



## Примерное цикличное десятидневное 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-ая неделя													
Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетичность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД-ДЕЛЬНИК</b>													
Ди 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
Слеб 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>УТРОНИК</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
Сметель	200	0,6	0,1	20,2	83,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
Слеб 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>7,35</b>	<b>3,55</b>	<b>44,24</b>	<b>243,58</b>	<b>0,13</b>	<b>9,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,56</b>	<b>49,48</b>	<b>125,19</b>	<b>38,50</b>	<b>2,26</b>
<b>УВЕДА</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>УВЕЧЕР</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
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>14,68</b>	<b>9,71</b>	<b>52,66</b>	<b>362,70</b>	<b>0,14</b>	<b>11,23</b>	<b>0,00</b>	<b>3,24</b>	<b>76,34</b>	<b>160,01</b>	<b>55,03</b>	<b>2,84</b>



