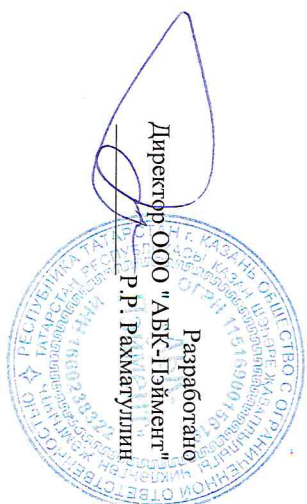
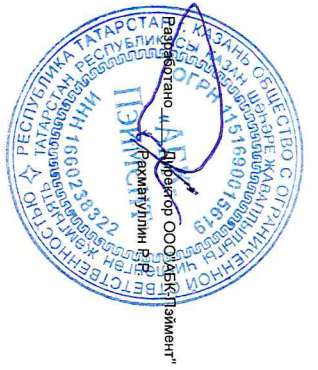


Согласовано  
Руководитель Общеобразовательного учреждения

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительно питания обучающихся  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
(группа продленного дня)





Руководитель общеобразовательного  
учреждения Булгуминского района  
Республики Татарстан

Согласовано \_\_\_\_\_  
Республики Татарстан

Примерное двенадцатипятидневное линейное меню для группы продленного дня

1 неделя

№ Сб.реш	Наименование продуктов	Выходг	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Понедельник</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 84/2017	Борщ Сибирский со сметаной, с мясом	250/10/11	6,9	7,03	14,58	160,27	0,107	6,795	10	0,5	64,39	130,81	38,61	2
№ 181/2017	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	1,1	133,77	118,19	20,3	0,47
№ 348/2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6		0,2	33,22	22,8	18,16	0,48
табл в стр. 144 Далим *2012	Хлеб сельский/Белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056				9,8	43	12,2	1,07
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>16,02</b>	<b>18,31</b>	<b>92,65</b>	<b>614,27</b>	<b>0,26</b>	<b>8,57</b>	<b>68,00</b>	<b>1,80</b>	<b>241,18</b>	<b>314,80</b>	<b>89,27</b>	<b>4,02</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 103,288/2017	Суп - лапша с картофелем с мясом птицы	250/10	4,8	4,2	17,455	138,92	0,117	8,25	4		33,1	81,875	29,275	1,305
№ 210/2017	Омлет натуральный	200	20,19	22,57	3,62	298,11	0,15	0,38	398,11		145,89	323,77	23,55	3,81
243/2017	Сосиски отварная	100	11,02	23,85	0,37	262	0,18				34,6	159	20	1,78
№ 349/2017	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	0,2	0,2	32,48	23,44	17,46	0,698
табл в стр. 144 Далим *2012	Хлеб сельский/Белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056				9,8	43	12,2	1,07
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>38,93</b>	<b>51,21</b>	<b>71,22</b>	<b>918,43</b>	<b>0,52</b>	<b>9,36</b>	<b>402,11</b>	<b>0,40</b>	<b>255,87</b>	<b>631,09</b>	<b>102,49</b>	<b>8,66</b>
<b>СРЕДА</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 119,105/2017	Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/22	13,62	50,75	25,36	639,57	0,332	1,11	4,4		61,515	153,33	46,755	3,225
174/2017	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/3	7,57	6,025	50,7	287,8	0,09	0,96	26,8		136,79	151,51	31,61	1,666
№ 442/2017	Булочка к чаю	50	7,87	1,75	19,43	125	0,09	0,27	12		140,4	132,1	31,6	0,76
№ 348/2017	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,7	114,8	0,016	0,6	1,1	0,2	32,32	21,9	17,56	0,48
табл в стр. 144 Далим *2012	Хлеб сельский/Белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056				9,8	43	12,2	1,07
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>32,10</b>	<b>59,07</b>	<b>140,95</b>	<b>1253,77</b>	<b>0,58</b>	<b>2,94</b>	<b>43,20</b>	<b>1,30</b>	<b>380,83</b>	<b>501,84</b>	<b>139,73</b>	<b>7,20</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														

