



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-ПАЙМЕНТ"  
Р. Р. Размагуллин

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



Согласовано \_\_\_\_\_  
Руководитель общеобразовательного учреждения

**ООО "АБК-Димент"**  
**Примерное двенадцатидневное циклическое дополнительное меню группы продленного дня**  
для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сб.реч	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	Мg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
	Меню дополнительного питания														
№ 84/2017	Борщ из свежей капусты, с куриными фрикадельками, со сметаной		250/10/7	3,98	7,14	11,26	134,70	0,06	10,75	9,00	2,49	58,04	79,64	29,98	1,40
№ 173,268/2017	Каша пшеничная молочная с колбасой из говядины		150/50	15,27	10,51	31,57	274,26	0,13	0,78	17,55	1,14	111,75	226,10	38,66	2,60
№ 342/2017	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
табл в стр. 144 Димент * 2012	Хлеб сельский/белый		20/20	3,98	7,14	11,26	134,70	0,06	10,75	9,00	2,49	58,04	79,64	29,98	1,40
	<b>Итого:</b>		<b>707</b>	<b>23,39</b>	<b>24,96</b>	<b>81,97</b>	<b>658,26</b>	<b>0,26</b>	<b>23,19</b>	<b>35,55</b>	<b>6,19</b>	<b>242,01</b>	<b>389,77</b>	<b>103,75</b>	<b>6,35</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
	Меню дополнительного питания														
№ 119,105/2017	Суп гороховый на курином бульоне, с Тренками		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
	Жаркое по-домашнему с куриной грудкой		50/200	15,21	35,21	26,30	484,33	0,15	11,60	29,10	5,02	65,33	227,87	54,37	5,25
№ 376/2017	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
табл в стр. 144 Димент * 2012	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
	<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>30,31</b>	<b>90,07</b>	<b>74,36</b>	<b>1263,48</b>	<b>0,53</b>	<b>23,33</b>	<b>38,30</b>	<b>30,03</b>	<b>194,40</b>	<b>421,11</b>	<b>129,49</b>	<b>12,08</b>
<b>СРЕДА</b>															
	Меню дополнительного питания														
№ 103,288/2017	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
№ 210/2017	Омлет натуральный		200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
№ 346/2017	Компот из сухофруктов		200	0,662	0,09	22,01	68	0,016	0,726	0	0,508	32,48	23,44	17,46	0,698
табл в стр. 144 Димент * 2012	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
	<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>30,27</b>	<b>45,88</b>	<b>48,33</b>	<b>720,33</b>	<b>0,26</b>	<b>12,27</b>	<b>456,46</b>	<b>6,57</b>	<b>262,55</b>	<b>451,87</b>	<b>80,61</b>	<b>10,30</b>

