

Согласовано
Руководитель общеобразовательного Учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»


Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



Примерное циклическое десятидневное меню дополнительного питания для учащихся группы продленного дня образовательных учреждений Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

1-я неделя

Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетичность (ккал/д)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/10	4,02	7,62	8,34	125,56	0,07	15,87	12,00	2,44	60,20	75,87	26,25	1,00
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	500	6,07	8,00	30,22	224,96	0,10	15,90	12,00	2,72	76,95	108,67	37,05	2,04

ВТОРНИК													
Суп картофельный с горохом и с мясными фрикадельками	250/10	5,90	6,45	18,83	170,45	0,11	5,99	26,87	1,72	38,76	88,63	27,38	1,36
Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	22,03	92,9	0,016	0,726	0	0,508	32,48	23,44	17,46	0,698
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	490	8,54	6,90	52,74	322,75	0,16	6,71	26,87	2,51	77,04	142,07	54,24	2,84

СРЕДА													
Суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	4,19	8,34	9,54	137,65	0,08	10,65	15,82	2,45	49,01	71,78	23,68	0,98
Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	10,76	48,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	500	6,85	8,98	32,18	245,25	0,13	110,65	15,82	3,49	76,15	105,22	36,52	2,40

ЧЕТВЕРГ													
Суп молочный со звездочками	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,83	33,00	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	480	8,11	5,20	51,87	302,30	0,14	1,55	33,00	1,16	201,28	190,32	53,54	2,13

ПЯТНИЦА													
Расходник Ленинградский с мясом индейки, со сметаной	250/10/10	4,58	7,35	12,05	138,27	0,11	8,69	4,26	2,42	35,11	76,30	26,53	1,39
Компот из яблок и яблоч компот из яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	0,022			0,076	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	500	6,94	7,84	52,96	317,61	0,16	8,69	4,26	2,77	61,23	125,66	44,05	2,62
СУББОТА													
Суп картофельный с клецками и с куринными фрикадельками	250/10	4,92	5,91	19,59	164,85	0,11	5,85	25,03	1,65	38,00	82,64	26,79	1,29
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	83,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	490	7,50	6,37	51,67	307,85	0,15	6,95	25,03	1,93	59,50	128,94	39,55	2,44
Всего за 6 дней 1 недели:	2960	44,01	43,29	271,63	1720,72	0,84	150,45	116,98	14,58	552,15	800,85	264,93	14,47
2-ая неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	4,40	8,28	11,33	146,15	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43
Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	22,03	92,9	0,016	0,726	0	0,508	32,48	23,44	17,46	0,698
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	500	7,04	8,73	45,24	298,45	0,11	11,68	15,82	3,31	102,17	130,54	55,91	2,91
ВТОРНИК													
Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками	250/10	5,90	6,45	18,83	170,45	0,11	5,99	26,87	1,72	38,76	88,63	27,38	1,36
Компот из яблок и яблоч компот из яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	0,022			0,076	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	490	8,26	6,94	59,74	349,79	0,17	5,99	26,87	2,07	64,88	137,99	44,90	2,59
СРЕДА													
Расходник Ленинградский с куринными фрикадельками, со сметаной	250/10/10	3,64	7,91	13,14	144,05	0,10	8,52	13,98	2,40	42,55	73,24	26,52	1,06
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	83,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	500	6,22	8,37	45,22	287,05	0,14	9,62	13,98	2,68	64,05	119,54	39,28	2,21

ЧЕТВЕРТ													
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с индейкой	250/10	4,51	4,82	12,15	115,15	0,11	8,56	3,26	1,29	31,78	74,94	25,04	1,34
Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	10,76	48,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	490	7,17	5,46	34,79	222,75	0,15	108,56	3,26	2,33	58,92	108,38	37,88	2,75
ПЯТИЦА													
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84
Чай с сахаром и с лимоном	185/10/5	0,115	0,025	10,15	41,7	0,002	2,03	0	0,01	12,95	3,9	2	0,29
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	490	7,00	7,78	33,68	243,05	0,09	2,77	18,32	2,96	52,66	88,80	24,10	1,91
СЫБОТА													
Солянка по-домашнему	250	8,03	9,15	7,19	168,63	0,01	0,75	0,00	1,15	22,58	12,48	5,53	0,20
Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	22,03	92,9	0,016	0,726	0	0,508	32,48	23,44	17,46	0,698
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	480	10,67	9,60	41,10	320,93	0,06	1,48	0,00	1,94	60,86	65,92	32,39	1,68
	2950	46,37	46,88	259,76	1722,02	0,71	140,08	78,25	15,29	403,53	651,15	234,45	14,05
	5910	90,38	90,17	531,39	3442,74	1,55	290,53	195,23	29,87	955,69	1452,00	499,38	28,52
	493	7,53	7,51	44,28	286,90	0,13	24,21	16,27	2,49	79,64	121,00	41,62	2,38
В среднем на 1 учащегося в день													