

Утверждаю Директор



Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения



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

1 неделя

№ Сб.реци	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 82,105 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 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
№ 376 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
ГТК №656 от 28.04.2020	Блины ПФ с маслом сливочным	90/5	6,6	8,53	34,67	241,8	0,138	0,918	34,4	2,191	96,36	120,3	29,4	1,06
табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>14,48</b>	<b>16,68</b>	<b>73,74</b>	<b>512,88</b>	<b>0,26</b>	<b>11,73</b>	<b>44,39</b>	<b>5,21</b>	<b>176,22</b>	<b>256,10</b>	<b>74,58</b>	<b>3,80</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 289 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2017	Рагу из птицы	50/200	13,08	13,18	24,22	268,60	0,10	17,42	5,90	2,86	42,80	123,92	55,84	2,51
№ 377 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех образ. учреж-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
табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>16,03</b>	<b>13,60</b>	<b>52,13</b>	<b>396,52</b>	<b>0,16</b>	<b>19,45</b>	<b>5,90</b>	<b>3,37</b>	<b>65,85</b>	<b>170,88</b>	<b>70,20</b>	<b>3,84</b>

**СРЕДА****Меню дополнительного питания**

№ 102, 105 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/15	8,48	7,03	16,65	177,65	0,24	5,90	3,00	2,52	45,90	119,23	40,40	2,28
№ 425 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
№ 344 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Компот 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. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети - 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>13,85</b>	<b>14,34</b>	<b>57,65</b>	<b>470,55</b>	<b>0,35</b>	<b>6,63</b>	<b>3,00</b>	<b>5,86</b>	<b>93,48</b>	<b>204,77</b>	<b>80,36</b>	<b>4,36</b>

**ЧЕТВЕРГ****Меню дополнительного питания**

№ 294 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017; №366 дошкольн. 2016г	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20	14,12	8,4406	14,516	190,9	0,164	1,195	15,84	54,692	49,08	66,048	20,064	2,976
№ 171 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	180/3	10,55	4,93	47,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51	249,72	168,62	5,66
ТТК	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
табл 6 стр. 134, 144. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>27,75</b>	<b>13,89</b>	<b>115,75</b>	<b>699,14</b>	<b>0,47</b>	<b>81,20</b>	<b>27,82</b>	<b>55,87</b>	<b>96,59</b>	<b>365,19</b>	<b>201,85</b>	<b>9,91</b>

**ПЯТНИЦА****Меню дополнительного питания**

№ 271 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Котлеты домашние	90	12,21	15,51	9,11	224,40	0,15	0,22	3,08	2,55	15,16	117,61	18,08	1,91
№ 304 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию 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/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,54</b>	<b>22,38</b>	<b>81,04</b>	<b>603,96</b>	<b>0,24</b>	<b>2,25</b>	<b>3,08</b>	<b>3,40</b>	<b>39,85</b>	<b>237,70</b>	<b>52,04</b>	<b>3,87</b>

## СУББОТА

### Меню дополнительного питания

№ 98 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной	250/10/7	4,00	7,82	6,38	113,78	0,05	10,14	12,81	2,41	47,39	54,24	16,83	0,78
табл 6 стр 136 Дети +2012	Печеньё	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
табл 6 стр.144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>9,42</b>	<b>13,04</b>	<b>71,35</b>	<b>444,08</b>	<b>0,14</b>	<b>10,14</b>	<b>17,81</b>	<b>4,52</b>	<b>88,01</b>	<b>148,60</b>	<b>44,35</b>	<b>3,06</b>
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3202</b>	<b>101,08</b>	<b>93,93</b>	<b>451,65</b>	<b>3127,13</b>	<b>1,61</b>	<b>131,39</b>	<b>102,00</b>	<b>78,22</b>	<b>559,99</b>	<b>1383,24</b>	<b>523,38</b>	<b>28,84</b>

