

Г/тверждено

Директор _____

Согласовано _____
Руководитель образовательного учреждения

Примерное пикетное двенадцатипневное меню для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан



№ Сб.рек
Наименование продуктов

Выход, г Белки Жиры Угл-ды Энергетичность (ККАЛ) В1 С А Е Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 32, 105 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж-дениях 2017 Борщи 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

№ 37(С)Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж-дениях 2017 Чай с сахаром 190/10 0,11 0,02 10,15 41,32 0,02 2,03 0,01 13,25 3,96 2,16 0,33

табл 6 стр 144 /2012 Дени Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 12,81 9,99 0,42 8,7 45 14,1 1,17
Итого: 502 7,06 8,11 33,33 245,20 0,13 12,81 9,99 2,95 81,06 138,96 47,84 2,97

ВТОРНИК

№ 289 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж-дениях 2017 Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной 250/15/10 5,79 9,37 12,39 162,75 0,10 8,77 18,73 2,52 45,99 87,43 28,12 1,23

№ 338 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж-дениях 2017 Кисель 200 0,6 0,1 30,2 123,6 0,002 1,1 0,42 8,7 45 14,1 1,17
Итого: 505 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 9,87 18,73 2,94 70,39 148,73 45,58 2,77

СРЕДА

№ 119, 103 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж-дениях 2017 Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками 250/22 10,64 9,35 16,61 205,89 0,24 6,34 12,80 2,63 54,47 124,18 40,04 2,46

№ 342 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж-дениях 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 /2012 Дени Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 7,24 12,80 3,13 77,35 173,58 59,28 4,59
Итого: 502 12,78 9,87 56,37 379,89 0,30 7,24 12,80 3,13 77,35 173,58 59,28 4,59

ЧЕТВЕРГ

№ 97 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж-дениях 2017 Суп картофельный с мясом птицы 250/15 5,89 5,64 16,92 153,70 0,14 12,36 8,82 1,41 38,57 102,57 34,47 1,48

№ 346 Сбор.рек. На прок-но для обуч. Во всех образов.учреж-дениях 2017 Напиток из сухофруктов 200 0,24 0,14 7,84 75,00 0,02 1,80 0,00 0,16 14,81 6,20 5,11 0,61

табл 6 стр 144 /2012 Дени Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 14,16 8,82 1,99 62,08 153,77 53,68 3,27
Итого: 495 8,11 6,14 36,64 288,10 0,21 14,16 8,82 1,99 62,08 153,77 53,68 3,27

ПЯТНИЦА

№ 99 Сбор рел. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	7,00	10,57	9,58	169,09	0,08	10,93	22,80	2,56	55,44	91,46	26,11	1,21
№ 377 Сбор рел. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 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
Итого:		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
Итого:		512	9,09	10,95	31,61	269,81	0,13	12,96	22,80	2,98	77,39	140,42	42,37	2,71

табл 6 стр 144 /2012 Дети Хлеб ржаной

СУББОТА

№ 98 Сбор рел. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп крестьянский с крупой /пшено/ с птицей, со сметаной	250/15/10	5,25	9,20	6,50	131,75	0,05	10,27	18,73	2,47	52,72	64,28	18,12	0,88
ТТК составлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Итого:		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
Итого:		505	7,91	9,84	34,14	259,35	0,11	110,27	18,73	3,65	82,76	112,72	35,66	2,68

табл 6 стр 144 /2012 Дети Хлеб ржаной

Всего за 6 дней:	3021	53,32	54,74	246,56	1788,10	1,03	167,31	91,88	17,64	451,02	868,17	284,41	18,98	
------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 88 Сбор рел. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы на курином бульоне	250/15	6,23	5,65	17,51	157,95	0,12	8,61	8,82	1,56	37,32	92,42	30,35	1,41
№ 358 Сбор рел. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1		0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
Итого:		495	8,81	6,11	59,59	340,95	0,17	9,71	8,82	1,98	61,72	153,72	47,81	2,95

табл 6 стр 144 /2012 Дети Хлеб ржаной

ВТОРНИК

№ 88 Сбор рел. На прог-но для общ. Во всех образ.учреж.-Дети 2017	Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	6,23	7,02	8,34	128,20	0,07	15,89	10,00	2,46	59,98	89,48	27,48	1,20
ТТК составлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19	Напиток 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
Итого:		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
Итого:		505	8,87	7,47	32,23	280,40	0,14	16,62	10,00	3,38	101,16	157,92	59,04	3,06

табл 6 стр 144 /2012 Дети Хлеб ржаной

СРЕДА

№ 289 Сбор. рещ. На прок-
но для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

Рассолыльник Ленинградский с мясом птицы, со
сметаной

250/15/10 5,79 9,37 12,39 162,75 0,10 8,77 18,73 2,52 45,99 87,43 28,12 1,23

ТТК составлена на
основании акта проработки
2019 г. от 29.10.19

Напиток из шиповника

200 0,68 0,28 15,76 68,20 0,01 100 0,76 21,34 3,44 3,44 0,63

табл 6 стр 144 /2012 Дети

Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,7 45 14,1 1,17

ЧЕТВЕРТ

ТТК акт проработки от
27.01.2020

Суп картофельный с мясными тефтелями и
овощами

200/50 8,77 4,83 18,95 161,41 0,15 9,66 14,84 32,51 133,26 36,87 2,31

№ 377 Сбор. рещ. На прок-
но для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 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 144 /2012 Дети

Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,7 45 14,1 1,17

ПЯТИЦА

№ 113 Сбор. рещ. На прок-но
для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 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 0,46 0,10 34,00 139,00 0,02 12,90 0,00 0,00 23,52 11,50 6,50 0,24

табл 6 стр 144 /2012 Дети

Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,7 45 14,1 1,17

СУББОТА

№ 97,103 Сбор. рещ. На прок-
но для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

Суп картофельный с мясными фрикадельками

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. рещ. На прок-
но для общ. Во всех
образ. учрежд.-Дети 2017

Напиток из яблок

200 0,16 0,16 7,88 74,60 0,01 0,90 0,00 0,08 14,18 4,40 5,14 0,95

табл 6 стр 144 /2012 Дети

Хлеб ржаной

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,7 45 14,1 1,17

Всего: 2975 53,02 42,72 267,12 1805,07 1,00 173,52 76,70 14,50 418,81 907,83 295,45 18,75

Всего за 12 дней:
В среднем на 1 учащегося в день

5996 106,33 97,46 513,68 3593,17 2,03 340,83 168,58 32,13 869,83 1776,00 579,85 37,73

500 8,86 8,12 42,81 299,43 0,17 28,40 14,05 2,68 72,49 148,00 48,32 3,14