



Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

*Климова С.С.*

*01.09.2025г.*

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

Утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
Харламова Э.Р.

Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

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-дыд,г	Энерг.ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А	Е,мгг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг
<b>I неделя</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№ 113 Сбор рец. На продлен- ный день. Во всех образ.учреж-Д.и.и.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
ПДС составлена на основании меню образователь- ных учреждений. Д.и.и. 2017 табл.6 стр.134,144,Зем. Состоя и калорийность расшифровка продуктов питания Д.и.и.с.2012	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
	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>8,31</b>	<b>6,74</b>	<b>34,28</b>	<b>240,15</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>ВТОРНИК</b>														
№ 82 Сбор рец. На пролен- ный день. Во всех образ.учреж-Д.и.и.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
№ 349 Сбор рец. На пролен- ный день. Во всех образ.учреж-Д.и.и.2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
табл.6 стр.134,144,Зем. Состоя и калорийность расшифровка продуктов питания Д.и.и.с.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>6,57</b>	<b>7,29</b>	<b>35,10</b>	<b>283,76</b>	<b>0,13</b>	<b>11,65</b>	<b>7,00</b>	<b>3,53</b>	<b>105,58</b>	<b>152,72</b>	<b>65,72</b>	<b>2,21</b>
<b>СРЕДА</b>														
№ 96,105 Сбор рец. На пролен- ный день. Во всех образ.учреж-Д.и.и.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
№ 376 Сбор рец. На пролен- ный день. Во всех образ.учреж-Д.и.и.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,Зем. Состоя и калорийность расшифровка продуктов питания Д.и.и.с.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>5,81</b>	<b>7,66</b>	<b>63,70</b>	<b>353,75</b>	<b>0,17</b>	<b>8,98</b>	<b>8,98</b>	<b>2,89</b>	<b>75,20</b>	<b>129,87</b>	<b>48,20</b>	<b>3,20</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
Т.и.и.	Шулта с индейкой	250/10	4,88	4,94	16,90	143,40	0,15	12,31	3,26	1,34	35,53	96,69	33,66	1,66
№ 377 Сбор рец. На пролен- ный день. Во всех образ.учреж-Д.и.и.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,Зем. Состоя и калорийность расшифровка продуктов питания Д.и.и.с.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>490</b>	<b>7,74</b>	<b>5,38</b>	<b>66,91</b>	<b>361,20</b>	<b>0,22</b>	<b>14,94</b>	<b>3,26</b>	<b>2,59</b>	<b>90,70</b>	<b>168,45</b>	<b>68,08</b>	<b>3,65</b>

ПЯТНИЦА														
№ 115 Сбор рец. На прокат для обуч. Во всех образ.учреж-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
№ 119 Сбор рец. На прокат для обуч. Во всех образ.учреж-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,Зем. Состав и влажность розничных продуктов питания Дети с 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>5,82</b>	<b>7,85</b>	<b>36,01</b>	<b>239,10</b>	<b>0,08</b>	<b>2,64</b>	<b>10,82</b>	<b>3,44</b>	<b>80,44</b>	<b>93,75</b>	<b>38,40</b>	<b>2,24</b>
СУББОТА														
№ 102 Сбор рец. На прокат для обуч. Во всех образ.учреж-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
№ 176 Сбор рец. На прокат для обуч. Во всех образ.учреж-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,Зем. Состав и влажность розничных продуктов питания Дети с 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>480</b>	<b>8,34</b>	<b>5,85</b>	<b>38,42</b>	<b>252,65</b>	<b>0,28</b>	<b>5,86</b>	<b>0,00</b>	<b>2,85</b>	<b>64,48</b>	<b>135,90</b>	<b>51,08</b>	<b>3,50</b>
	<b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2945</b>	<b>42,59</b>	<b>40,76</b>	<b>274,42</b>	<b>1 730,61</b>	<b>0,99</b>	<b>144,80</b>	<b>48,38</b>	<b>19,14</b>	<b>480,34</b>	<b>784,02</b>	<b>301,72</b>	<b>17,44</b>

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 8 Сбор рец. На прокат для обуч. Во всех образ.учреж-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
ГЭК в соответствии с постановлением правительства 2018 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,Зем. Состав и влажность розничных продуктов питания Дети с 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>490</b>	<b>5,23</b>	<b>6,61</b>	<b>24,46</b>	<b>178,46</b>	<b>0,08</b>	<b>100,80</b>	<b>2,00</b>	<b>3,49</b>	<b>54,19</b>	<b>81,73</b>	<b>26,29</b>	<b>2,16</b>