## 2 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	55/50	8,5	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
№ 171 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
табл 6 стр 134, 144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>21,93</b>	<b>14,39</b>	<b>86,06</b>	<b>563,40</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>16,31</b>	<b>3,64</b>	<b>73,99</b>	<b>374,21</b>	<b>196,41</b>	<b>12,21</b>

### ВТОРНИК

#### Меню дополнительного питания

№ 8 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной	250/10/10	4,83	6,83	8,31	120,78	0,07	15,87	10,00	2,43	59,33	78,02	25,99	1,08
№ 424 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Булочка обсыпная	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
№ 342 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 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.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00		0,28	5,80	30,00	9,40	0,78

<b>СРЕДА</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 234,330 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	10,04	7,21	12,80	156,83	0,06	0,26	10,85	4,06	40,24	135,50	31,66	1,19
№ 203 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2017	Макароны отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
таба 6 стр 136 Хим. Состав и калл. российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье	30	2,25	2,94	22,30	125,10			5,00		14,50	45,00	10,00	1,05
ТТК	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
таба 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>22,20</b>	<b>13,59</b>	<b>126,91</b>	<b>720,57</b>	<b>0,19</b>	<b>80,26</b>	<b>27,82</b>	<b>5,71</b>	<b>86,59</b>	<b>275,46</b>	<b>65,08</b>	<b>4,53</b>

<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
ТТК акт проработки от 25.12.2019	Жаркое из птицы	50/150	17,01	15,27	41,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
№ 376 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
таба 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,92</b>	<b>15,69</b>	<b>69,53</b>	<b>500,14</b>	<b>0,38</b>	<b>52,16</b>	<b>29,10</b>	<b>3,52</b>	<b>78,66</b>	<b>276,73</b>	<b>95,16</b>	<b>4,64</b>

<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 1 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2017	Бутерброд с маслом слив с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45
№ 113 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 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 25.12.2019г	Напиток из апельсинов	200	0,47	0,11	24,22	102,63	0,02	31,58	0,00	0,11	18,49	12,11	6,84	0,22
таба 6 стр 144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>22,5</b>	<b>17,8</b>	<b>35</b>	<b>218,2</b>	<b>0,15</b>	<b>84,55</b>	<b>22,8</b>	<b>3,5</b>	<b>218,2</b>	<b>216,5</b>	<b>42,4</b>	<b>2,4</b>

**СУББОТА**

**Меню дополнительного питания**

№ 97,103Сбор реш. На прог-но для обуч. Во вост-образ. учрежд-Дели 2017	Суп картофельный с мясными фрикаделька	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
		50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
табл 6 стр 136 Дели +2012	Печенье													
№ 342 Сбор реш. На прог-но для обуч. Во вост-образ. учрежд-Дели 2017	Напиток из 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
		30	2,00	0,36	12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
табл 6 стр 144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Хлеб ржаной													
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>11,24</b>	<b>10,01</b>	<b>94,06</b>	<b>526,50</b>	<b>0,25</b>	<b>12,97</b>	<b>8,00</b>	<b>3,63</b>	<b>71,14</b>	<b>203,71</b>	<b>65,61</b>	<b>4,62</b>
	<b>Всего:</b>	<b>3138</b>	<b>99,41</b>	<b>83,73</b>	<b>501,28</b>	<b>3197,27</b>	<b>1,49</b>	<b>195,01</b>	<b>166,05</b>	<b>25,17</b>	<b>617,76</b>	<b>1493,99</b>	<b>518,93</b>	<b>31,84</b>
	<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>6340</b>	<b>200,49</b>	<b>177,65</b>	<b>952,92</b>	<b>6324,40</b>	<b>3,10</b>	<b>326,40</b>	<b>268,05</b>	<b>103,39</b>	<b>1177,76</b>	<b>2877,23</b>	<b>1042,31</b>	<b>60,69</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>528</b>	<b>16,71</b>	<b>14,80</b>	<b>79,41</b>	<b>527,03</b>	<b>0,26</b>	<b>27,20</b>	<b>22,34</b>	<b>8,62</b>	<b>98,15</b>	<b>239,77</b>	<b>86,86</b>	<b>5,06</b>