



РАЗРАБОТАНО И УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"


Э. Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях

**Примерное пикетичное двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений
Республики Татарстан**

№ Обр-ца	Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ККАл)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 96,105 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-жек-ции. Дни 2017	Расо-ль-ник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,51	7,16	12,96	135,95	0,10	8,50	8,98	2,39	38,15	70,19	26,07	1,05
ТТК	Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,00	0,08	17,25	11,88	6,63	0,70
№ 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дни + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
ВТОРНИК														
№ 113 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-жек-ции. Дни 2017	Сул-таппа домашняя с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84
ТТК составлена на основании акта обследования 2019 г от 29.10.19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
№ 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дни + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	490	8,31	6,74	34,28	240,15	0,12	100,74	18,32	3,85	63,95	103,34	30,24	2,64
СРЕДА														
№ 88 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-жек-ции. Дни 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	0,07	15,85	7,00	2,43	55,80	72,82	25,80	0,99
№ 318 Обр-ца. На про-гно для об-уч. Во всех образ-цах ур-жек-ции. Дни 2017	Компот из урожая	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
№ 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дни + 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	490	6,62	7,29	47,97	293,26	0,14	16,45	7,00	3,68	97,72	140,62	58,06	2,64

ЧЕТВЕРГ

№88 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017
Супл крестьянский с крутой (пшено) с куринными фрикадельками, со сметаной

№876 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017
Чай с мармеладом

табл 6 стр 134, 144, Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

Итого: 495 5,05 7,37 30,86 212,50 0,10 10,10 8,98 2,76 58,45 95,69 32,51 2,29

ПЯТНИЦА

№ 115 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017
Харчо с мясом птицы, со сметаной

№ 349 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017
Компот из сухофруктов

табл 6 стр 134, 144, Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

Итого: 495 5,82 7,85 36,01 239,10 0,08 2,64 10,82 3,44 80,44 93,75 38,40 2,24

СУББОТА

№ 82 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017
Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной

№ 376 Сбор рец. На прогнано для общ. Во всех образ. учреж- Деян 2017
Чай с сахаром

табл 6 стр 134, 144, Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

Итого: 495 5,98 7,22 33,07 230,86 0,11 10,78 7,00 2,90 76,08 126,22 45,30 1,62

Всего за 6 дней 1 недели: 2960 37,51 44,10 235,89 1529,62 0,71 149,65 61,10 19,50 440,73 686,68 251,31 14,35

2 НЕДЕЛЯ

№ 88 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017
Супп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками

№ 377 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017
Чай с сахаром и лимоном

табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

Итого: 490 6,16 4,54 40,33 240,25 0,17 10,38 3,98 1,87 55,75 126,95 44,98 2,74

ВТОРНИК

№ 88 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017
Пи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной

№ 349 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017
Компот из сухофруктов

табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

Итого: 495 6,53 7,32 42,07 269,76 0,14 16,76 7,00 3,49 105,10 147,12 61,73 3,03

СРЕДА

№ 86 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2016
Супп с рисовой крупой и мясными фрикадельками

ТТК составлена на основании акта проверки 2019 г от 29.10.19
Напиток из шиповника

табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

Итого: 490 5,23 6,61 24,46 178,46 0,08 100,80 2,00 3,49 54,19 81,73 26,29 2,16

ЧЕТВЕРГ

№ 103 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017
Супп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками

№ 376 Сбор рец. На прогн-но для обуч. Во всех образ.учреж- Деян 2017
Чай с сахаром

табл 6 стр 134,144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012
Хлеб ржаной

Итого: 490 8,34 5,85 38,42 252,65 0,28 5,86 0,00 2,85 64,48 135,90 51,08 3,50

ПТИЦА

№ 95 Сбор рещ. На протяжении 6 стр 134, 144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дни + 2012

Рассолыник домашний с мясными фрикадельками

ТТК 250/10 4,09 6,26 12,76 134,11 0,11 13,18 2,00 2,44 41,90 86,59 31,30 1,23

Компот из изюма и урюка 200 0,55 0,07 18,89 79,30 0,02 0,30 0,00 0,45 26,77 21,08 13,14 0,47

Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого: 490 6,62 6,69 43,53 272,81 0,18 13,48 2,00 3,31 77,37 152,67 58,54 2,87

СУВЬЮГА

№376 Сбор рещ. На протяжении 6 стр 134, 144 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дни + 2012

Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы

250/10 4,68 4,68 16,90 140,20 0,06 0,80 5,88 1,58 23,73 56,55 16,75 0,58

Чай с мармеладом 190/10 0,09 0,02 11,91 48,15 0,00 0,10 0,00 0,00 4,87 3,65 2,35 0,43

Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Всего: 480 6,75 5,06 40,69 247,75 0,11 0,90 5,88 2,00 37,29 105,20 33,20 2,17

Всего за 6 дней 2 недели: 2935 39,63 36,07 229,50 1461,68 0,95 148,17 20,86 17,00 394,19 749,57 275,79 16,47

Всего за 12 дней: 5895 77,14 80,17 465,39 2991,30 1,66 297,82 81,96 36,50 834,92 1436,25 527,11 30,82

В среднем на 1 учащегося в день 491 6,43 6,68 38,78 249,28 0,14 24,82 6,83 3,04 69,58 119,69 43,93 2,57