

Утверждено

Директор

[Handwritten signature]

Согласовано

Руководитель образовательного учреждения

[Handwritten signature]

Примерное недельное меню для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сб.реш

Наименование продуктов

Белки Жиры Углебл. Энергетическая ценность (ккал)

С А Е Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 62/108 Сбор.реш. На прок-мо для общ. Во всех образов.учреж-циях 2017	Борщ из св.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/7	4,97	7,73	11,30	144,48	0,06	10,78	9,99	2,52	59,11	90,00	31,58	1,47
--	---	----------	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

№ 37/Сбор.реш. На прок-мо для общ. Во всех образов.учреж-циях 2017	Чай с сахаром	190/10	0,11	0,02	10,15	41,32	0,02	2,03		0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
--	---------------	--------	------	------	-------	-------	------	------	--	------	-------	------	------	------

табл.6 стр.144/2012.Дети	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:		502	7,06	8,11	33,33	245,20	0,13	12,81	9,99	2,95	81,06	138,96	47,84	2,97

ВТОРНИК

№ 289 Сбор.реш. На прок-мо для общ. Во всех образов.учреж-циях 2017	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250/15/10	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	45,99	87,43	28,12	1,23
---	---	-----------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 338 Сбор.реш. На прок-мо для общ. Во всех образов.учреж-циях 2017	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1		0,42	8,7	45	14,1	1,17
табл.6 стр.144/2012.Дети	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			2,94	70,39	148,73	45,58	2,77
Итого:		505	8,37	9,83	54,47	345,75	0,15	9,87	18,73	2,94	70,39	148,73	45,58	2,77

СРЕДА

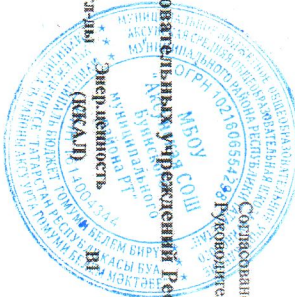
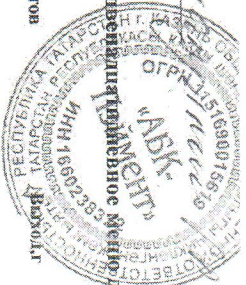
№ 119/104 Сбор.реш. На прок-мо для общ. Во всех образов.учреж-циях 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/22	10,64	9,35	16,61	205,89	0,24	6,34	12,80	2,63	54,47	124,18	40,04	2,46
---	--	--------	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

№ 342 Сбор.реш. На прок-мо для общ. Во всех образов.учреж-циях 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
табл.6 стр.144/2012.Дети	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:		502	12,78	9,87	56,37	379,89	0,30	7,24	12,80	3,13	77,35	173,58	59,28	4,59

ЧЕТВЕР

№ 97 Сбор.реш. На прок-мо для общ. Во всех образов.учреж-циях 2017	Суп картофельный с мясом птицы	250/15	5,89	5,64	16,92	153,70	0,14	12,36	8,82	1,41	38,57	102,57	34,47	1,48
--	--------------------------------	--------	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------

№ 348 Сбор.реш. На прок-мо для общ. Во всех образов.учреж-циях 2017	Напиток из сухофруктов	200	0,24	0,14	7,84	75,00	0,02	1,80	0,00	0,16	14,81	6,20	5,11	0,61
табл.6 стр.144/2012.Дети	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:		495	8,11	6,14	36,64	288,10	0,21	14,16	8,82	1,99	62,08	153,77	53,68	3,27



ПЯТНИЦА

№199 Сбор рещ. На прозно для общ. Во всех образоват.учреж-Дети 2017

Супп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной 250/22/10 7,00 10,57 9,58 169,09 0,08 10,93 22,80 2,56 55,44 91,46 26,11 1,21

№377 Сбор рещ. На прозно для общ. Во всех образоват.учреж-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 144/2012 Дети

Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 12,96 22,80 2,98 77,39 140,42 42,37 2,71

СУББОТА

№391 Сбор рещ. На прозно для общ. Во всех образоват.учреж-Дети 2017

Супп крестьянский с крупой /шпено/ с пшеницей, со сметаной

250/15/10 5,25 9,20 6,50 131,75 0,05 10,27 18,73 2,47 52,72 64,28 18,12 0,88

ТК составлена на основании акта проверки 2019 г от 20.10.19

Напиток из лимонника

200 0,68 0,28 15,76 68,20 0,01 100 0,76 21,34 3,44 3,44 0,63

табл 6 стр 144/2012 Дети

Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 110,27 18,73 3,65 82,76 112,72 35,66 2,68

