



*А. М. Хабибуллина*



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
*Э. Р. Харизамова*

### Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продвинутого дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сборника рецептов	Наименование блюда и продуктов	Выход	Белок	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Вит	Смг	А	Е,мкг	Смг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг	
															1 неделя
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
№ 105 Сборник. На продв. для общ. по вкл. общ.урок. Длм 2017	Рассольник 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	
	ТХК	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	
№ 106 Сборник. На продв. для общ. по вкл. общ.урок. Длм 2017	Компот из свежих яблок с изюмом	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	
	ТХК	495	5,74	7,64	53,70	313,75	0,17	8,95	8,98	2,89	64,10	127,07	46,80	2,92	
<b>Итого:</b>															
<b>ВТОРНИК</b>															
№ 113 Сборник. На продв. для общ. по вкл. общ.урок. Длм 2017	Суп-лапша 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	
	ТХК	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	
№ 114 Сборник. На продв. для общ. по вкл. общ.урок. Длм 2017	Напиток из пшенички	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	
	ТХК	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	
<b>СРЕДА</b>															
№ 128 Сборник. На продв. для общ. по вкл. общ.урок. Длм 2017	Шушпа с говяжьей	250/10	5,04	8,32	18,63	173,31	0,11	5,80	21,05	1,68	34,68	95,14	28,32	1,41	
	ТХК	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48	
№ 129 Сборник. На продв. для общ. по вкл. общ.урок. Длм 2017	Компот из урожая	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	
	ТХК	490	7,77	8,74	58,44	349,11	0,18	6,40	21,05	2,92	76,60	162,94	60,58	3,06	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
№ 130 Сборник. На продв. для общ. по вкл. общ.урок. Длм 2017	Суп крестьянский с крутой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	2,34	44,88	47,04	16,07	0,70	
	ТХК	190/10	0,07	0,02	10	40,00	0,03	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
№ 131 Сборник. На продв. для общ. по вкл. общ.урок. Длм 2017	Чай с сахаром	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	
	ТХК	495	5,03	7,37	28,95	204,35	0,10	10,03	8,98	2,76	64,68	94,84	31,57	2,15	
<b>Итого:</b>															
<b>ПЯТНИЦА</b>															
№ 113 Сборник. На продв. для общ. по вкл. общ.урок. Длм 2017	Харчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	3,18	7,40	2,10	86,80	0,01	1,73	10,82	2,38	31,14	19,45	2,48	0,20	
	ТХК	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87	
№ 140 Сборник. На продв. для общ. по вкл. общ.урок. Длм 2017	Компот из сухофруктов	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	
	ТХК	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	
<b>Итого:</b>															



**СУББОГА**

№ 14 Стор. рел. На престоле для общ. Во всех общ. уроч. Дни 2017 Дни 2-2012	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,93	6,84	11,19	131,16	0,06	10,75	7,00	2,48	56,28	78,42	29,80	0,17
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	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
	<b>Итого:</b>	<b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>	<b>2960</b>	<b>38,64</b>	<b>45,56</b>	<b>244,45</b>	<b>1577,32</b>	<b>0,76</b>	<b>139,52</b>	<b>75,15</b>	<b>18,75</b>	<b>425,84</b>	<b>708,15</b>	<b>252,88</b>

**2 недели**

№ 14 Стор. рел. На престоле для общ. Во всех общ. уроч. Дни 2017 Дни 2-2012	Суп картофельный с пермишелью, с куриными фрикадельками	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85	0,12	8,35	3,98	1,45	33,80	77,99	28,72	1,24
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,00		2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
	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
	<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>6,16</b>	<b>4,54</b>	<b>40,33</b>	<b>240,25</b>	<b>0,17</b>	<b>10,38</b>	<b>3,98</b>	<b>1,87</b>	<b>55,75</b>	<b>126,95</b>	<b>44,98</b>

