



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 двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сб.рест

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Рассольник Лейнинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной

Выходг Выходг Белки Жиры Угл-ды Энергетичность (ккал) В1 С А Е Са Р Mg Fc  
250/10/5 3,51 7,16 12,96 135,95 0,10 8,50 8,98 2,39 38,15 70,19 26,07 1,05

ТК Компот из свежих яблок с изюмом

200 0,25 0,12 28,87 118,40 0,02 0,45 0,00 0,08 17,25 11,88 6,63 0,70

Хлеб ржаной

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

**Итого:**

495 5,74 7,64 53,70 313,75 0,17 8,95 8,98 2,89 64,10 127,07 46,80 2,92

**ВТОРНИК**

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

Нанткок из пшловника

200 0,68 0,28 20,76 88,20 0,01 100,00 0,00 0,76 21,34 3,44 3,44 0,63

Хлеб ржаной

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

**Итого:**

490 7,56 8,04 44,29 289,55 0,12 100,74 18,32 3,85 63,95 103,34 30,24 2,64

**СРЕДА**

Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне

250 5,92 5,55 16,14 138,25 0,16 5,81 0,00 2,44 52,28 137,98 38,30 1,81

Компот из урюка

200 0,75 0,06 27,93 116,4 0,016 0,6 0 0,826 33,22 22,8 18,16 0,48

Хлеб ржаной

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

**Итого:**

460 8,65 5,97 55,95 314,05 0,22 6,41 0,00 3,69 94,20 205,78 70,56 3,46

**ЧЕТВЕРГ**

Суп крестьянский с крутой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной

250/10/5 2,98 6,99 7,07 104,95 0,05 10,00 8,98 2,34 44,88 47,04 16,07 0,70

Чай с мармеладом

190/10 0,11 0,02 12,73 51,30 0,00 0,10 0,00 0,00 4,87 3,65 2,35 0,43

Хлеб ржаной

30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

**Итого:**

495 5,07 7,37 31,68 215,65 0,10 10,10 8,98 2,76 58,45 95,69 32,51 2,29

таб 6 стр 134,144,Хбм. Состав и калорийность. Российские продукты питания. Диск \* 2012

№ 113 Сбор.рест. На прокорм для общ. Во всех образов.учрежд.Дети 2015

ТК оставлены на основании акта проведённого 2015 г от 29.10.19

таб 6 стр 134,144,Хбм. Состав и калорийность. Российские продукты питания. Диск \* 2012

№ 155 Сбор.рест. На прокорм для общ. Во всех образов.учрежд.Дети 2015

№ 148 Сбор.рест. На прокорм для общ. Во всех образов.учрежд.Дети 2017

таб 6 стр 134,144,Хбм. Состав и калорийность. Российские продукты питания. Диск \* 2012

№ 176 Сбор.рест. На прокорм для общ. Во всех образов.учрежд.Дети 2017

таб 6 стр 134,144,Хбм. Состав и калорийность. Российские продукты питания. Диск \* 2012



**ПЯТНИЦА**

15 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	250/10/5	3,05	7,41	1,94	85,55	0,02	1,01	10,82	2,36	31,76	31,98	8,00	0,40
<b>Харчо с мясом птицы, со сметаной</b>													
49 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	200	0,83	0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
<b>Компот из сухофруктов</b>													
56 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Хлеб ржаной</b>													
56 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	495	5,86	7,88	53,83	310,95	0,09	1,91	10,82	3,41	81,06	106,28	43,93	2,44
<b>Итого:</b>													

**СУББОГА**

12 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	250/10/5	4,27	7,53	11,15	138,05	0,06	10,93	10,82	2,51	59,49	74,05	28,60	1,42
<b>Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной</b>													
76 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	190/10	0,07	0,02	15	60,00	0,03	0,03	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Чай с сахаром</b>													
56 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Хлеб ржаной</b>													
56 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	495	6,32	7,91	38,03	257,45	0,11	10,96	10,82	2,93	79,29	121,85	44,10	2,87
<b>Итого:</b>													

