

119

Согласовано
Руководителем образовательного учреждения

А. К. Мухомов

01.08.2022

Разработано и утверждено
Директор ООО "АКЦИДЕНТ"
[Подпись]
Р. Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан



ПЯТНИЦА															
№	№	Наименование продукта	Выход	Белок	Жир	Углевод	Энергетичность (ккал)	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	250	Меню дополнительное питания Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
2	50/150/3	Котлета из мяса птицы с гороховым пюре с маслом сливочным	50/150/3	22,28	8,33	41,03	335,26	0,60	0,45	18,88	34,63	122,32	250,22	72,80	6,49
3	200	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,002	1,100			15,7	16,3	3,36	0,17
4	20	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	703		703	28,35	11,66	107,06	651,01	0,76	9,80	18,88	36,50	177,42	380,50	115,83	9,12
СУББОТА															
Меню дополнительного питания															
6	250/10/7	Рассольник Ленинградский, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/7	4,19	7,31	12,31	138,20	0,10	8,45	9,00	2,44	37,46	81,76	28,03	1,10
7	100	Омлет натуральный	100	10,10	11,27	1,79	149,06	0,08	0,19	199,05	0,46	72,95	161,89	11,78	1,76
8	185/10/5	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,115	0,025	10,16	41,70	0,002	2,030	0	0,01	12,95	3,9	2	0,295
9	20/20	Чай с сахаром и лимоном	20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,03	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
Итого:	607		607	17,25	19,01	42,02	415,56	0,23	10,67	208,05	3,41	133,16	290,55	54,01	4,15
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный															
Итого:	4083		4083	118,94	112,63	444,26	3320,28	2,11	75,16	352,27	56,84	917,70	1958,46	511,41	34,24

2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК															
№	№	Наименование продукта	Выход	Белок	Жир	Углевод	Энергетичность (ккал)	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	250/7	Меню дополнительное питания Борщ из свеклы капуста, со сметаной	250/7	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
2	50/150/3	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	50/150/3	14,36	7,59	40,03	286,06	0,16	0,45	18,88	34,96	40,60	76,57	19,72	2,66
3	200	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
4	20/20	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
Итого:	700		700	19,85	14,05	100,99	620,55	0,28	11,88	25,88	38,38	138,77	201,88	76,13	5,59
ВТОРНИК															
Меню дополнительного питания															
5	250/10	Суп гороховый, с грецкими	250/10	8,56	48,10	20,86	575,75	0,31	1,90	0,00	22,36	55,03	101,93	38,43	2,79
6	180/3	Каша геркулесовая молочно с маслом сливочным	180/3	7,76	7,75	34,17	238,80	0,21	1,17	30,00	0,64	151,08	228,21	60,66	1,70
Итого:	185/10/5		185/10/5	0,115	0,025	10,16	41,70	0,002	2,030	0	0,01	12,95	3,9	2	0,295