№ 96/2017	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	0,096	8,415	10	2,38	37,95	62,83	25,08	0,945
№ 397/2017	Елины со ступенным молоком	135/20	8,6	5,668	52,13	294,02	0,158	0,2	35,81	90,83	129,01	32,57	1,51	
№ 376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
табл в стр 144 Дем +2012	Хлеб сельский/Белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	43	12,2	1,07	
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>13,21</b>	<b>12,78</b>	<b>97,23</b>	<b>564,07</b>	<b>0,31</b>	<b>8,65</b>	<b>10,00</b>	<b>38,39</b>	<b>149,68</b>	<b>237,64</b>	<b>71,25</b>	<b>3,81</b>

### ПИТНИЕЦА

<b>Меню дополнительного питания</b>														
№99 /2017	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45	0,076	10,415	10		43,65	55,375	21,65	0,8
№ 173/2017	Каша пшеничная молочная	200	8,56	3,815	44,195	246,00	0,14	0,96	24,8		146,63	218,3	44,33	2,32
№ 288/2017	Курица отварная	100	23,4	18,57	0,35	262,00	0,04	2,36	58,2		53,6	164	20,28	0,88
табл в стр 144 Дем +2012	Хлеб сельский/Белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	43	12,2	1,07	
№ 358/2017	Кисель детский витаминизированный	200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,006	1,100		15,7	16,3	3,36	0,37	
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>36,67</b>	<b>29,48</b>	<b>102,02</b>	<b>829,65</b>	<b>0,32</b>	<b>14,84</b>	<b>93,00</b>	<b>0,20</b>	<b>269,38</b>	<b>496,98</b>	<b>101,82</b>	<b>5,44</b>

### СУВЬЮГА

<b>Меню дополнительного питания</b>														
98/2017	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	0,838	6,3	2,083	67,45	0,013	0,79	10		30,8	18,625	6,425	0,22
№3 /2017	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45
№ 173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	9	9,815	40,095	285,00	0,21	0,96	34,8	0,59	157,45	263,36	72,05	2,08
№ 349/2017	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726		0,2	32,48	23,44	17,46	0,698
<b>Итого:</b>		<b>715</b>	<b>16,77</b>	<b>24,07</b>	<b>89,02</b>	<b>640,25</b>	<b>0,28</b>	<b>2,59</b>	<b>96,30</b>	<b>1,24</b>	<b>377,93</b>	<b>416,43</b>	<b>108,39</b>	<b>3,45</b>

2 недели

### Понельник

<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 82,109/2017	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,253	7,71	11,375	141,52	0,061	10,77	12,2		60,885	83,54	30,565	1,415
17/4/ 2017	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/3	7,57	6,025	50,7	287,8	0,09	0,96	26,8		136,79	151,51	31,61	1,666
№ 348/2017	Компот из урожая	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6		1,1	33,22	22,8	18,16	0,48
табл в стр 144 Дем +2012	Хлеб сельский/Белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	43	12,2	1,07	
<b>Итого:</b>		<b>714</b>	<b>14,83</b>	<b>14,30</b>	<b>107,77</b>	<b>632,32</b>	<b>0,22</b>	<b>12,33</b>	<b>39,00</b>	<b>1,30</b>	<b>240,70</b>	<b>300,85</b>	<b>92,54</b>	<b>4,63</b>

### ВТОРНИК

<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 97,288/2017	Суп картофельный с мясом птицы	250/10	4,453	4,188	16,87	134,665	0,136	12	2		34,35	92,025	33,4	1,38
№ 233/2017	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/20	27,81	19,82	36,60	435,80	0,10	0,59	119,70	0,76	287,93	364,23	42,17	1,27
№ 377/2017	Чай с сахаром, лимон	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
табл в стр 144 Дем +2012	Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	

