

Утверждаю
 Директор *В.С. Садыков*



Согласовано
 Руководитель образовательного учреждения

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

1 неделя

№ Сб.реп	Наименование продуктов	1 неделя												
		Выходг	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическ р (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания
 № 82,105 Сбор рпц. На прок- Борщ из св.капусты с картофелем, с
 но для обуч. Во всех
 образ.учреж-Дели 2017
 Мясными фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор рпц. На прок- Чай с сахаром
 но для обуч. Во всех
 образ.учреж-Дели 2017

ТК №656 от 28.04.2020 Блины ПФ с маслом сливочным

таба 6 стр 134,144,Хмк. Хлеб ржаной/пшеничный
 Состав и калорийность
 российских продуктов питания
 Дели + 2012

Итого:

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 289 Сбор рпц. На прок- Рагу из птицы
 но для обуч. Во всех
 образ.учреж-Дели 2017

№ 377 Сбор рпц. На прок- Чай с сахаром и лимоном
 но для обуч. Во всех
 образ.учреж-Дели 2017

таба 6 стр 134,144,Хмк. Хлеб ржаной/пшеничный
 Состав и калорийность
 российских продуктов питания
 Дели + 2012

Итого:

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
190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
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
20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
607	14,48	16,68	73,74	512,88	0,26	11,73	44,39	5,21	176,22	256,10	74,58	3,80
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
185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
490	16,03	13,60	52,13	396,52	0,16	19,45	5,90	3,37	65,85	170,88	70,20	3,84

СРЕДА**Меню дополнительного питания**

№ 102, 105 Сбор. рел. На про-
гнозно для обуч. Во всех
образ. уррек-Дети 2017

Суп картофельный с горохом с мясными
фрикадельками

№ 425 Сбор. рел. На про-
гнозно для обуч. Во всех
образ. уррек-Дети 2017

Булочка "Дорожная"

№ 344 Сбор. рел. На про-
гнозно для обуч. Во всех
образ. уррек-Дети 2017

Компот из сухофруктов

табл 6 стр. 144, Хим. Состав и
калорийность расписана в
продуктах питания Дети +
2012

Хлеб ржаной

Итого: 535 13,85 14,34 57,65 470,55 0,35 6,63 3,00 5,86 93,48 204,77 80,36 4,36

ЧЕТВЕРТ**Меню дополнительного питания**

№ 290(Сбор. рел. На про-
гнозно для обуч. Во всех
образ. уррек-Дети 2017;
№366 дошколен. 2016г

Котлеты из мяса кур в томатном соусе

№ 171 Сбор. рел. На про-
гнозно для обуч. Во всех
образ. уррек-Дети 2017

Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив

табл 6 стр.136 химососта и
кал. рел. продуктов 2012

Кисель

табл 6 стр. 134, 144 Хим.
Состав и калорийность
расписаны в продуктах питания

Пирог

Хлеб ржаной/пшеничный

Итого: 553 31,35 15,66 138,25 808,94 0,49 81,20 27,82 56,59 99,89 380,19 204,55 10,15

ПЯТНИЦА**Меню дополнительного питания**

№ 271 Сбор. рел. На про-
гнозно для обуч. Во всех
образ. уррек-Дети 2017

Котлеты домашние

№ 304 Сбор. рел. На про-
гнозно для обуч. Во всех
образ. уррек-Дети 2017

Рис отварной

№ 377 Сбор. рел. На про-
гнозно для обуч. Во всех
образ. уррек-Дети 2017

Чай с сахаром и лимоном

табл 6 стр. 134, 144 Хим.
Состав и калорийность
расписаны в продуктах питания
№ 111 - 111,7

Хлеб ржаной/пшеничный

Итого: 510 19,54 22,38 81,04 603,96 0,24 2,25 3,08 3,40 39,85 237,70 52,04 3,87

СУБЪЕКТА

Меню дополнительного питания

№ 96 Сбор рещ. На протяжении
для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

Супп крестьянский с крупой с пшпцей, 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

Печенье

табл 6 стр 136 Дети +2012

Печенье

50 3,75 4,9 37,2 208,50 0,04 0,00 5 1,75 14,5 45 10 1,05

Напиток из изюма

ТТК составлена на
основании акта проработки
2019 г от 29.10.19

200 0,35 0,08 19,85 82,20 0,02

Плоды и ягоды свежие Яблоко

табл 9 стр 184 хмисостав и
квал 2012 Дети

100 0,40 0,40 9,80 47,00 0,03 10,00

Хлеб ржаной

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

20 1,32 0,24 7,92 39,60 0,03 0,00 0 0,28 5,80 30,00 9,40 0,78

Итого: 637 9,82 13,44 81,15 491,08 0,17 20,14 17,81 4,72 104,01 159,60 53,35 5,26

