

5.11кл. 08кл. 32 = 00

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

5 11к, 08к4 32 = 00

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

№ п/п	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
196, 105 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-ниях Делн 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
ил 6 стр 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делн + 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
ВТОРНИК														
113 Сбор рец. На прод-но обуч. Во всех образ. учрежд-ниях Делн 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
С составлена на основании та проработки 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
6 стр 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делн + 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														
8 Сбор рец. На прод-но уч. Во всех образ. учрежд-ниях Делн 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
8 Сбор рец. На прод-но уч. Во всех образ. учрежд-ниях Делн 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
стр 134, 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делн + 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	7,29	47,97	293,26	0,14	16,45	7,00	3,68	97,72	140,62	58,06	2,64

ПЯТНИЦА

№ 16 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- дениях 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99
№ 16 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- дениях 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02
№ 6 стр 134,144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
	Итого:	495	5,05	7,37

СУББОТА

№ 115 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- дениях 2017	Харчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	3,18	7,40
№ 349 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- дениях 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09
№ 6 стр 134,144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
	Итого:	495	5,82	7,85

СУББОТА

№ 82 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- дениях 2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- дениях 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02
№ 6 стр 134,144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
	Итого:	495	5,98	7,22

Всего за 6 дней 1 недели: 2960 37,51 44,10

7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70
11,91	48,15	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
30,86	212,50	0,10	10,10	8,98	2,76	58,45	95,69	32,51	2,29
2,10	86,80	0,01	1,73	10,82	2,38	31,14	19,45	2,48	0,20
22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
36,01	239,10	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24
11,19	131,46	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	0,17
10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
33,07	230,86	0,11	10,78	7,00	2,90	76,08	126,22	45,30	1,62
235,89	1529,62	0,71	149,65	61,10	19,50	440,73	686,68	251,31	14,35

2 неделя

род-ию образ, учреж- ...ли 2017	Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками	250/10	4,05	4,16
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ, учреж- Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02
табл 6 стр 134, 144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
Итого:		490	6,16	4,54

ВТОРНИК

№ 88 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ, учреж- Дели 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87
№ 349 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ, учреж- Дели 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09
табл 6 стр 134, 144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
Итого:		495	6,53	7,32

СРЕДА

№ 86 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ, учреж- Дели 2016	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10	2,57	5,97
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28
табл 6 стр 134, 144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
Итого:		490	5,23	6,61

ЧЕТВЕРГ

№ 102 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ, учреж- Дели 2017	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками	250/10	6,29	5,47
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ, учреж- Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02
табл 6 стр 134, 144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
Итого:		490	8,34	5,85

18,25	138,85	0,12	8,35	3,98	1,45	33,80	77,99	28,72	1,24
10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
40,33	240,25	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74
8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
42,07	269,76	0,14	16,76	7,00	3,49	105,10	147,12	61,73	3,03
1,80	70,86	0,02	0,80	2,00	2,31	24,15	33,29	8,75	0,36
10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
24,46	178,46	0,08	100,80	2,00	3,49	54,19	81,73	26,29	2,16
16,54	153,25	0,23	5,83	0,00	2,43	44,68	88,10	35,58	2,05
10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
38,42	252,65	0,28	5,86	0,00	2,85	64,48	135,90	51,08	3,50

Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,09	6,26
ГТК			
Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
Итого:	490	6,62	6,69

СУББОТА

376 Сбор.рец. На прод-ию обуч. Во всех образ.учреж- дах 2017	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,68	4,68
376 Сбор.рец. На прод-ию обуч. Во всех образ.учреж- дах 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02
таб 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
	Всего:	480	6,75	5,06
	Всего за 6 дней 2 недели:	2935	39,63	36,07
	Всего за 12 дней:	5895	77,14	80,17
	В среднем на 1 учащегося в день	491	6,43	6,68

12,76	134,11	0,11	13,18	2,00	2,44	41,90	86,59	31,30	1,23
18,89	79,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
43,53	272,81	0,18	13,48	2,00	3,31	77,37	152,67	58,54	2,87
16,90	140,20	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
11,91	48,15	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
40,69	247,75	0,11	0,90	5,88	2,00	37,29	105,20	33,20	2,17
229,50	1461,68	0,95	148,17	20,86	17,00	394,19	749,57	275,79	16,47
465,39	2991,30	1,66	297,82	81,96	36,50	834,92	1436,25	527,11	30,82
38,78	249,28	0,14	24,82	6,83	3,04	69,58	119,69	43,93	2,57