

**Примерное цикличное десятидневное меню дополнительного питания для учащихся группы продленного дня образовательных учреждений Елабужского муниципального района Республики Татарстан**

Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энер.ценность (ККАЛ)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1-ая неделя</b>													
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
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 с куриными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	4.85	9.40	11.26	156.77	0.08	10.64	18.76	2.40	53.77	78.28	24.82	1.04
Напиток из изюма	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>512</b>	<b>7.17</b>	<b>9.83</b>	<b>42.99</b>	<b>298.37</b>	<b>0.14</b>	<b>10.64</b>	<b>18.76</b>	<b>2.76</b>	<b>79.89</b>	<b>127.64</b>	<b>42.34</b>	<b>2.27</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
Суп-лапша домашняя с картофелем с мясом птицы	250/15	6.08	8.33	11.67	155.05	0.06	0.85	21.23	2.71	36.59	63.10	13.72	0.93
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>495</b>	<b>8.13</b>	<b>8.71</b>	<b>33.55</b>	<b>254.45</b>	<b>0.09</b>	<b>0.88</b>	<b>21.23</b>	<b>2.99</b>	<b>53.34</b>	<b>95.90</b>	<b>24.52</b>	<b>1.97</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>													
Рассольник с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	6.67	9.17	12.50	166.59	0.11	8.53	14.40	2.52	42.68	108.51	32.16	1.29
Напиток из шиповника	200	0.678	0.278	10.76	48.2	0.012	100	0	0.76	21.34	3.44	3.44	0.634
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

Итого:	512	9.32	9.81	35.14	274.19	0.16	108.53	14.40	3.56	69.82	141.95	45.00	2.70
Всего за 5 дней 1 недели:	2521	40.44	41.30	186.23	1319.09	0.63	145.40	68.79	13.67	332.08	624.26	191.27	11.43
2-ая неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	6.45	9.00	11.46	163.09	0.07	10.83	14.40	2.57	63.26	106.39	34.11	1.59
Компот из сухофруктов	200	0.662	0.09	22.03	92.9	0.016	0.726	0	0.508	32.48	23.44	17.46	0.698
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
Итого:	512	9.09	9.45	45.37	315.39	0.12	11.55	14.40	3.36	101.54	159.83	60.97	3.07
ВТОРНИК													
Суп картофельный с горохом,с мясными фрикадельками	250/22	15.37	13.12	33.23	339.64	0.47	11.76	4.40	4.99	90.08	221.89	78.23	4.44
Напиток из изюма	200	0.35	0.08	19.85	82.20	0.02	0.00	0.00	0.08	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
Итого:	502	17.69	13.56	64.96	481.24	0.53	11.76	4.40	5.35	116.20	271.25	95.75	5.67
СРЕДА													
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	5.28	9.50	14.09	168.77	0.10	8.64	18.76	2.43	48.07	85.73	28.25	1.19
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
Итого:	512	7.86	9.96	46.17	311.77	0.14	9.74	18.76	2.71	69.57	132.03	41.01	2.34
ЧЕТВЕРГ													
Суп картофельный с фасолью с мясными фрикадельками	250/22	9.51	7.92	16.30	176.39	0.17	5.92	4.40	2.58	55.01	183.66	45.38	2.15
Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10	40.00		0.03			10.95	2.8	1.4	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
Итого:	502	11.56	8.30	38.18	275.79	0.20	5.95	4.40	2.86	71.76	216.46	56.18	3.19
ПЯТНИЦА													
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250/15	7.07	7.38	18.84	183.55	0.11	6.10	29.78	1.76	41.44	96.83	28.39	1.46
Напиток из шиповника	200	0.678	0.278	10.76	48.2	0.012	100	0	0.76	21.34	3.44	3.44	0.634
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
Итого:	495	9.7	8.0	41.5	291.2	0.2	106.1	29.8	2.8	68.6	130.3	41.2	2.9
Всего за 5 дней 2 недели:	2523	55.93	49.28	236.17	1675.35	1.15	145.11	71.74	17.08	427.66	909.82	295.15	17.14
Всего за 10 дней:	5044	96.37	90.58	422.40	2994.43	1.78	290.51	140.52	30.75	759.73	1534.09	486.42	28.57
В среднем на 1 учащегося в день	504	9.64	9.06	42.24	299.44	0.18	29.05	14.05	3.07	75.97	153.41	48.64	2.86