Всего за 6 дней: 3332 105,08 96,10 483,95 3283,93 1,66 141,39 102,00 79,14 579,29 1409,24 535,08 31,28

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор рещ. На
проектно для обуч. Во всех
образ. учрежд.-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

Каша гречневая рассыпчатая

№ 171 Сбор рещ. На проек-
тно для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

180 10,52 2,76 47,676 256,80 0,252 0 0 0,468 28,788 248,82 168,62 5,652

Вафли

табл 6 стр 136 хмисостав и
квал 2012 Дети

30 3,3 4,25 9 49,07 0,02 0,004 1,5 1,425 2,25 12,75 1,5 0,15

Чай с сахаром

№ 376 Сбор рещ. На проек-
тно для обуч. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

190/10 0,07 0,02 10,01 40 0 0,03 0 0 10,95 2,8 1,4 0,265

Хлеб ржаной/пшеничный

табл 6 стр 134,144, Хмис.
Состав и калорийность
российских продуктов питания

20/20 2,84 0,4 17,76 86,6 0,056 0 0 0,5 9,8 43 12,2 1

Итого: 555 25,23 18,64 95,06 612,47 0,37 0,30 17,81 5,06 76,24 386,96 197,91 12,36

ЯЩЕРНИК**Меню дополнительного питания**

Щи из свежей капусты на курином

№ 33 Сбор реч. На протяжении 10 лет для общ. Во всех обрад. урреч.-Дели 2017 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 реч. На протяжении 10 лет для общ. Во всех обрад. урреч.-Дели 2017 Булочка обсыпанная 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 реч. На протяжении 10 лет для общ. Во всех обрад. урреч.-Дели 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 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

Итого: 540 9,95 13,49 66,07 433,98 0,17 16,77 12,00 5,12 89,21 147,42 54,23 3,46

СРЕДА**Меню дополнительного питания**

№ 234, 230 Сбор реч. На протяжении 10 лет для общ. Во всех обрад. урреч.-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 реч. На протяжении 10 лет для общ. Во всех обрад. урреч.-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

табл. 6 стр. 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 Печенье 30 2,25 2,94 22,30 125,10 0 80 0 0,18 8,2 6,42 0,96 0,28

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 Дели + 2012 Хлеб ржаной/пшеничный 20/20 2,84 0,4 17,76 86,6 0,056 0 0 0 0,5 9,8 43 12,2 1

Итого: 553 22,20 13,59 126,91 720,57 0,19 80,26 27,82 5,71 86,59 275,46 65,08 4,53

ЧЕТВЕРГ**Меню дополнительного питания**

ТТК акт пророботки 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 реч. На протяжении 10 лет для общ. Во всех обрад. урреч.-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

табл. 9 стр. 184 химсостава и кал. реч. продуктов. 2012 Дели Плоды и ягоды свежие Апельсин 100 0,9 0,2 8,1 43 0,04 60 0 0,2 34 23 13 0,3

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 0,5 9,8 43 12,2 1

Итого: 540 20,82 15,89 77,63 543,14 0,42 112,16 29,10 3,72 112,66 299,73 108,16 4,94

Меню ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

№ 1 Сбор. рел. На прогн-но для обуч. Во всех образ. упрек-Дени 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. рел. На прогн-но для обуч. Во всех образ. упрек-Дени 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 апельсина	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
табл 6 стр. 144, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 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
	Итого:	535	14,2	16,6	58,6	452,7	0,2	32,5	72,8	3,5	218,2	216,5	42,4	2,4

СУББОТА

Меню ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

№ 97,105 Сбор. рел. На прогн-но для обуч. Во всех образ. упрек-Дени 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
табл 6 стр. 136 Дени + 2012	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
№ 342 Сбор. рел. На прогн-но для обуч. Во всех образ. упрек-Дени 2017	Напиток из йогурта	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 Дени + 2012	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	12,00	60,00	0,05	0,00	0	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
	Итого:	545	11,24	10,01	94,06	526,50	0,25	12,97	8,00	3,63	71,14	203,71	65,61	4,62

Всего за 12 дней:	3268	103,61	88,18	518,38	3289,34	1,55	255,01	167,55	26,79	654,01	1529,74	533,43	32,29
В среднем на 1 учащегося в день	550	17,39	15,36	83,53	547,77	0,27	33,03	22,46	8,83	102,78	244,91	89,04	5,30