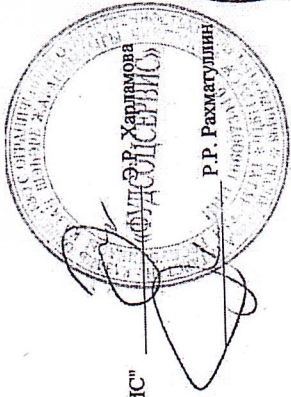


Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Директор ООО "АБК-Пэймент"



Согласовано

Руководитель образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню с указанием энергетической ценности для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

Table with columns: № Сб.реч, Наименование продуктов, Выходы, Белки, Жиры, Угледы, Энергетическая ценность (ккал), В1, С, А, Е, Са, Р, Mg, Fe. Rows include: ПОНЕДЕЛЬНИК (Рассольник, Фрикадельки, Компот), ВТОРНИК (Суп-лапша, Напиток, Хлеб), СРЕДА (Шушпа, Компот, Хлеб).

Табл. 6 стр. 134, 144. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дел. 4 - 2012

### ЧЕТВЕРГ

№ 88 Сбор. рещ. На прогн-но  
для обуч. Во всех  
образ. учрежд.-Дети 2017

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
190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
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>5,05</b>	<b>7,37</b>	<b>212,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>8,98</b>	<b>2,76</b>	<b>58,45</b>	<b>95,69</b>	<b>32,51</b>	<b>2,29</b>

№ 176 Сбор. рещ. На прогн-но  
для обуч. Во всех  
образ. учрежд.-Дети 2017

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
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
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>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>

№ 115 Сбор. рещ. На прогн-но  
для обуч. Во всех  
образ. учрежд.-Дети 2017

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
190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
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>5,98</b>	<b>7,22</b>	<b>230,86</b>	<b>0,11</b>	<b>10,78</b>	<b>7,00</b>	<b>2,90</b>	<b>76,08</b>	<b>126,22</b>	<b>45,30</b>	<b>1,62</b>

№ 82 Сбор. рещ. На прогн-но  
для обуч. Во всех  
образ. учрежд.-Дети 2017

2960	38,66	45,55	246,36	1585,47	0,80	139,61	54,10	19,51	437,21	751,83	263,81	15,16
------	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

**Всего за 6 дней 1 недели:**

### ПЯТНИЦА

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
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
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>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>

Компот из сухофруктов

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
190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
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>5,98</b>	<b>7,22</b>	<b>230,86</b>	<b>0,11</b>	<b>10,78</b>	<b>7,00</b>	<b>2,90</b>	<b>76,08</b>	<b>126,22</b>	<b>45,30</b>	<b>1,62</b>

Хлеб ржаной

2960	38,66	45,55	246,36	1585,47	0,80	139,61	54,10	19,51	437,21	751,83	263,81	15,16
------	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

### СУББОГА

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
190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
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>5,98</b>	<b>7,22</b>	<b>230,86</b>	<b>0,11</b>	<b>10,78</b>	<b>7,00</b>	<b>2,90</b>	<b>76,08</b>	<b>126,22</b>	<b>45,30</b>	<b>1,62</b>

Чай с сахаром

2960	38,66	45,55	246,36	1585,47	0,80	139,61	54,10	19,51	437,21	751,83	263,81	15,16
------	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Хлеб ржаной

2960	38,66	45,55	246,36	1585,47	0,80	139,61	54,10	19,51	437,21	751,83	263,81	15,16
------	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

**Всего за 6 дней 1 недели:**



## 2 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 377 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.устр-х-Дети 2017	Суп картофеля 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
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00	2,03	0	0,006	0	13,25	3,96	2,16	0,333
№ 378 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.устр-х-Дети 2017 Табл.6 стр.134,144-Хлеб. 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
	<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>

### ВТОРНИК

№ 379 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.устр-х-Дети 2017 Табл.6 стр.134,144-Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/10/5	4,70	6,08	8,13	112,68	0,06	15,80	5,00	2,37	55,65	52,05	22,58	0,84
	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
№ 380 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.устр-х-Дети 2017 Табл.6 стр.134,144-Хлеб. 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
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>7,34</b>	<b>6,53</b>	<b>42,04</b>	<b>264,98</b>	<b>0,13</b>	<b>16,70</b>	<b>5,00</b>	<b>3,42</b>	<b>104,95</b>	<b>126,35</b>	<b>58,50</b>	<b>2,88</b>

### СРЕДА

№ 381 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.устр-х-Дети 2016 ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	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
	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
№ 382 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.устр-х-Дети 2017 Табл.6 стр.134,144-Хлеб. 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
	<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>

### ЧЕТВЕРГ

№ 102 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.устр-х-Дети 2017	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками	250/10	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	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 376 Сбор.рек. На прогн-но для обуч. Во всех образ.устр-х-Дети 2017 Табл.6 стр.134,144-Хлеб. 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</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>

## ПЯТНИЦА

495 Сбор. рач. На прогнано  
для буч. Во весь  
образ. Уржак-Дети 2017

ТТК

табл. 6 стр. 134, 144, 145.  
Состав и калорийность.  
основных продуктов питания

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
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
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>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>

## СУББОТА

Анг. проработки от  
16.02.2019

4376 Сбор. рач. На прогнано  
для буч. Во весь  
образ. Уржак-Дети 2017  
табл. 6 стр. 134, 144, 145.  
Состав и калорийность.

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
190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
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>480</b>	<b>10,10</b>	<b>30,98</b>	<b>276,18</b>	<b>0,11</b>	<b>0,90</b>	<b>5,88</b>	<b>2,00</b>	<b>37,29</b>	<b>105,20</b>	<b>33,20</b>	<b>2,17</b>

**Всего за 6 дней 2 недели:**  
**Всего за 12 дней:**  
**В среднем на 1 учащегося в день**

2935	43,79	39,75	219,76	1485,33	0,94	148,12	18,86	16,94	394,04	728,80	272,57	16,31
5895	82,45	85,30	466,12	3070,80	1,74	287,73	72,96	36,45	831,24	1480,63	536,38	31,48
491	6,87	7,11	38,84	255,90	0,14	23,98	6,08	3,04	69,27	123,39	44,70	2,62