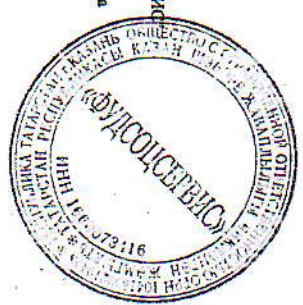




## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»  
Э.Р. Харлямова



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

1-ая неделя

Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергетичность (ккал/д)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	6,41	9,03	8,43	149,09	0,08	15,93	14,40	2,52	62,78	100,79	30,11	1,19
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:	512	8,46	9,41	30,31	248,49	0,11	15,96	14,40	2,80	79,53	133,59	40,91	2,23
<b>ВТОРНИК</b>													
Суп картофельный с пшениной крупой на мясном бульоне с мясом говядины	250/10	4,77	3,09	12,16	100,58	0,10	8,30	0,00	1,28	27,98	78,89	25,74	1,11
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	7,35	3,55	44,24	243,58	0,13	9,40	0,00	1,56	49,48	125,19	38,50	2,26
<b>СРЕДА</b>													
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 клюквы	200	0,346	0,076	19,85	82,2	0,022	0	0	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	6,51	8,78	41,27	279,25	0,14	10,65	15,82	2,80	75,13	121,14	41,20	2,21
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
Шушпа с говядиной и овощами	250/25	12,04	9,26	18,75	210,40	0,09	10,50	0,00	2,45	38,06	106,57	28,17	1,36
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:	505	14,68	9,71	52,66	362,70	0,14	11,23	0,00	3,24	76,34	160,01	55,03	2,84



Суп картофельный с фасолью, с мясными фрикадельками	250/22	9,51	7,92	16,30	176,39	0,17	5,92	4,40	2,58	55,01	183,66	45,38	2,15	
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40,00		0,03			10,95	2,8	1,4	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:	502	11,56	8,30	38,18	275,79	0,20	5,95	4,40	2,86	71,76	216,46	56,18	3,19	
<b>ПЯТНИЦА</b>														
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 лимонном	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	
<b>СУББОТА</b>														
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	
		2974	52,35	51,26	254,93	1762,04	0,77	37,60	84,17	15,85	421,89	771,73	254,49	14,62
		5983	106,95	99,45	518,29	3520,05	1,61	199,34	155,66	31,88	837,08	1591,58	520,02	29,45
		499	8,91	8,29	43,19	293,34	0,13	16,61	12,97	2,66	69,76	132,63	43,34	2,45
		В среднем на 1 учащегося в день												