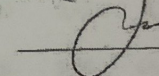


Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»


Э.Р.Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Утверждаю

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано

Руководитель образовательного учреждения

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

№ Сб.реп.	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетичность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 96, 105 Сбор.реп. На прог-но для обуч. Во всех образов.учреж-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														
№ 113 Сбор.реп. На прог-но для обуч. Во всех образов.учреж-Дети 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84
ТТК составлен на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	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	7,56	8,04	44,29	289,55	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64
СРЕДА														
№ 153 Сбор.реп. На прог-но для обуч. Во всех образов.учреж-Дети 2015	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	5,92	5,55	16,14	138,25	0,16	5,81	0,00	2,44	52,28	137,98	38,30	1,81
№ 348 Сбор.реп. На прог-но для обуч. Во всех образов.учреж-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:		460	8,65	5,97	55,95	314,05	0,22	6,41	0,00	3,69	94,20	205,78	70,56	3,46
ЧЕТВЕРГ														
№ 98 Сбор.реп. На прог-но для обуч. Во всех образов.учреж-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
№ 376 Сбор.реп. На прог-но для обуч. Во всех образов.учреж-Дети 2017	Чай с мармеладом	190/10	0,11	0,02	12,73	51,30	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
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	5,07	7,37	31,68	215,65	0,10	10,10	8,98	2,76	58,45	95,69	32,51	2,29

ПЯТНИЦА

№ 115 Сбор. рец. На прод-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

Харчо с мясом птицы, со сметаной

250/10/5	3,05	7,41	1,94	85,55	0,02	1,01	10,82	2,36	31,76	31,98	8,00	0,40
----------	------	------	------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	------	------

№ 349 Сбор. рец. На прод-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

Компот из сухофруктов

200	0,83	0,11	40,02	166,00	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	5,86	7,88	53,83	310,95	0,09	1,91	10,82	3,41	81,06	106,28	43,93	2,44
-----	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

СУББОТА

№ 82 Сбор. рец. На прод-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной

250/10/5	4,27	7,53	11,15	138,05	0,06	10,93	10,82	2,51	59,49	74,05	28,60	1,42
----------	------	------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 376 Сбор. рец. На прод-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

Чай с сахаром

190/10	0,07	0,02	15	60,00		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	6,32	7,91	38,03	257,45	0,11	10,96	10,82	2,93	79,29	121,85	44,10	2,87
-----	------	------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------

Всего за 6 дней 1 недели:

2930	39,20	44,79	277,48	1701,40	0,80	139,07	57,92	19,51	441,04	759,99	268,15	16,62
------	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 88 Сбор. рец. На прод-во для обуч. Во всех образ. 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-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

Чай с сахаром и лимоном

185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
----------	-------	-------	-------	-------	--	------	---	-------	-------	------	------	-------

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	6,14	4,54	40,28	239,57	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74
-----	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------

ВТОРНИК

№ 88 Сбор. рец. На прод-во для обуч. Во всех образ. 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-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017

Компот из сухофруктов

200	0,83	0,11	40,02	166,00	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:

485	5,50	6,37	59,98	328,25	0,13	16,70	5,00	3,42	104,95	126,35	58,50	2,88
-----	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	------

СРЕДА

№ 88 Сбор. рец. На прод-во для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2016

Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками

250/10	4,31	4,59	14,61	116,95	0,10	8,49	5,82	1,35	28,41	78,95	27,03	1,07
--------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

ТТК оставлены на
использование после переработки
2019 г. от 23.10.19
табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов питания
Дети + 2012

Напиток из шиповника

Хлеб ржаной

ЧЕТВЕРГ

№ 102 Сбор рец. На про-
изв для обуч. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

Суп картофельный с горохом на курином бульоне

№ 376 Сбор рец. На про-
изв для обуч. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

Чай с сахаром

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов питания
Дети + 2012

Хлеб ржаной

ПЯТНИЦА

№ 93 Сбор рец. На про-
изв для обуч. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

Рассольник домашний с мясными фрикадельками

ТТК

Компот из изюма и урюка

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность
российских продуктов питания
Дети + 2012

Хлеб ржаной

СУББОТА

Акт переработки от
16.02.2019

Солянка

№ 376 Сбор рец. На про-
изв для обуч. Во всех
образ. учреж.-Дети 2017

Чай с мармеладом

табл 6 стр 134,144,Хим.
Состав и калорийность

Хлеб ржаной

Всего:

Всего за 6 дней 2 недели:

Всего за 12 дней:

В среднем на 1 учащегося в день

200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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
490	6,97	5,23	47,25	264,55	0,16	108,49	5,82	2,53	58,45	127,39	44,57	2,87
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
190/10	0,07	0,02	15	60,00		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
480	8,34	5,85	43,42	272,65	0,28	5,86	0,00	2,85	64,48	135,90	51,08	3,50
250/10	4,43	6,95	12,72	140,70	0,10	13,36	5,82	2,47	45,11	82,23	30,10	1,26
200	0,55	0,07	28,89	119,30	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
490	6,96	7,38	53,49	319,40	0,17	13,66	5,82	3,34	80,58	148,31	57,34	2,90
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	0,11	0,02	12,73	51,30	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
480	10,12	9,53	31,80	279,33	0,11	0,90	5,88	2,00	37,29	105,20	33,20	2,17
2915	44,04	38,89	276,22	1703,754348	1,018	155,99	26,495	15,998	401,502	770,092	289,66	17,06
5845	83,24	83,68	553,70	3405,16	1,82	295,06	84,42	35,51	842,54	1530,08	557,81	33,68
487	6,94	6,97	46,14	283,76	0,15	24,59	7,03	2,96	70,21	127,51	46,48	2,81