

Учреждение Директор Д.С. А.А. - Рамсан
Д.С. А.А. - Рамсан Р.Р.
Д.С. А.А. - Рамсан

Согласовано
 Руководитель образовательного учреждения

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

I неделя

№ Сб.реш	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетиче- ск (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 32, 103 Сб.реш. На про- длен. для общ. Во всех образ. учрежд. Дати 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 Сб.реш. На про- длен. для общ. Во всех образ. учрежд. Дати 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
ты. № 556 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
ты. № 556 от 28.04.2020	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														
№ 259 Сб.реш. На про- длен. для общ. Во всех образ. учрежд. Дати 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 Сб.реш. На про- длен. для общ. Во всех образ. учрежд. Дати 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	0,056	0	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
ты. № 556 от 28.04.2020	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

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

№ 102 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех образ. уроч. Делит 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

№ 125 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех образ. уроч. Делит 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

№ 348 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех образ. уроч. Делит 2017

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

№ 166 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех образ. уроч. Делит 2017

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

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

№ 294 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех образ. уроч. Делит 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

№ 171 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех образ. уроч. Делит 2017

Кисель

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

ТТК табл 6 стр 136 классификация и классификация 2012

Пряник

30 3,6 1,77 22,5 109,8 0,02 0,72 3,3 15 2,7 0,24

Табл 6 стр 134 (14) Хлеб. Состав и классификация. Классификация 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

Остатки и классификация. Состав и классификация. Классификация 2012

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

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

№ 271 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех образ. уроч. Делит 2017

Рис отварной

180 4,38 6,45 44,02 251,64 0,03 0,34 1,64 73,13 19,6 0,63

№ 334 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех образ. уроч. Делит 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

№ 77 Сбор рец. На прог-но для общ. Во всех образ. уроч. Делит 2017

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

Табл 6 стр 134 (14) Хлеб. Состав и классификация. Классификация 2012

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

Меню дополнительного питания

№ 5. Сборщик. На вырочно
для обуви. За весь
образ, через-Дни 2017
сметаной

табл. 6 стр. 136 Дел. + 2012	Печенье
------------------------------	---------

ТТК составлена на
основании акта прорисовки
2019 г от 29.10.19

табл. 9 стр. 184 изложены и
конт. 2012 г. 2018

Хлеб ржаной

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе

Каша гречневая рассыпчатая

Вафли

ойл 6-стр. 136 химостан и
конт 2012 Дали

Чай с сахаром

Хлеб ржаной/пшеничный

и с птицей, со	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
	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
локо	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	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

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

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
-----------	------	------	------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 124 Сбор реп. На прогн-но для общ. Во всех образ. уржес. Дати 2017

Булочка обсыпанная

Компот из свежих яблок

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
----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	-------	-------	------

№ 142 Сбор реп. На прогн-но для общ. Во всех образ. уржес. Дати 2017

Хлеб ржаной

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 134, 141 Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дати 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:	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

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 реп. На прогн-но для общ. Во всех образ. уржес. Дати 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
-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

табл 6 стр 136, 141 Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дати 2012

Печенье

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

Кисель

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

ТГК
табл 6 стр 134, 141 Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дати 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:	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

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

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

Фрукты и ягоды свежие Апельсин

100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,60		0,2	34	23	13	0,3
-----	-----	-----	-----	----	------	------	--	-----	----	----	----	-----

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:	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
--------	-----	-------	-------	-------	--------	------	--------	-------	------	--------	--------	--------	------

ТГК мт. проработки от 25.12.2019

№ 376 Сбор реп. На прогн-но для общ. Во всех образ. уржес. Дати 2017

табл 6 стр 134, 141 Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дати 2012

Меню дополнительного питания

№ 1 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Даты 2017													
№ 1.13 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Даты 2017													
ТТК № 310 от 23.12.2019г.													
Таблица 1.1. Хит. Составляющие рациона российских предприятий питания. Даты 2012													
50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45	
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	
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	
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

СУББОГА

Меню дополнительного питания Суп картофельный с мясными фрикадельками

№ 97.105 Сборщик. На производство для обучающихся. Во всех образовательных учреждениях. Даты 2017													
Таблица 1.16 Даты 2012													
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	
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:

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

Всего за 12 дней:

6600 208,69 184,27 1002,32 6573,27 3,21 396,40 269,55 105,94 1233,31 2938,98 1068,51 63,58

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