

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



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

№ Сб.рел	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
----------	------------------------	---------	-------	------	--------	------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 96, 105 Сб.р.рел. На про-гно для обу-ч. Во всех образ-цах ур-рек-ции Демн 2017	Рассольник Ленинградский, с куринными 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
	Компот из свежих яблок с инжиром	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
	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

табл.6 стр.134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Демн + 2012

ВТОРНИК

№ 113 Сб.р.рел. На про-гно для обу-ч. Во всех образ-цах ур-рек-ции Демн 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
	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

табл.6 стр.134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Демн + 2012

СРЕДА

№ 88 Сб.р.рел. На про-гно для обу-ч. Во всех образ-цах ур-рек-ции Демн 2017	Щи из свежей капусты с картошкой с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
	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	7,29	47,97	293,26	0,14	16,45	7,00	3,68	97,72	140,62	58,06	2,64

табл.6 стр.134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Демн + 2012

ЧЕТВЕРГ

№88 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех обрад. учреж- Деян 2017 Супл крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной

№376 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех обрад. учреж- Деян 2017 Чай с мармеладом

табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012 Хлеб ржаной

Итого: 495 5,05 7,37 30,86 212,50 0,10 10,10 8,98 2,76 58,45 95,69 32,51 2,29

ПЯТНИЦА

№ 113 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех обрад. учреж- Деян 2017 Харчо с мясом птицы, со сметаной

№ 340 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех обрад. учреж- Деян 2017 Компот из сухофруктов

табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012 Хлеб ржаной

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

№ 82 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех обрад. учреж- Деян 2017 Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор рец. На прогн-но для общ. Во всех обрад. учреж- Деян 2017 Чай с сахаром

табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012 Хлеб ржаной

Итого: 495 5,98 7,22 33,07 230,86 0,11 10,78 7,00 2,90 76,08 126,22 45,30 1,62

Всего за 6 дней 1 недели: 2960 37,51 44,10 235,89 1529,62 0,71 149,65 61,10 19,50 440,73 686,68 251,31 14,35

2 неделя

№ 88 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 2017
Суп картофельный с вермишелью, с куринными фрикадельками

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

табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

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

№ 88 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 2017
Пи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной

№ 349 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 2017
Компот из сухофруктов

табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

Итого: 495 6,53 7,32 42,07 269,76 0,14 16,76 7,00 3,49 105,10 147,12 61,73 3,03

СРЕДА

№ 86 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 2016
Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками

ТТК составлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19
Напиток из шиповника

табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

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

ЧЕТВЕРГ

№ 102 Сбор рец. На прок-но для обуч. Во всех образ. учреж- Деян 2017
Суп картофельный с горохом, с куринными фрикадельками

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

табл 6 стр 134,144.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

Итого: 490 8,34 5,85 38,42 252,65 0,28 5,86 0,00 2,85 64,48 135,90 51,08 3,50

ПЯТНИЦА

№ 95Сбор. рац. На прогн-но
для общ. Во всех обрац. уржеск
Дели 2017

Рассольник Домашний с мясными
фрикадельками
ТТК
Компот из изюма и урюка
Хлеб ржаной

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

№376 Сбор. рац. На прогн-но
для общ. Во всех обрац. уржеск-
Дели 2017

СУББОТА
Супл картофельный на куринном бульоне с
мясом птицы
Чай с мармеладом

Итого: 480 6,75 5,06 40,69 247,75 0,11 0,90 5,88 2,00 37,29 105,20 33,20 2,17

№376 Сбор. рац. На прогн-но
для общ. Во всех обрац. уржеск
Дели 2017

Хлеб ржаной
Всего за 6 дней 2 недели: 2935 39,63 36,07 229,50 1461,68 0,95 148,17 20,86 17,00 394,19 749,57 275,79 16,47
Всего за 12 дней: 5895 77,14 80,17 465,39 2991,30 1,66 297,82 81,96 36,50 834,92 1436,25 527,11 30,82
В среднем на 1 учащегося в день 491 6,43 6,68 38,78 249,28 0,14 24,82 6,83 3,04 69,58 119,69 43,93 2,57