## СРЕДА

## Меню дополнительного питания

№ 99,105/2017	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250/11	3,778	6,28	9,23	116,82	0,081	10,43	2,2	37,21	72,12	24,29	0,945	
174/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,59	7,48	50,7	301	0,09	1,0	34,8	0,35	137,3	152,1	31,6	1,57
№ 358/2017	Кисель детский витаминизированный	200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,006	1,100		15,7	16,3	3,36	0,37	
табл 6 стр. 144 Дени +2012	Хлеб сельский/белый	30/30	3,39	0,75	26,64	129,9	0,084		0,3	14,7	64,5	18,3	1,61	
	<b>Итого:</b>	<b>726</b>	<b>15,36</b>	<b>14,61</b>	<b>116,79</b>	<b>671,32</b>	<b>0,26</b>	<b>12,49</b>	<b>37,00</b>	<b>0,65</b>	<b>204,88</b>	<b>305,03</b>	<b>77,56</b>	<b>4,50</b>

## ЧЕТВЕРГ

## Меню дополнительного питания

№ 103,297/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельками из птицы	200/22	5,2	5,2	15,7	139,92	0,098	6,82	8,76	33,48	76,96	25	1,146	
№ 174/2017	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,96	7,225	42,885	261	0,06	0,96	34,8	0,175	129,47	155,94	36,46	0,59
№ 686/2004	Чай с сахаром, с урюком	200/15/7	0,42	0,048	18,71	75,89		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	
табл 6 стр. 144 Дени +2012	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	43	12,2	1,07	
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>13,8</b>	<b>13,0</b>	<b>95,1</b>	<b>563,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>43,6</b>	<b>0,4</b>	<b>183,9</b>	<b>278,7</b>	<b>75,1</b>	<b>3,1</b>

## ПЯТНИЦА

## Меню дополнительного питания

№ 88/2017	Ци из свежей капусты с картофелем, сметаной, мясом	250/10/11	5,107	6,864	8,318	122,27	0,07	15,875	10	59,46	80,31	26,285	0,797	
№ 173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	9	9,815	40,095	285,00	0,21	0,96	34,8	0,59	157,45	263,36	72,05	2,08
№ 349/2017	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726		32,48	23,44	17,46	0,698	
табл 6 стр. 144 Дени +2012	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6	0,056		0,2	9,8	43	12,2	1,07	
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>17,03</b>	<b>17,27</b>	<b>98,18</b>	<b>626,67</b>	<b>0,35</b>	<b>17,56</b>	<b>44,80</b>	<b>0,99</b>	<b>259,19</b>	<b>410,11</b>	<b>128,00</b>	<b>4,65</b>

## СУББОТА

## Меню дополнительного питания

№ 102/2017	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		42,68	88,10	35,58	2,05	
174/2017	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/3	7,57	6,025	50,7	287,8	0,09	0,96	26,8	136,79	151,51	31,61	1,666	
№ 376/2017	Чай с сахаром	200/1/5	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	
табл 6 стр. 134 Дени +2012	Багет высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033		0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
	<b>Итого:</b>	<b>698</b>	<b>15,38</b>	<b>12,19</b>	<b>97,66</b>	<b>574,65</b>	<b>0,35</b>	<b>6,82</b>	<b>26,80</b>	<b>0,51</b>	<b>196,27</b>	<b>261,91</b>	<b>72,49</b>	<b>4,36</b>

<b>Всего:</b>	<b>4116</b>	<b>111,031</b>	<b>96,22</b>	<b>599,558</b>	<b>3779,435</b>	<b>1,672</b>	<b>72,426</b>	<b>312,86</b>	<b>5,09</b>	<b>1427,06</b>	<b>2036,755</b>	<b>527,505</b>	<b>24,58</b>
<b>Всего за 12 дней:</b>	<b>8597</b>	<b>264,729</b>	<b>291,129</b>	<b>1192,636</b>	<b>8599,875</b>	<b>3,942</b>	<b>119,353</b>	<b>1025,47</b>	<b>48,42</b>	<b>3101,925</b>	<b>4635,52</b>	<b>1140,44</b>	<b>57,16</b>
<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>716</b>	<b>22,1</b>	<b>24,3</b>	<b>99,4</b>	<b>716,7</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>85,5</b>	<b>4,0</b>	<b>258,5</b>	<b>386,3</b>	<b>95,0</b>	<b>4,8</b>