**Всего за 6 дней 1 недели: 2930 39,20 44,79 277,48 1701,40 0,80 139,07 57,92 19,51 441,04 759,99 268,15 16,62**

**2 НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

5 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85	0,12	8,35	3,98	1,45	33,80	77,99	28,72	1,24
<b>Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками</b>													
56 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	0,05	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>													
56 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Хлеб ржаной</b>													
56 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	490	6,14	4,54	40,28	239,57	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74
<b>Итого:</b>													

**ВТОРНИК**

5 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	250/5	2,70	5,90	8,08	102,85	0,06	15,80	5,00	2,37	55,65	52,05	22,58	0,84
<b>Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной</b>													
56 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	200	0,83	0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
<b>Компот из сухофруктов</b>													
56 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Хлеб ржаной</b>													
56 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2017	485	5,50	6,37	59,98	328,25	0,13	16,70	5,00	3,42	104,95	126,35	58,50	2,88
<b>Итого:</b>													

**СРЕДА**

5 Сбор. респ. На прокормо для общ. Во вост. Бр.х.учрежд.-Дети 2016	250/10	4,31	4,59	14,61	116,95	0,10	8,49	5,82	1,35	28,41	78,95	27,03	1,07
<b>Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками</b>													

**Напиток из шиповника**

№ 102 Сбор реч. На произ-  
водств. в период с 10.10.19  
по 29.10.19  
г. стр. 134, 144, 150  
- листы и влажность  
- сыпучих продуктов питания  
Днем \* 2012

200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>6,97</b>	<b>5,23</b>	<b>47,25</b>	<b>0,16</b>	<b>108,49</b>	<b>5,82</b>	<b>2,53</b>	<b>58,45</b>	<b>127,39</b>	<b>44,57</b>	<b>2,87</b>

**ЧЕТВЕРГ**

№ 102 Сбор реч. На произ-  
водств. в период с 10.10.19  
по 29.10.19  
г. стр. 134, 144, 150  
- листы и влажность  
- сыпучих продуктов питания  
Днем \* 2012

250	6,29	5,47	16,54	153,25	0,23	5,83	0,00	2,43	44,68	88,10	35,58	2,05
190/10	0,07	0,02	15	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>8,34</b>	<b>5,85</b>	<b>43,42</b>	<b>0,28</b>	<b>5,86</b>	<b>0,00</b>	<b>2,85</b>	<b>64,48</b>	<b>135,90</b>	<b>51,08</b>	<b>3,50</b>

**ПЯТНИЦА**

№ 95 Сбор реч. На произ-  
водств. в период с 10.10.19  
по 29.10.19  
г. стр. 134, 144, 150  
- листы и влажность  
- сыпучих продуктов питания  
Днем \* 2012

250/10	4,43	6,95	12,72	140,70	0,10	13,36	5,82	2,47	45,11	82,23	30,10	1,26
200	0,55	0,07	28,89	119,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>6,96</b>	<b>7,38</b>	<b>53,49</b>	<b>0,17</b>	<b>13,66</b>	<b>5,82</b>	<b>3,34</b>	<b>80,58</b>	<b>148,31</b>	<b>57,34</b>	<b>2,90</b>

**СУББОТА**

№ 96 Сбор реч. На произ-  
водств. в период с 10.10.19  
по 29.10.19  
г. стр. 134, 144, 150  
- листы и влажность  
- сыпучих продуктов питания  
Днем \* 2012

250	8,03	9,15	7,19	168,63	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
190/10	0,11	0,02	12,73	51,30	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>10,12</b>	<b>9,53</b>	<b>31,80</b>	<b>0,11</b>	<b>0,90</b>	<b>5,88</b>	<b>2,00</b>	<b>37,29</b>	<b>105,20</b>	<b>33,20</b>	<b>2,17</b>

**Всего за 6 дней 2 недели:**  
**Всего за 12 дней:**  
**В среднем на 1 учащегося в день**

2915	44,04	38,89	276,22	1703,754348	1,018	155,99	26,495	15,998	401,502	770,092	289,66	17,06
5845	83,24	83,68	553,70	3405,16	1,82	295,06	84,42	35,51	842,54	1530,08	557,81	33,68
487	6,94	6,97	46,14	283,76	0,15	24,59	7,03	2,96	70,21	127,51	46,48	2,81