

Согласовано
Учреждение образовательного учреждения
СШ № 2
г. К. Зайнатов

СШ № 2
Карабаши
Ташкент
Модуль 1



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э. Р. Харлимова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Примерное двенадцатидневное циклическое дополнительное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергичность (ккал)	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
Борщ из свежей капусты, 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
Котлета из мяса птицы с кашей пшеничной молочной, с маслом сливочным		150/50/3	15,12	9,78	41,25	314,30	0,21	1,17	30,00	34,68	137,69	203,13	44,35	3,55
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хлеб сельский/белый		20/20	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
Итого:	50	700	19,25	21,88	91,50	659,08	0,32	23,48	44,00	39,60	263,64	325,27	103,00	6,98
ВТОРНИК														
Меню дополнительного питания														
Суп - лапша с картофелем, с мясом птицы		250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
Сосяска в тесте запеченная		100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
Компот из сухофруктов		200	0,662	0,09	22,04	92,8	0,016	0,726	0	0,508	32,48	25,44	18,79	0,97
Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
Итого:	50	600	21,28	26,62	71,74	629,92	0,27	11,93	31,20	7,08	394,47	257,30	84,61	8,56
СРЕДА														
Меню дополнительного питания														
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной		250/10	2,025	6,45	8,2625	105,95	0,0605	15,815	10	2,38	58,05	55,1	23,025	0,845
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		200/3	7,25	5,90	39,10	239,80	0,14	1,17	30,00	0,62	160,58	239,41	36,51	0,93
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
Итого:	50	703	14,81	19,09	86,43	593,92	0,27	28,59	49,20	5,53	292,99	373,51	93,63	6,16
ЧЕТВЕРГ														
Меню дополнительного питания														
Рассольник ленинградский, со сметаной		250/7	2,20	6,14	12,23	118,59	0,09	8,40	7,00	2,37	35,31	61,00	24,81	0,94
Омлет натуральный		150	15,14	16,90	2,69	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
Напиток из шиповника		200	0,68	0,28	10,76	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
Итого:	50	647	23,39	29,90	36,87	523,94	0,28	119,39	314,78	6,26	226,24	381,87	74,86	7,87
ПЯТНИЦА														
Меню дополнительного питания														
Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,66	7,14	6,42	107,20	0,05	9,95	9,00	2,39	44,19	58,61	18,03	0,75
Котлета из говядины с кашей геркулесовой молочной, с маслом сливочным		150/50/3	13,71	14,00	32,18	312,05	0,19	0,88	25,50	2,22	118,70	254,76	60,80	2,61

Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	9,52	38,10	0,00	0,03	0,00	10,43	2,67	1,33	0,25
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	50	680	18,75	21,39	56,04	496,95	0,27	10,86	34,50	179,12	346,04	89,55	4,39
ДУББОТА													
Меню дополнительного питания													
Суп картофельный с фасолью, с мясом птицы		250/10	6,40	6,68	20,17	166,56	0,19	7,27	0,00	62,84	172,47	47,88	2,26
Блины с молоком сгущенным		90/30	8,75	5,54	51,46	291,00	0,15	1,22	17,40	190,50	187,50	39,60	1,12
Кисель		200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,002	1,100		15,7	16,3	3,36	0,37
Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	60,18	74,60	28,96	3,44
Итого:	50	620	21,12	18,91	113,01	714,73	0,40	20,29	26,60	329,22	450,87	119,79	7,19
Всего за 6 дней:		3872	125,47	179,05	464,64	4066,77	2,07	198,72	477,68	1619,80	2073,39	576,32	42,87

2 неделя

Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Меню дополнительного питания														
Борщ из свежей капусты, 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
Хотлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным		150/50/3	14,36	7,60	40,03	286,10	0,16	0,45	18,90	34,95	40,60	76,57	19,72	2,66
Сомпот 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
Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
Итого:	50	700	22,38	20,24	94,42	667,56	0,28	22,58	35,10	40,34	189,14	233,48	92,89	8,03
ВТОРНИК														
Меню дополнительного питания														
Суп картофельный с мясом		250/10	5,14	3,20	16,92	128,83	0,14	12,05	0,00	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
Запеканка из творога с повидлом		100/20	8,81	7,70	21,24	187,00	0,03	0,14	45,50	0,29	76,31	106,61	13,19	0,49
Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5	0,12	0,02	13,69	55,86	0,00	2,55	0,00	0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
Итого:	50	620	19,44	17,51	63,04	505,26	0,23	25,44	54,70	4,08	181,01	285,82	78,67	5,69
СРЕДА														
Меню дополнительного питания														
Суп гороховый на мясном бульоне, с гречками		250/15	9,67	48,26	27,35	607,48	0,33	1,00	0,00	22,56	58,46	115,98	44,82	3,15
Блины с повидлом		90/20	6,56	5,48	47,42	263,00	0,14	1,05	17,40	2,15	98,06	118,80	29,40	1,06
Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	9,52	38,10	0,00	0,03	0,00	0,00	10,43	2,67	1,33	0,25
Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
Итого:	50	625	21,67	60,35	95,48	1042,15	0,53	12,78	26,60	27,17	227,12	312,05	104,51	7,90
ЧЕТВЕРГ														
Меню дополнительного питания														
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,13	7,36	10,20	127,19	0,08	10,51	10,98	2,37	45,61	63,96	22,82	0,90
Омлет натуральный		150	15,14	16,90	2,69	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5	0,12	0,02	13,69	55,86	0,00	2,55	0,00	0,01	12,79	3,96	2,16	0,32

Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
Итого:	50	657	23,76	30,86	37,76	540,20	0,25	24,04	318,76	5,51	227,99	385,35	71,60	7,52
ЯГНИЦА														
Меню дополнительного питания														
Уп крестьянский с крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,66	7,14	6,42	107,20	0,05	9,95	9,00	2,39	44,19	58,61	18,03	0,75
Бифтели мясные с кашей ячневой молочной с маслом пивочным		150/50/3	11,90	13,18	38,81	321,00	0,14	1,79	0,00	2,95	56,26	238,85	46,11	2,04
Пюре картофельное		200	0,6	0,1*	30,2	123,60	0,002	1,100			15,7	16,3	3,36	0,37
Хлеб сельский/белый		20/20	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
Итого:	50	707	21,53	27,01	86,61	685,37	0,25	23,54	18,20	7,79	176,33	388,36	96,45	6,59
СУББОТА														
Меню дополнительного питания														
Уп - лапша с картофелем, с мясом птицы		250/10	5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	14,50	2,61	32,45	52,80	12,68	2,65
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным		200/3	7,29	12,75	48,40	337,90	0,09	0,91	64,19	0,41	132,60	147,20	30,10	1,61
Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	9,52	38,10	0,00	0,03	0,00	0,00	10,43	2,67	1,33	0,25
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	50	683	14,32	19,11	77,47	548,14	0,17	1,44	78,69	3,30	181,27	232,66	53,51	5,28
Всего:		4070	116,26	133,82	445,72	3540,45	1,45	125,64	554,66	66,54	1248,73	1899,17	579,68	34,49
Всего за 12 дней:		7942	241,73	312,87	910,36	7607,22	3,51	324,36	1032,34	159,20	2868,53	3972,56	1156,00	77,36
В среднем на 1 учащегося в день		662	20,14	26,07	75,86	633,93	0,29	27,03	86,03	13,27	239,04	331,05	96,33	6,45