



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э. Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

тверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

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

№ Сборника рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1 неделя														
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ 96, 105 Сбор. рец. На прод. день для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 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 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:	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													
№ 112 Сбор. рец. На прод. день для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84
ТТК составлен по основным актам нормативов 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	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	8,31	6,74	34,28	240,15	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64
	СРЕДА													
ТТК	Шулла с говядиной	250/10	5,04	8,32	18,63	173,31	0,11	5,80	21,05	1,68	34,68	95,14	28,32	1,41
№ 348 Сбор. рец. На прод. день для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	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 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	7,77	8,74	58,44	349,11	0,18	6,40	21,05	2,92	76,60	162,94	60,58	3,06
	ЧЕТВЕРГ													
№ 38 Сбор. рец. На прод. день для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
№ 356 Сбор. рец. На прод. день для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
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:	495	5,03	7,37	28,95	204,35	0,10	10,03	8,98	2,76	64,68	94,84	31,57	2,15
	ПЯТНИЦА													
№ 115 Сбор. рец. На прод. день для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	Харчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	3,18	7,40	2,10	86,80	0,01	1,73	10,82	2,38	31,14	19,45	2,48	0,20
№ 349 Сбор. рец. На прод. день для обуч. Во всех образов. учрежд. Дети 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	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:	495	5,82	7,85	36,01	239,10	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24

СУББОТА														
№ 82 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х учрежд-Дети 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	0,17
№ 376 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х учрежд-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
табл 6 стр 134,144,Хом. 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:	495	5,98	7,22	33,07	230,86	0,11	10,78	7,00	2,90	76,08	126,22	45,30	1,62
	Всего за 6 дней 1 недели:	2960	38,64	45,56	244,45	1577,32	0,76	139,52	75,15	18,75	425,84	708,15	252,88	14,62

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 81 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х учрежд-Дети 2017	Суп 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 рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х учрежд-Дети 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
табл 6 стр 134,144,Хом. 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	6,16	4,54	40,33	240,25	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74
ВТОРНИК														
№ 88 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х учрежд-Дети 2017	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	250/5	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-но для обуч. Во всех образ-х учрежд-Дети 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
табл 6 стр 134,144,Хом. 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	5,34	6,35	41,99	255,15	0,13	16,70	5,00	3,42	104,95	126,35	58,50	2,88
СРЕДА														
№ 80 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х учрежд-Дети 2016	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10	2,57	5,97	1,80	70,86	0,02	0,80	2,00	2,31	24,15	33,29	8,75	0,36
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 25.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
табл 6 стр 134,144,Хом. 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	5,23	6,61	24,46	178,46	0,08	100,80	2,00	3,49	54,19	81,73	26,29	2,16
ЧЕТВЕРГ														
№ 102 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х учрежд-Дети 2017	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	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 рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-х учрежд-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
табл 6 стр 134,144,Хом. 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:		480	8,34	5,85	38,42	252,65	0,28	5,86	0,00	2,85	64,48	135,90	51,08	3,50
ПЯТНИЦА														
Акт проработки от 16.02.2019	Солянка по-домашнему	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
ТТК	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48

Лист 6 стр 134,144,Хим состав и калорийность основных продуктов питания 2012		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													
	Всего:	480	10,12	9,57	30,05	272,73	0,11	1,83	5,88	2,02	44,98	105,45	33,15	2,23
	СУББОТА													
№ 95Сбер рен. На пром-во для общ. Во всех ср.раз.учрежд.Дека 2017	Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,09	6,26	12,76	134,11	0,11	13,18	2,00	2,44	41,90	86,59	31,30	1,23
	Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
ТТК таблиц стр 134,144,Хим Состав и калорийность основных продуктов питания 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	6,62	6,69	43,53	272,81	0,18	13,48	2,00	3,31	77,37	152,67	58,54	2,87
	Всего за 6 дней 2 недели:	2915	41,8	39,613	218,78	1472,05	0,9422	149,04	18,855	16,957	401,716	729,047	272,52	16,37
	Всего за 12 дней:	5875	80,45	85,17	463,23	3049,37	1,70	288,57	94,01	35,70	827,56	1437,19	525,40	30,99
	В среднем на 1 учащегося в день	490	6,70	7,10	38,60	254,11	0,14	24,05	7,83	2,98	68,96	119,77	43,78	2,58