

Утверждаю

Директор

С.А. Бигишев



Примерное недельное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 неделя

№ Сб.реч	Наименование продуктов	Выходг	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 82, 105 Сбор.реч. На прод. 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.реч. На завтрак 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
№ 376 Сбор.реч. На завтрак Блинны 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
№ 376 Сбор.реч. На завтрак 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
Итого:		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
ВТОРНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 289 Сбор.реч. На завтрак 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.реч. На завтрак 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
№ 377 Сбор.реч. На завтрак 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
Итого:		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

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

Борщ из св. капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной

Чай с сахаром

Блинны ПФ с маслом сливочным

Хлеб ржаной/пшеничный

Итого:

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

Рагу из птицы

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб ржаной/пшеничный

Итого:

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 102, 105 Сбор рещ. На про- из-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками													
№ 425 Сбор рещ. На про- из-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Булочка "Дорожная"													
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
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	13,85	14,34	57,65	470,55	0,35	6,63	3,00	5,86	93,48	204,77	80,36	4,36

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

№ 204 Сбор рещ. На про-из- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017; № 366 дошколы 2016г	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
Котлеты из мяса кур в томатном соусе													
№ 171 Сбор рещ. На про-из- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Кисель	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Хлеб ржаной/пшеничный													
Итого:	523	27,75	13,89	115,75	699,14	0,47	81,20	27,82	55,87	96,59	365,19	201,85	9,91

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

№ 271 Сбор рещ. На про-из- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	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
Котлеты домашние													
№ 304 Сбор рещ. На про-из- но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дети 2017	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
Рис отварной													
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
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
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

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№ 98 Сбор рец. На произ-но для обуч. Во всех образ-укурс-Дети 2017 табл 6 стр 136 Дети +2012	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
Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
Печенье	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
Напиток из изюма	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Хлеб ржаной	537	9,42	13,04	71,35	444,08	0,14	10,14	17,81	4,52	88,01	148,60	44,35	3,06
Итого:	3202	101,08	93,93	451,65	3127,13	1,61	131,39	102,00	78,22	559,99	1383,24	523,38	28,84
Всего за 6 дней:													

ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19

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

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280.331 Сбор рец. На произ-но для обуч. Во всех образ-укурс-Дети 2017	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
Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,788	248,82	168,62	5,652
Каша гречневая рассыпчатая													
№ 171 Сбор рец. На произ-но для обуч. Во всех образ-укурс-Дети 2017	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Чай с сахаром	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
Хлеб ржаной/пшеничный	525	21,93	14,39	86,06	563,40	0,35	0,30	16,31	3,64	73,99	374,21	196,41	12,21
Итого:													

табл 6 стр 131,144. Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 38 Сбор рец. На произ-но для обуч. Во всех образ-укурс-Дети 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
Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной													
№ 424 Сбор рец. На произ-но для обуч. Во всех образ-укурс-Дети 2017	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
Булочка обсыпная													
№ 342 Сбор рец. На произ-но для обуч. Во всех образ-укурс-Дети 2017	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Компот из свежих яблок													
№ 342 Сбор рец. На произ-но для обуч. Во всех образ-укурс-Дети 2017	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Хлеб ржаной	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
Итого:													

2012

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 234,330 Сбор. респ. На про-
дано для обуч. Во всех
образ. учрежд. Делю 2017

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

Биточки рыбные в сметанном соусе

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

Макароны отварные с маслом сливочным

№ 203 Сбор. респ. На про-
дано для обуч. Во всех
образ. учрежд. Делю 2017

30 2,25 2,94 22,30 125,10 0,07 0,00 5,00 0,00 14,50 45,00 10,00 1,05

Печенье

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

200 0,24 0,12 35,76 145,08 0 80 0 0,18 8,2 6,42 0,96 0,28

Кисель

ТТК
табл 6 стр. 134, 144. Хим.
Состав и калорийность
продуктов питания Делю +
2012

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

Хлеб ржаной/пшеничный

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

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

Жаркое из птицы

ТТК акт проработан от
25.12.2019

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

чай с сахаром

№ 376 Сбор. респ. На про-
дано для обуч. Во всех
образ. учрежд. Делю 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. Хим.
Состав и калорийность
продуктов питания Делю +
2012

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

Итого:

440 19,92 15,69 69,53 500,14 0,38 52,16 29,10 3,52 78,66 276,73 95,16 4,64

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

Бутерброд с маслом слив с сыром

№ 1 Сбор. респ. На про-
дано для обуч. Во всех
образ. учрежд. Делю 2017

50 6,27 7,86 14,83 155 0,04 0,11 51,5 0,45 157,2 111 12,45 0,45

Суп-лапша домашняя с мясом птицы

№ 113 Сбор. респ. На про-
дано для обуч. Во всех
образ. учрежд. Делю 2017

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

Напиток из апельсинов

ТТК № 310 от
25.12.2019г

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

Хлеб ржаной

табл 6 стр. 144. Хим. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Делю +
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:

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
Суп картофеля с мясными фрикадельками

№ 97, 105 Сбор реп. На прог-
но для обуч. Во всех
образ. учрежд. Дети 2017
таба 6 стр 136 Дети + 2012

Печенье

Напиток из яблок

№ 342 Сбор реп. На прог-
но для обуч. Во всех
образ. учрежд. Дети 2017
таба 6 стр 141 Хлеб. Сестра и
направленность российских
президентов Дети +
президенты 2012

Хлеб ржаной

Итого:

Всего:

Всего за 12 дней:

В среднем на 1 учащегося в день

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
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
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
3138	99,41	83,73	501,28	3197,27	1,49	195,01	166,05	25,17	617,76	1493,99	518,93	31,84
6340	200,49	177,65	952,92	6324,40	3,10	326,40	268,05	103,39	1177,76	2877,23	1042,31	60,69
528	16,71	14,80	79,41	527,03	0,26	27,20	22,34	8,62	98,15	239,77	86,86	5,06