

250

100



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-ПАЙМЕНТ"

Р.Р.Рахматуллин

## 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**

№ Сб.реш	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№ 96, 105 Сб.реш. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
ТГК	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
бл 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
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>5,74</b>	<b>7,64</b>	<b>53,70</b>	<b>313,75</b>	<b>0,17</b>	<b>8,95</b>	<b>8,98</b>	<b>2,89</b>	<b>64,10</b>	<b>127,07</b>	<b>46,80</b>	<b>2,92</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
№ 113 Сб.реш. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
ТГК составлена 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
бл 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>7,56</b>	<b>8,04</b>	<b>44,29</b>	<b>289,55</b>	<b>0,12</b>	<b>100,74</b>	<b>18,32</b>	<b>3,85</b>	<b>63,95</b>	<b>103,34</b>	<b>30,24</b>	<b>2,64</b>
<b>СРЕДА</b>														
№155 Сб.реш. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Шурпа с мясом	250/10	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 Сб.реш. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,02	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>8,65</b>	<b>5,97</b>	<b>55,95</b>	<b>314,05</b>	<b>0,22</b>	<b>6,41</b>	<b>0,00</b>	<b>3,69</b>	<b>94,20</b>	<b>205,78</b>	<b>70,56</b>	<b>3,46</b>

**ЧЕТВЕРГ**

№ 38 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с курными 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
№ 36 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 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
№ 37 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	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>5,07</b>	<b>7,37</b>	<b>31,68</b>	<b>215,65</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>

**ПЯТНИЦА**

№ 115 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 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 производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 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
№ 37 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	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>5,86</b>	<b>7,88</b>	<b>53,83</b>	<b>310,95</b>	<b>0,09</b>	<b>1,91</b>	<b>10,82</b>	<b>3,41</b>	<b>81,06</b>	<b>106,28</b>	<b>43,93</b>	<b>2,44</b>

**СУББОТА**

№ 32 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 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 производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
№ 37 Сбор рец. На производство для обуч. Во всех образ.учрежд.Дели 2017	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>6,32</b>	<b>7,91</b>	<b>38,03</b>	<b>257,45</b>	<b>0,11</b>	<b>10,96</b>	<b>10,82</b>	<b>2,93</b>	<b>79,29</b>	<b>121,85</b>	<b>44,10</b>	<b>2,87</b>
	<b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2930</b>	<b>39,20</b>	<b>44,79</b>	<b>277,48</b>	<b>1701,40</b>	<b>0,80</b>	<b>139,07</b>	<b>57,92</b>	<b>19,51</b>	<b>441,04</b>	<b>759,99</b>	<b>268,15</b>	<b>16,62</b>

## 2 неделя

всего

100

### ПОНЕДЕЛЬНИК

88 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 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-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 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
16 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>6,14</b>	<b>4,54</b>	<b>40,28</b>	<b>239,57</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

88 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2017	Щи из свежей капусты с мясом,со сметаной	250/10/5	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-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 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
16 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
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>5,50</b>	<b>6,37</b>	<b>59,98</b>	<b>328,25</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

86 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 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
ПК составлена 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
16 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>6,97</b>	<b>5,23</b>	<b>47,25</b>	<b>264,55</b>	<b>0,16</b>	<b>108,49</b>	<b>5,82</b>	<b>2,53</b>	<b>58,45</b>	<b>127,39</b>	<b>44,57</b>	<b>2,87</b>

**ЧЕТВЕРГ**

017-2

1000

№ 102 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-узреж-Дели 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
№ 376 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-узреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
л в 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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>8,34</b>	<b>5,85</b>	<b>43,42</b>	<b>272,65</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**

№ 95 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-узреж-Дели 2017	Рассольник домашний с мясными фрикадельками	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
ТТК	Компот из изюма и урюка	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
л в 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>6,96</b>	<b>7,38</b>	<b>53,49</b>	<b>319,40</b>	<b>0,17</b>	<b>13,66</b>	<b>5,82</b>	<b>3,34</b>	<b>80,58</b>	<b>148,31</b>	<b>57,34</b>	<b>2,90</b>

**СУББОТА**

Акт проработки от 16.02.2019	Солянка	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
№ 376 Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ-узреж-Дели 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
л в 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
	<b>Всего:</b>	<b>480</b>	<b>10,12</b>	<b>9,53</b>	<b>31,80</b>	<b>279,33</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:**

2915	44,04	38,89	276,22	1703,75	1,02	155,99	26,50	16,00	401,50	770,09	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