

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

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

Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергичность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1-ая неделя													

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
Компот из яблок и аблок 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	6,38	8,11	49,25	304,90	0,12	15,87	12,00	2,80	86,32	125,23	43,77	2,23

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
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	8,48	6,91	50,91	313,45	0,15	7,09	26,87	2,00	60,26	134,93	40,14	2,51

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
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
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	7,52	5,13	39,85	249,40	0,12	0,86	33,00	0,66	179,75	169,68	37,48	1,70

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 яблок 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 куриными 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	43,67	43,34	276,81	1738,46	0,83	150,10	116,98	13,64	523,21	789,63	241,49	13,89	
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 урока	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	
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,115	0,025	10,16	41,7	0,002	2,03	0	0,01	12,95	3,9	2	0,295	
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	7,99	6,83	40,87	271,55	0,15	8,02	26,87	2,01	57,51	122,53	38,78	2,44	
СРЕДА														
Расходник Ленинградский с куриными 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		
Компот из урюка	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	7,15	5,27	46,06	267,45	0,16	9,29	3,26	2,08	70,06	128,38	51,90	2,82		
ПЯТИНИЦА															
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	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27		
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	6,96	7,78	33,54	241,35	0,09	0,77	18,32	2,95	50,66	87,70	23,50	1,88		
СУББОТА															
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 урюка	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		
Всего за 6 дней 2 недели:	2950	46,04	46,58	252,02	1686,78	0,69	40,84	78,25	14,96	405,30	654,59	241,75	13,93		
Всего за 12 дней:	5910	89,71	89,92	528,83	3425,24	1,52	190,94	195,23	28,60	928,52	1444,22	483,24	27,83		
В среднем на 1 учащегося в день	493	7,48	7,49	44,07	285,44	0,13	15,91	16,27	2,38	77,38	120,35	40,27	2,32		