

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р.Харламова



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

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

№ Сборника рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выходг	Белкиг	Жирыг	Угл-дыг	Энергичность, ккал	В1,мг	С,мг	А	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 113 Сбор.рек. На протяжении дня для обуч. Во всех образов.учреж.-де-из 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 на основании акта проверки от 20.01.2017 г. № 10.1. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел.г. 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
	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
ВТОРНИК														
№ 82 Сбор.рек. На протяжении дня для обуч. Во всех образов.учреж.-де-из 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.рек. На протяжении дня для обуч. Во всех образов.учреж.-де-из 2017 табл.г стр.134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел.г. 2012.	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
	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	6,57	7,29	35,10	283,76	0,13	11,65	7,00	3,53	105,58	152,72	65,72	2,21
СРЕДА														
№ 91,105 Сбор.рек. На протяжении дня для обуч. Во всех образов.учреж.-де-из 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.рек. На протяжении дня для обуч. Во всех образов.учреж.-де-из 2017 табл.г стр.134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел.г. 2012.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	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	5,81	7,66	63,70	353,75	0,17	8,98	8,98	2,89	75,20	129,87	48,20	3,20
ЧЕТВЕРГ														
ТТК	Шушпа 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.рек. На протяжении дня для обуч. Во всех образов.учреж.-де-из 2017 табл.г стр.134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел.г. 2012.	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
	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	7,74	5,38	66,91	361,20	0,22	14,94	3,26	2,59	90,70	168,45	68,08	3,65

ПЯТНИЦА														
№ 115 Сбор рец. Из произведений для обуч. Во всех образ. уроч.-Дети 2017 № 119 Сбор рец. Из произведений для обуч. Во всех образ. уроч.-Дети 2017 Табл 6 стр 134,144-Хлеб. Состав и калорийность основных продуктов питания Дети с 2012	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
	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
	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														
№ 107 Сбор рец. Из произведений для обуч. Во всех образ. уроч.-Дети 2017 № 116 Сбор рец. Из произведений для обуч. Во всех образ. уроч.-Дети 2017 Табл 6 стр 134,144-Хлеб. Состав и калорийность основных продуктов питания Дети с 2012	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
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	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
Всего за 6 дней 1 недели:														
		2945	42,59	40,76	274,42	1 730,61	0,99	144,80	48,38	19,14	480,34	784,02	301,72	17,44

ПОНЕДЕЛЬНИК															2 недели				
№ по Стор. реп. На прок-ию для общ. Во всех образ удерж. 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 составлены на основании акта перебротки: 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.134,134.Слм. Состав и калорийность российских продуктов питания г.мск. А. 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					

[illegible]

СРЕДА													
№ 9 Сбор. респ. На протяжении 10 дней. Во всех образовательных учреждениях. Делит 2017	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной												
ТТК составлена на основании акта обследования от 29.10.19	Напиток из шиповника												
табл. 6 стр. 134, 144, 145. Состав и калорийность. Составляющие продукты питания. Делит 2012	Хлеб ржаной												
Итого:	485	7,02	8,94	30,96	239,75	0,13	116,05	15,82	3,65	93,45	119,94	42,59	2,84

ЧЕТВЕРГ													
№ 9 Сбор. респ. На протяжении 10 дней. Во всех образовательных учреждениях. Делит 2017	Рассольник домашний с мясными фрикадельками												
ТТК	Компот из изюма и урюка												
табл. 6 стр. 134, 144, 145. Состав и калорийность. Составляющие продукты питания. Делит 2012	Хлеб ржаной												
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

ПЯТНИЦА													
№ 9 Сбор. респ. На протяжении 10 дней. Во всех образовательных учреждениях. Делит 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной												
№ 376 Сбор. респ. На протяжении 10 дней. Во всех образовательных учреждениях. Делит 2017	Чай с сахаром												
табл. 6 стр. 134, 144, 145. Состав и калорийность. Составляющие продукты питания. Делит 2012	Хлеб ржаной												
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

СУББОТА													
№ 9 Сбор. респ. На протяжении 10 дней. Во всех образовательных учреждениях. Делит 2017	Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками												
№ 377 Сбор. респ. На протяжении 10 дней. Во всех образовательных учреждениях. Делит 2017	Чай с сахаром и лимоном												
табл. 6 стр. 134, 144, 145. Состав и калорийность. Составляющие продукты питания. Делит 2012	Хлеб ржаной												
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
Всего за 6 дней 2 недели:	2940	40,14	43,686	197,3	1403,65	0,7572	251,57	38,655	17,081	388,968	680,472	236,21	14,78
Всего за 12 дней:	5885	82,73	84,448	471,71	3134,26	1,7478	396,36	87,035	36,22	869,307	1464,49	537,93	32,21
В среднем на 1 учащегося в день	490	6,89	7,04	39,31	261,19	0,15	33,03	7,25	3,02	72,44	122,04	44,83	2,68