

Согласовано  
Руководителя 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**

Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергичность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	1-ая неделя									
														ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
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 пшенной 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										
<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>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 йогурта	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>																							
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>										





