>96,10</b>	<b>483,95</b>	<b>3283,93</b>	<b>1,66</b>	<b>141,39</b>	<b>102,00</b>	<b>79,14</b>	<b>#####</b>	<b>1409,24</b>	<b>#####</b>	<b>31,28</b>

## 2 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Меню дополнительного питания

№ 280.331 Сбор рещ. На прок-ино для обрч. Во всех образц.учреж-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 рещ. На прок-ино для обрч. Во всех образц.учреж-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
табл 6 стр 136 хмкоста и ксат 2012 Дети	Вафли	30	3,3	4,25	9	49,07	0,02	0,004	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15
№ 376 Сбор рещ. На прок-ино для обрч. Во всех образц.учреж-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 Хмк. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети +	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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>25,23</b>	<b>18,64</b>	<b>95,06</b>	<b>612,47</b>	<b>0,37</b>	<b>0,30</b>	<b>17,81</b>	<b>5,06</b>	<b>76,24</b>	<b>386,96</b>	<b>#####</b>	<b>12,36</b>

### ВТОРНИК

#### Меню дополнительного питания

№ 88 Сбор рещ. На прок-ино для обрч. Во всех образц.учреж-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 рещ. На прок-ино для обрч. Во всех образц.учреж-Дети 2017	Булочка обыкновенная	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 рещ. На прок-ино для обрч. Во всех образц.учреж-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 Хмк. 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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>9,95</b>	<b>13,49</b>	<b>66,07</b>	<b>433,98</b>	<b>0,17</b>	<b>16,77</b>	<b>12,00</b>	<b>5,12</b>	<b>89,21</b>	<b>147,42</b>	<b>54,23</b>	<b>3,46</b>

## СРЕДА

## Меню дополнительного питания

№ 234.330 Сбор рещ. На про-ано для обуч. Во всех образ.учреж-Деин 2017

## Виточки 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 рещ. На про-ано для обуч. Во всех образ.учреж-Деин 2017

## Макароны 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

табл 6 стр 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деин + 2012

## Печенье

30 2,25 2,94 22,30 125,10 5,00 14,50 45,00 10,00 1,05

## 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 российских продуктов питания Деин + 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: 553 22,20 13,59 126,91 720,57 0,19 80,26 27,82 5,71 86,59 275,46 65,08 4,53

## ЧЕТВЕРТ

## 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-ано для обуч. Во всех образ.учреж-Деин 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 9 стр 184 калорийности и хим.рос. продуктов 2012 Деин

## Фрукты и ягоды свежие Апельсин

100 0,9 0,2 8,1 43 0,04 60 0,2 34 23 13 0,3

табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деин + 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: 540 20,82 15,89 77,63 543,14 0,42 112,16 29,10 3,72 ##### 299,73 ##### 4,94

## ПЯТНИЦА

## Меню дополнительного питания

№ 1 Сбор рещ. На про-ано для обуч. Во всех образ.учреж-Деин 2017

## Бутерброд с маслом слив с сыром

50 6,27 7,86 14,83 155 0,04 0,11 51,5 0,45 157,2 111 12,45 0,45

№ 113 Сбор рещ. На про-ано для обуч. Во всех образ.учреж-Деин 2017

## Сул-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 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деин + 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: 535 14,2 16,6 58,6 452,7 0,2 32,5 72,8 3,5 218,2 216,5 42,4 2,4

**СУББОТА**

**Меню ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

**Супп картофеляфельный с мясными фрикадельками**

№ 97,105Сбор.рек. На прог-  
но для общ. Во всех  
образ. упрещ. Дзем 2017

тбли 6 стр. 136 Дзем +2012

Печенье	250/15	5,33	4,59	16,98	143,40	0,14	12,07	3,00	1,37	33,68	108,86	36,23	1,43
Напиток из яблoк	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
Хлеб ржаной	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
	30	2,00	0,36	12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>11,24</b>	<b>10,01</b>	<b>94,06</b>	<b>526,50</b>	<b>0,25</b>	<b>12,97</b>	<b>8,00</b>	<b>3,63</b>	<b>71,14</b>	<b>203,71</b>	<b>65,61</b>	<b>4,62</b>
<b>Всего:</b>	<b>3268</b>	<b>103,61</b>	<b>88,18</b>	<b>518,38</b>	<b>3289,34</b>	<b>1,55</b>	<b>255,01</b>	<b>167,55</b>	<b>26,79</b>	<b>#####</b>	<b>1529,74</b>	<b>#####</b>	<b>32,29</b>
<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>6600</b>	<b>208,69</b>	<b>184,27</b>	<b>#####</b>	<b>6573,27</b>	<b>3,21</b>	<b>396,40</b>	<b>269,55</b>	<b>105,94</b>	<b>#####</b>	<b>2938,98</b>	<b>#####</b>	<b>63,58</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>550</b>	<b>17,39</b>	<b>15,36</b>	<b>83,53</b>	<b>547,77</b>	<b>0,27</b>	<b>33,03</b>	<b>22,46</b>	<b>8,83</b>	<b>#####</b>	<b>244,91</b>	<b>89,04</b>	<b>5,30</b>

№ 342 Сбор.рек. На прог-  
но для общ. Во всех  
образ. упрещ. Дзем 2017

**Хлеб ржаной**

тбли 6 стр. 144. Хлеб. Состав и  
калорийность российских  
продуктов питания Дзем +  
2012