

Утверждаю Директор



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

1 неделя

№ Сб.рец	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг.ценност ь (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
№ 82, 105 Сб.р. На прод- ню 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 Сб.р. На прод- ню 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
т.т.к. № 656 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
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:		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 Сб.р. На прод- ню 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 Сб.р. На прод- ню 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 рец. На прод-ию 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
№: 425 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Сбор рец. На прод-ию 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:	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

№: 294Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, №366 дошколы. 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	20,064	2,976
№: 171 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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
ГТК	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	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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Сбор рец. На прод-ию 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:	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 прод-ию для обуч. Во всех образ-у учреж-Дели 2017	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
табл 6 стр 136 Дели +2012	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,50	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19	Напиток из изюма	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
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:	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
	Всего за 6 дней:	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

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню дополнительного питания

№ 280,331 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-у 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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-у 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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-у 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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-у 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
№ 424 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-у учреж-Дели 2017	Булочка обсыпная	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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-у 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:	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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц учр-ж-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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц учр-ж-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
табл 6 стр 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели - 2012	Печенье	30	2,25	2,94	22,30	125,10			5,00		14,50	45,00	10,00	1,05
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:	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

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 рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц учр-ж-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:	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

№ 1 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц учр-ж-Дели 2017	Бутерброд с маслом слив с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45
№ 113 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образц учр-ж-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:	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 картофельный с мясными фрикадельками

№: 97,105 Сбор.рек. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учрежд.-Дели 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 Дели +2012

Печенье

50 3,75 4,9 37,2 208,50 0,04 0,00 5 1,75 14,5 45 10 1,05

№: 342 Сбор.рек. На прод-
ию для обуч. Во всех
образ.учрежд.-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: 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: 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

Всего за 12 дней: 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

В среднем на 1 учащегося в день 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