

Утверждаю Директор

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

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 82,105 Сбор.реп. На прод-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.реп. На прод-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
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
	Итого:	512	7,88	8,15	39,07	271,08	0,12	10,81	9,99	3,02	79,86	135,80	45,18	2,74
ВТОРНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 289 Сбор.реп. На прод-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.реп. На прод-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
	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
СРЕДА														
Меню дополнительного питания														
№ 102,105 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
№ 344 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 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:	485	10,46	7,36	36,58	310,05	0,29	6,63	3,00	3,31	84,18	172,67	67,26	3,76

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

№ 294 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017; №366 дошколы 2016г

№ 171 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017

ТТК

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

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
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
Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
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:	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.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017

№ 304 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017

№ 377 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017

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

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
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63
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.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017

ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19

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

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
Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
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:	487	5,67	8,14	34,15	235,58	0,10	10,14	12,81	2,77	73,51	103,60	34,35	2,01
Всего за 6 дней:	3007	87,34	73,52	358,71	2516,33	1,37	130,47	62,60	71,73	439,83	1185,84	470,88	26,13

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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.реци. На прод-ию 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
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
Итого:		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

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 88 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
№ 342 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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:		490	6,31	7,23	44,11	274,98	0,11	16,77	10,00	2,79	79,31	112,42	40,53	2,81

СРЕДА

Меню дополнительного питания

№ 234,330 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронны 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
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	0,5	9,8	43	12,2	1
Итого:		523	19,95	10,65	104,61	595,47	0,19	80,26	22,82	5,71	72,09	230,46	55,08	3,48

ЧЕТВЕРГ

Меню дополнительного питания

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.рек. На прод-ию 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
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
	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

№ 113Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
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:	485	7,9	8,7	43,8	297,7	0,1	32,4	21,3	3,1	61,0	105,5	30,0	1,9

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№ 97,105Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
№ 342 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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
табл 6 стр.144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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:	495	7,49	5,11	56,86	318,00	0,21	12,97	3,00	1,88	56,64	158,71	55,61	3,57
	Всего:	2958	83,50	61,77	404,99	2549,67	1,35	194,90	102,55	20,64	421,66	1257,99	472,78	28,64
	Всего за 12 дней:	5965	170,84	135,28	763,69	5066,00	2,72	325,37	165,15	92,37	861,50	2443,83	943,66	54,78
	В среднем на 1 учащегося в день	497	14,24	11,27	63,64	422,17	0,23	27,11	13,76	7,70	71,79	203,65	78,64	4,56