

ЧЕТВЕРГ**Меню дополнительного питания**

№ 294Сбор.рек. На прокт-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дели 2017; №566 доп.колм. 2016г

№ 171 Сбор.рек. На прокт-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дели 2017

ТТК табл.6 стр.13,14,14а,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания

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	20,064	2,976
Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	180/3	10,55	4,93	47,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
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	201,85	9,91

ПЯТНИЦА**Меню дополнительного питания**

№ 271 Сбор.рек. На прокт-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дели 2017

№ 304 Сбор.рек. На прокт-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дели 2017

№ 377 Сбор.рек. На прокт-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 табл.6 стр.13,14,14а,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания №№ 1, 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
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
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
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

Меню дополнительного питания

№ 98 Сбор.рек. На прокт-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дели 2017

ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19 табл.6 стр.14,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
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:	487	5,67	8,14	34,15	235,58	0,10	10,14	12,81	2,77	73,51	103,60	34,35	2,01
Всего за 6 дней:	3007	87,34	73,52	358,71	2516,33	1,37	130,47	62,60	71,73	439,83	1185,84	470,88	26,13

Утверждено

Директор

Handwritten signature



Примерное недельное меню питания для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан



1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ Сб.ред	Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетичес- р (ккал/д)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ 21, 103 Сбор.ред. На прогн- но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Борщ 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.ред. На прогн- но для общ. Во всех образ.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
№ 209 Сбор.ред. На прогн- но для общ. Во всех образ.учреж.-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
Итого:		512	7,88	8,15	39,07	271,08	0,12	10,81	9,99	3,02	79,86	135,80	45,18	2,74

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 209 Сбор.ред. На прогн- но для общ. Во всех образ.учреж.-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.ред. На прогн- но для общ. Во всех образ.учреж.-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	
№ 317 Сбор.ред. На прогн- но для общ. Во всех образ.учреж.-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
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, 103 Сбор.ред. На прогн- но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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
---	---	--------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

Компот из сухофруктов

№ 344 Сбор.ред. На прогн- но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	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:		485	10,46	7,36	36,58	310,05	0,29	6,63	3,00	3,31	84,18	172,67	67,26	3,76
---------------	--	------------	--------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

ЧЕТВЕРГ**Меню дополнительного питания**

ТТК акт profitability 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 прок- но для общ. Во всех образ уржеж-Делин 2017 табл 6 стр 134, 144-Хмн Соста и калорийность российских продуктов питания	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
	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**

№ 113Сбор рещ. На прок-но для общ. Во всех образ уржеж-Делин 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 апельсина	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. 14, Хмн, Соста и калорийность российских продуктов питания Делин + 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:	485	7,9	8,7	43,8	297,7	0,1	32,4	21,3	3,1	61,0	105,5	30,0	1,9

СУББОТА**Меню дополнительного питания**

№ 97,105Сбор рещ. На прок- но для общ. Во всех образ уржеж-Делин 2017	Суп картофельный с мясными фрикаделька	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
№ 342 Сбор рещ. На прок- но для общ. Во всех образ уржеж-Делин 2017 табл 6 стр. 14, Хмн, Соста и калорийность российских продуктов питания Делин + 2012	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
	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:	495	7,49	5,11	56,86	318,00	0,21	12,97	3,00	1,88	56,64	158,71	55,61	3,57

Всего:	2958	83,50	61,77	404,99	2549,67	1,35	194,90	102,55	20,64	421,66	1257,99	472,78	28,64
Всего за 12 дней:	5965	170,84	135,28	763,69	5066,00	2,72	325,37	165,15	92,37	861,50	2443,83	943,66	54,78
В среднем на 1 учащегося в день	497	14,24	11,27	63,64	422,17	0,23	27,11	13,76	7,70	71,79	203,65	78,64	4,56

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор. рел. На про-гно-но для обрч. Во всех обра-з урржк-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. рел. На про-гно-но для обрч. Во всех обра-з урржк-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652
№ 376 Сбор. рел. На про-гно-но для обрч. Во всех обра-з урржк-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.134,134-Хмк. Состав и калорийность. российских продуктов питания	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:		525	21,93	14,39	86,06	563,40	0,35	0,30	16,31	3,64	73,99	374,21	196,41	12,21
№ 88 Сбор. рел. На про-гно-но для обрч. Во всех обра-з урржк-Дети 2017	ВТОРНИК Меню дополнительного питания 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
№ 342 Сбор. рел. На про-гно-но для обрч. Во всех обра-з урржк-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
Итого:		490	6,31	7,23	44,11	274,98	0,11	16,77	10,00	2,79	79,31	112,42	40,53	2,81

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 234,330 Сбор. рел. На про-гно-но для обрч. Во всех обра-з урржк-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. рел. На про-гно-но для обрч. Во всех обра-з урржк-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
табл.6 стр.134,134-Хмк. Состав и калорийность. российских продуктов питания Дети + 2012	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
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:		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