**ВТОРНИК**

№ 14 Стор. рел. На престоле для общ. Во всех общ. уроч. Дни 2017 Дни 2-2012	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	250/5	2,70	5,90	8,08	102,85	0,06	15,80	5,00	2,37	55,65	52,05	22,58	0,84
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
	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
	<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>5,34</b>	<b>6,35</b>	<b>255,15</b>	<b>0,13</b>	<b>16,70</b>	<b>5,00</b>	<b>3,42</b>	<b>104,95</b>	<b>126,35</b>	<b>58,50</b>	<b>2,88</b>

**СРЕДА**

№ 16 Стор. рел. На престоле для общ. Во всех общ. уроч. Дни 2016 Дни 2-2012	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10	2,57	5,97	1,80	70,86	0,02	0,80	2,00	2,31	24,15	33,29	8,75	0,36
	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
	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
	<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>5,23</b>	<b>6,61</b>	<b>178,46</b>	<b>0,08</b>	<b>100,80</b>	<b>2,00</b>	<b>3,49</b>	<b>54,19</b>	<b>81,73</b>	<b>26,29</b>	<b>2,16</b>

**ЧЕТВЕРГ**

№ 18 Стор. рел. На престоле для общ. Во всех общ. уроч. Дни 2017 Дни 2-2012	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,29	5,47	16,54	153,25	0,23	5,83	0,00	2,43	44,68	88,10	35,58	2,05
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	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
	<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>8,34</b>	<b>5,85</b>	<b>38,42</b>	<b>252,65</b>	<b>0,28</b>	<b>5,86</b>	<b>0,00</b>	<b>2,85</b>	<b>64,48</b>	<b>135,90</b>	<b>51,08</b>

**ПЯТНИЦА**

№ 20 Стор. рел. На престоле для общ. Во всех общ. уроч. Дни 2017 Дни 2-2012	Солянка по-домашнему	250	8,03	9,15	7,19	168,63	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
	<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>8,14</b>	<b>9,21</b>	<b>213,33</b>	<b>0,06</b>	<b>1,83</b>	<b>5,88</b>	<b>1,60</b>	<b>36,28</b>	<b>60,45</b>	<b>19,05</b>	<b>0,66</b>

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
<b>Всего:</b>	<b>480</b>	<b>10,12</b>	<b>9,57</b>	<b>30,05</b>	<b>272,73</b>	<b>0,11</b>	<b>1,83</b>	<b>5,88</b>	<b>2,02</b>	<b>44,98</b>	<b>105,45</b>	<b>33,15</b>	<b>2,23</b>
<b>СУББОТА</b>													
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	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
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>6,62</b>	<b>6,69</b>	<b>43,53</b>	<b>272,81</b>	<b>0,18</b>	<b>13,48</b>	<b>2,00</b>	<b>3,31</b>	<b>77,37</b>	<b>152,67</b>	<b>58,54</b>	<b>2,87</b>
<b>Всего за 6 дней 2 недели:</b>	<b>2915</b>	<b>41,8</b>	<b>39,613</b>	<b>218,78</b>	<b>1472,05</b>	<b>0,9422</b>	<b>149,04</b>	<b>18,855</b>	<b>16,957</b>	<b>401,716</b>	<b>729,047</b>	<b>272,52</b>	<b>16,37</b>
<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>5875</b>	<b>80,45</b>	<b>85,17</b>	<b>463,23</b>	<b>3049,37</b>	<b>1,70</b>	<b>288,57</b>	<b>94,01</b>	<b>35,70</b>	<b>827,56</b>	<b>1437,19</b>	<b>525,40</b>	<b>30,99</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>490</b>	<b>6,70</b>	<b>7,10</b>	<b>38,60</b>	<b>254,11</b>	<b>0,14</b>	<b>24,05</b>	<b>7,83</b>	<b>2,98</b>	<b>68,96</b>	<b>119,77</b>	<b>43,78</b>	<b>2,58</b>

№ 008/001-01/2013  
 от 08.08.2013 г.  
 для учета по меню  
 от 08.08.2013 г. до 20.08.2013 г.

ИПЕ  
 ООО "ИПЕ"  
 ООО "ИПЕ"  
 ООО "ИПЕ"