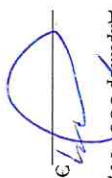


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

№ Сборника рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергичность, ккал	В1,мг	С,мг	А	Е,мкг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Ес,мг
1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 113 Сбор.рек. На прокт-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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 составлена на основании акта проверки 2019 г. от 29.10.19 табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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 прокт-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Борщ из свежей капусты с мясными прикардельками, 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 прокт-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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.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	6,57	7,29	35,10	283,76	0,13	11,65	7,00	3,53	105,58	152,72	65,72	2,21
СРЕДА														
№ 96,108 Сбор.рек. На прокт-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Рассольник Ленинградский, с куринными прикардельками, 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 прокт-но для общ. 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.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	5,81	7,66	63,70	353,75	0,17	8,98	8,98	2,89	75,20	129,87	48,20	3,20

ЧЕТВЕРТ														
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. реч. На прог-но для обуч. Во всех обрах, уррек-Дели 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, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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	7,74	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. реч. На прог-но для обуч. Во всех обрах, уррек-Дели 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
№ 349 Сбор. реч. На прог-но для обуч. Во всех обрах, уррек-Дели 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, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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	5,82	7,85	36,01	239,10	0,08	2,64	10,82	3,44	80,44	93,75	38,40	2,24
СУББОТА														
№ 102 Сбор. реч. На прог-но для обуч. Во всех обрах, уррек-Дели 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
№ 376 Сбор. реч. На прог-но для обуч. Во всех обрах, уррек-Дели 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, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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:	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														
№ 48 Сбор реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-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 реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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, 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	6,16	4,54	40,33	240,25	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74
ВТОРНИК														
Акт profitability 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
№ 376 Сбор реч. На прок-но 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, 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
	Всего:	490	10,08	9,53	29,07	268,03	0,11	0,83	5,88	2,00	43,53	104,35	32,25	2,03
СРЕДА														
№ 88 Сбор реч. На прок-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 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 проверки 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 134,144, 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	7,02	8,94	30,96	239,75	0,13	116,05	15,82	3,65	93,45	119,94	42,59	2,84

ЧЕТВЕРТ															
№ 99Сбор.рел. На прог-но для общ. Во всех образ.учрежд-Дни 2017	Расcольник 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	
табл 6 стр 134,144,Хим, Состав и калорийность российских продуктов питания Дни + 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	6,69	43,53	272,81	0,18	13,48	2,00	3,31	77,37	152,67	58,54	2,87	
ПЯТНИЦА															
№98 Сбор.рел. На прог-но для общ. Во всех образ.учрежд-Дни 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.рел. На прог- но для общ. Во всех образ.учрежд-Дни 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,Хим, Состав и калорийность российских продуктов питания Дни + 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	5,03	7,37	28,95	204,35	0,10	10,03	8,98	2,76	64,68	94,84	31,57	2,15	

СУББОТА														
№ 86 Сбор рел. На прог-но для общ. Во всех образ.у-р-х-Дни 2016 ТТК составлена на основании акта производства табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дни + 2012	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
	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
	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