Всего за 6 дней: 3021 53,32 54,74 246,56 1788,10 1,03 167,31 91,88 17,64 451,02 868,17 284,41 18,98

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№38 Сбор рещ. На прозно для общ. Во всех образоват.учреж-Дети 2017

Супп картофельный с вермишелью с мясом птицы на курином бульоне

250/15 6,23 5,65 17,51 157,95 0,12 8,61 8,82 1,56 37,32 92,42 30,35 1,41

№328 Сбор рещ. На прозно для общ. Во всех образоват.учреж-Дети 2017

Кисель

200 0,6 0,1 30,2 123,6 0,002 1,1 0,42 15,7 16,3 3,36 0,37

табл 6 стр 144/2012 Дети

Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 9,71 8,82 1,98 61,72 153,72 47,81 2,95

ВТОРНИК

№38 Сбор рещ. На прозно для общ. Во всех образоват.учреж-Дети 2017

Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной

250/15/10 6,23 7,02 8,34 128,20 0,07 15,89 10,00 2,46 59,98 89,48 27,48 1,20

ТК составлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19

Напиток из сухофруктов

200 0,66 0,09 12,01 92,80 0,02 0,73 0,00 0,51 32,48 23,44 17,46 0,70

табл 6 стр 144/2012 Дети

Хлеб ржаной

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,7 45 14,1 1,17

Итого: 505 8,87 7,47 32,23 280,40 0,14 16,62 10,00 3,38 101,16 157,92 59,04 3,06

СРЕДА

№280 Сбор рек. На прог-ноз для общ. Во всех образоват. Девч 2017	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной	250/15/10	5,79	9,37	12,39	162,75	0,10	8,77	18,73	2,52	45,99	87,43	28,12	1,23
ТТК составлена на основании акта профбюро 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
табл 6 стр 144 /2012 Девч	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	505	8,45	10,01	40,03	290,35	0,16	108,77	18,73	3,70	76,03	135,87	45,66	3,03

ЧЕТВЕРГ

ТТК нет проработки от 27.01.2020	Суп картофельный с мясными тефтелями и овощами	200/50	8,77	4,83	18,95	161,41	0,15	9,66	14,84		32,51	133,26	36,87	2,31
№ 377 Сбор рек. На прог-ноз для общ. Во всех образоват. Девч 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 144 /2012 Девч	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	480	10,86	5,21	40,98	262,13	0,20	11,69	14,84	0,43	54,46	182,22	53,13	3,81

ПЯТНИЦА

№ 1130 Сбор рек. На прог-ноз для общ. Во всех образоват. Девч 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	6,11	8,35	11,67	155,45	0,06	0,86	21,32	2,71	36,67	63,35	13,75	0,93
ТТК № 310 от 23.12.2019г	Напиток из анжелисона	200	0,46	0,10	34,00	139,00	0,02	12,90	0,00	0,00	23,52	11,50	6,50	0,24
табл 6 стр 144 /2012 Девч	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	495	8,6	8,8	57,6	353,8	0,1	13,8	21,3	3,1	68,9	119,8	34,3	2,3

СУББОТА

№ 97105 Сбор рек. На прог-ноз для общ. Во всех образоват. Девч 2017	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	5,33	4,59	16,98	143,40	0,14	12,07	3,00	1,37	33,68	108,86	36,23	1,43
№ 312 Сбор рек. На прог-ноз для общ. Во всех образоват. Девч 2017	Напиток из яблок	200	0,16	0,16	7,88	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
табл 6 стр 144 /2012 Девч	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	495	7,47	5,11	36,74	277,40	0,21	12,97	3,00	1,87	56,56	158,26	55,47	3,56

Всего:	2975	53,02	42,72	267,12	1805,07	1,00	173,52	76,70	14,50	418,81	907,83	295,45	18,75
Всего за 12 дней:	5996	106,33	97,46	513,68	3593,17	2,03	340,83	168,58	32,13	869,83	1776,00	579,85	37,73
В среднем на 1 учащегося в день	500	8,86	8,12	42,81	299,43	0,17	28,40	14,05	2,68	72,49	148,00	48,32	3,14