ВТОРНИК														
Акт приготовления от 16.02.2019	Солянка по-домашнему, со сметаной	250/10	8,03	9,15	7,19	168,63	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
№ 176 Сбор рец. На прокат для обуч. 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,Зем. Состав и влажность розничных продуктов питания Дети с 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>Всего:</b>	<b>490</b>	<b>10,08</b>	<b>9,53</b>	<b>29,07</b>	<b>268,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,83</b>	<b>5,88</b>	<b>2,00</b>	<b>43,53</b>	<b>104,35</b>	<b>32,25</b>	<b>2,03</b>

СРЕДА															
№ 111 Сбор. рец. На проделку для общ. По меню образов. учреждений 2017	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	4,37	8,31	8,30	132,15	0,06	16,05	15,82	2,47	63,41	71,50	25,05	1,03	
ТТК составлена на основании акта обследования 2019 г. от 28.10.19	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	
№ 6 стр. 134,143,144. Состав и калорийность российских продуктов питания. Днев. 2. 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>485</b>	<b>7,02</b>	<b>8,94</b>	<b>30,96</b>	<b>239,75</b>	<b>0,13</b>	<b>116,05</b>	<b>15,82</b>	<b>3,65</b>	<b>93,45</b>	<b>119,94</b>	<b>42,59</b>	<b>2,84</b>	

ЧЕТВЕРГ															
№ 95 Сбор. рец. На проделку для общ. По меню образов. учреждений 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	
ТТК	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	
№ 6 стр. 134,143,144. Состав и калорийность российских продуктов питания. Днев. 2. 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>490</b>	<b>6,62</b>	<b>6,69</b>	<b>43,53</b>	<b>272,81</b>	<b>0,18</b>	<b>13,48</b>	<b>2,00</b>	<b>3,31</b>	<b>77,37</b>	<b>152,67</b>	<b>58,54</b>	<b>2,87</b>	

ПЯТНИЦА															
№ 98 Сбор. рец. На проделку для общ. По меню образов. учреждений 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	
№ 170 Сбор. рец. На проделку для общ. По меню образов. учреждений 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
№ 6 стр. 134,143,144. Состав и калорийность российских продуктов питания. Днев. 2. 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>5,03</b>	<b>7,37</b>	<b>28,95</b>	<b>204,35</b>	<b>0,10</b>	<b>10,03</b>	<b>8,98</b>	<b>2,76</b>	<b>64,68</b>	<b>94,84</b>	<b>31,57</b>	<b>2,15</b>	

СУББОТА															
№ 98 Сбор. рец. На проделку для общ. По меню образов. учреждений 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	
№ 277 Сбор. рец. На проделку для общ. По меню образов. учреждений 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	
№ 6 стр. 134,143,144. Состав и калорийность российских продуктов питания. Днев. 2. 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>490</b>	<b>6,16</b>	<b>4,54</b>	<b>40,33</b>	<b>240,25</b>	<b>0,17</b>	<b>10,38</b>	<b>3,98</b>	<b>1,87</b>	<b>55,75</b>	<b>126,95</b>	<b>44,98</b>	<b>2,74</b>	
<b>Всего за 6 дней 2 недели:</b>		<b>2940</b>	<b>40,14</b>	<b>43,686</b>	<b>197,3</b>	<b>1403,65</b>	<b>0,7572</b>	<b>251,57</b>	<b>38,655</b>	<b>17,081</b>	<b>388,968</b>	<b>680,472</b>	<b>236,21</b>	<b>14,78</b>	
<b>Всего за 12 дней:</b>		<b>5885</b>	<b>82,73</b>	<b>84,448</b>	<b>471,71</b>	<b>3134,26</b>	<b>1,7478</b>	<b>396,36</b>	<b>87,035</b>	<b>36,22</b>	<b>869,307</b>	<b>1464,49</b>	<b>537,93</b>	<b>32,21</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>		<b>490</b>	<b>6,89</b>	<b>7,04</b>	<b>39,31</b>	<b>261,19</b>	<b>0,15</b>	<b>33,03</b>	<b>7,25</b>	<b>3,02</b>	<b>72,44</b>	<b>122,04</b>	<b>44,83</b>	<b>2,68</b>	