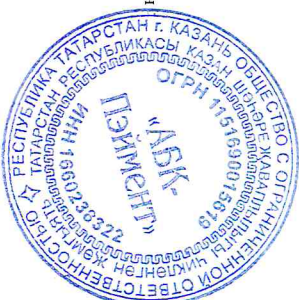


Согласовано
Руководитель, общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Примент"
Р.Р. Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

Утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

Примерное циклическое недельное меню группы продленного дня для учащихся общеобразовательных учреждений

Республики Татарстан

I неделя

№ Сб, реч	Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
-----------	------------------------	----------	-------	------	---------	-------------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 82, 105 Сбор реч. На про- по для обж. Во всех образ. учрежд.-Лепн 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 реч. На про- по для обж. Во всех образ. учрежд.-Лепн 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, 145. Система и методика расчета и нормативы питания Лепн 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 реч. На про- по для обж. Во всех образ. учрежд.-Лепн 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 реч. На про- по для обж. Во всех образ. учрежд.-Лепн 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, 145. Система и методика расчета и нормативы питания Лепн 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 Сб/р.р. На пропе-но для обрч. Во всех образц.учреж-д/лен 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
№ 425 Сб/р.р. На пропе-но для обрч. Во всех образц.учреж-д/лен 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
№ 344 Сб/р.р. На пропе-но для обрч. Во всех образц.учреж-д/лен 2017	Компот из свежемороженных фруктов									
	200	0,24	0,14	31,84	116	0,01	0,73	0	0	14 8,94 5,58 0,14
табл 6 стр.144.Хищ. Состав и калорийность российских продуктов питания /лен + 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	13,43	14,39	77,48	493,75	0,34	6,63	3,00	5,35 75,00 190,27 68,48 3,80
ЧЕТВЕРГ										
Меню Дополнительного питания										
№ 294Сб/р.р. На пропе-но для обрч. Во всех образц.учреж-д/лен 2017; №666 дошкольн. 2016г	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 20,06 2,976
№ 171 Сб/р.р. На пропе-но для обрч. Во всех образц.учреж-д/лен 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочн									
	180/3	10,55	4,93	47,71	276,56	0,25	0,00	11,98	0,50	29,51 249,72 ##### 5,66
ТТК	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.Хищ. 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:	523	27,75	13,89	115,75	699,14	0,47	81,20	27,82	55,87 96,59 365,19 ##### 9,91

ПЯТНИЦА

Меню Дополнительного питания

№ 271 Сб/р.р. На пропе-но для обрч. Во всех образц.учреж-д/лен 2017	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
№ 304 Сб/р.р. На пропе-но для обрч. Во всех образц.учреж-д/лен 2017	Рис отварной									
	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64 73,13 19,6 0,63
№ 377 Сб/р.р. На пропе-но для обрч. Во всех образц.учреж-д/лен 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.Хищ. Состав и калорийность российских продуктов питания /лен + 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:	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 Сборщик. На прокорм
для обучающихся в
образовательном
сметной

табл 6 стр 136 Дни +2012

Печенье

ТК составлена на
основании акта проверки
2019 г. от 29.10.19

Напиток из замороженной черной смородины

табл 6 стр 144 Хлеб, Сметан и
калорийность, российских
продуктов питания Дни +
2012

Хлеб ржаной

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	0,2	0	24,8	102,00	0	2,4	0	0	10	2	2	0,2
руной смородины	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:	537	9,27	12,96	76,30	0,12	12,54	17,81	4,44	77,69	131,24	38,23	2,81
	Всего за 6 дней:	3107	93,91	85,37	441,76	1,45	132,87	67,60	75,45	#####	1231,08	#####	26,98

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

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280, 331 Сбор. рел. На прот-но для обу. Во всек образ.учреж./Ленин 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. рел. На прот-но для обу. Во всек образ.учреж./Ленин 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,676	256,80	0,252	0	0	0,468	28,79	248,82	168,6	5,652
№ 376 Сбор. рел. На прот-но для обу. Во всек образ.учреж./Ленин 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, Хит. Состав и калорийность расписанных 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	####	12,21

ВТОРНИК

Меню дополнительного питания

№ 88 Сбор. рел. На прот-но для обу. Во всек образ.учреж./Ленин 2017	Пи 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
№ 424 Сбор. рел. На прот-но для обу. Во всек образ.учреж./Ленин 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. рел. На прот-но для обу. Во всек образ.учреж./Ленин 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, Хит. Состав и калорийность расписанных продуктов питания/Ленин + 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, 330 Сбор. рел. На прот-но для обу. Во всек образ.учреж./Ленин 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. рел. На про-
тно для общ. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

ТТК

табл 6 стр 134,144.Хиол.

Состав и калорийность
россииских продуктов питания
Дети + 2012

Макаронны отварные с маслом сливочным
Кисель
Хлеб ржаной/пшеничный

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

ЧЕТВЕРТ

Меню дополнительного питания

ТТК акт проприбтки от
25.12.2019
Жаркое из птицы

№ 376 Сбор. рел. На про-
тно для общ. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017
табл 6 стр 134,144.Хиол.
Состав и калорийность
россииских продуктов питания

Чай с сахаром

Хлеб ржаной/пшеничный

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

ПИТНИЦА

Меню дополнительного питания

№ 1 Сбор. рел. На про-
тно для общ. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

Бутерброд с маслом

№ 113 Сбор. рел. На про-
тно для общ. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

Суп-лапша домашняя с мясом птицы

ТТК № 310 от
25.12.2019г

Напиток из апельсинов

табл 6 стр, 144. Хиол. Состав и
калорийность россииских
продуктов питания. Дети +
2012

Хлеб ржаной

40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
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:	525	10,3	16,2	58,7	433,7	0,1	32,4	61,3	3,5	69,4	128,0	34,2	2,3

СУВЬЮТА

Меню дополнительного питания

Суп картофельный с мясными фрикадельками

№ 97,105 Сбор. рел. На про-
тно для общ. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

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. Дети +2012

Печенье

№ 342 Сбор. рел. На про-
тно для общ. Во всех
образ.учреж.-Дети 2017

Напиток из яблок

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

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:	3098	93,25	80,42	479,04	3053,17	1,48	194,90	149,55	25,16	#####	1360,49	#####	30,69
Всего за 12 дней:	6205	187,16	165,78	920,79	5981,50	2,93	327,77	217,15	100,60	#####	2591,57	#####	57,67
В среднем на 1 учащегося в день	517	15,60	13,82	76,73	498,46	0,24	27,31	18,10	8,38	74,11	215,96	81,39	4,81