

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

С. Р. Харламова



## Примерное цикличное 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	Mg	Fe	1-ая неделя									
														П	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	П
<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										
<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>8,46</b>	<b>9,41</b>	<b>30,31</b>	<b>248,49</b>	<b>0,11</b>	<b>15,96</b>	<b>14,40</b>	<b>2,80</b>	<b>79,53</b>	<b>133,59</b>	<b>40,91</b>	<b>2,23</b>										
<b>ВТОРНИК</b>																							
Суп картофельный с клецками и с мясом птицы	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										
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>8,48</b>	<b>6,91</b>	<b>50,91</b>	<b>313,45</b>	<b>0,15</b>	<b>7,09</b>	<b>26,87</b>	<b>2,00</b>	<b>60,26</b>	<b>134,93</b>	<b>40,14</b>	<b>2,51</b>										
<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 изюма	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										
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>6,51</b>	<b>8,78</b>	<b>41,27</b>	<b>279,25</b>	<b>0,14</b>	<b>10,65</b>	<b>15,82</b>	<b>2,80</b>	<b>75,13</b>	<b>121,14</b>	<b>41,20</b>	<b>2,21</b>										
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																							
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										
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>8,11</b>	<b>5,20</b>	<b>51,87</b>	<b>302,30</b>	<b>0,14</b>	<b>1,55</b>	<b>33,00</b>	<b>1,16</b>	<b>201,28</b>	<b>190,32</b>	<b>53,54</b>	<b>2,13</b>										