<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 96/2017	Расольник ленинградский с крупинками фрикадельками, со сметаной	250/10/7	2,70	5,75	13,13	122,72	0,11	8,04	4,43	2,33	34,53	84,15	29,50	0,98
№ 396/2017	Блинн с молоком ступенным	90/30	8,75	5,54	51,46	291,00	0,15	1,22	17,40	2,15	190,50	187,50	39,60	1,12
№ 388/2017	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
№ 144 Девч + 2012	Хлеб сельский/Бельий	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
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>	<b>627</b>	<b>17,50</b>	<b>18,16</b>	<b>86,53</b>	<b>0,33</b>	<b>119,96</b>	<b>31,03</b>	<b>7,70</b>	<b>306,55</b>	<b>349,69</b>	<b>101,49</b>	<b>6,17</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 98/2017	Суп 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
№ 173,295/2017	Каша геркулесовая молочная с коллетой из крупинх грудок	150/50	14,09	13,25	36,35	321,75	0,19	1,16	47,50	1,88	138,96	213,44	63,62	2,15
№ 376/2017	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,10	0,06	14,24	57,72	0,00	1,03	0,00	0,02	11,41	3,57	2,14	0,47
Хлебосольн. и кашпителес. продукты: пресекельб. 6. стр 144, 2012 Девч +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>	<b>687</b>	<b>19,17</b>	<b>20,69</b>	<b>64,92</b>	<b>0,27</b>	<b>12,14</b>	<b>56,50</b>	<b>4,56</b>	<b>200,35</b>	<b>305,62</b>	<b>93,18</b>	<b>4,14</b>
<b>СУББОТА</b>														
<b>Меню дополнительного питания</b>														
№ 99,297 /2017	Суп из овощей с крупинками 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
№ 173/2017	Каша кукурузная молочная с отварной крупинкой грудкой	150/50	16,84	19,64	31,88	371,95	0,12	1,76	83,78	1,01	130,29	233,98	40,88	2,54
№ 358/2017	Кисель, детский витаминизированный	200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,002	1,100			15,7	16,3	3,36	0,37
№ 144 Девч + 2012	Хлеб сельский/Бельий	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
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>	<b>707</b>	<b>25,95</b>	<b>33,68</b>	<b>83,46</b>	<b>0,25</b>	<b>24,07</b>	<b>103,96</b>	<b>5,84</b>	<b>251,78</b>	<b>388,84</b>	<b>96,02</b>	<b>7,25</b>
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>4183</b>	<b>146,6</b>	<b>233,4</b>	<b>439,6</b>	<b>4520,1</b>	<b>1,9</b>	<b>215,0</b>	<b>721,8</b>	<b>60,9</b>	<b>1457,6</b>	<b>2306,9</b>	<b>604,5</b>	<b>46,3</b>

№ Сб.реч	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	Энергичность (ККАЛ)	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe
	Понедельник														
	Меню дополнительного питания														
№ 82,109/2017	Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной		250/10/7	5,06	6,53	11,18	131,89	0,06	10,70	9,00	2,45	59,79	73,17	28,76	3,24
№ 174,2/78/2017	Каша ячменная молочная с мясными тефтелями		150/50	11,88	11,00	38,77	301,20	0,14	1,79	0,00	2,95	56,26	238,85	46,11	2,04
№ 343/2017	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
№ 343/2017	Хлеб сеельский/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
№ 144,Дем. - 2012	Итого:		50	707	22,98	24,21	699,46	0,26	23,92	18,20	8,36	208,70	410,06	121,28	9,42
	ВТОРНИК														
	Меню дополнительного питания														
№ 97/2017	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
№ 219/2017	Сырники из творога со стученым молоком		180/20	35,34	26,21	33,10	509,20	0,12	0,67	102,60	5,15	348,88	452,89	48,34	1,26
№ 377/2017	Чай с сахаром, с лимонном		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
№ 144,Дем. - 2012	Батон высшего сорта		30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
№ 144,Дем. - 2012	Итого:		50	690	42,85	30,30	772,49	0,30	15,27	102,60	6,99	399,11	576,99	88,77	3,38

№ Сб.реч	Наименование продуктов	Стоимость, руб	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	Энергичность (ККАЛ)	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe
	СРЕДА														
	Меню дополнительного питания														
№ 88/2017	Ци из свежей капусты с картофелем на куринном бульоне, 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
№ 173/2017	Каша полбяная молочная		180/5	7,23	13,37	32,70	281,03	0,16	0,83	58,50	0,57	130,52	204,77	61,47	1,51
№ 293/2017	Куринная грудка запеченная		90	19,87	16,67	-0,05	230,40	0,05	1,15	46,62	0,72	37,13	194,76	21,08	1,60
№ 342/2017	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
№ 144,Дем. - 2012	Хлеб сеельский/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
№ 144,Дем. - 2012	Итого:		50	775	34,66	43,24	865,55	0,34	29,40	124,32	6,20	300,06	533,63	139,67	8,34
	ЧЕТВЕРГ														
	Меню дополнительного питания														
№ 99,105/2017	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
№ 420/2017	Союиска в тесте запеченная		100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	7,50	7,50	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
№ 377/2017	Чай с сахаром, с лимонном		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
№ 377/2017	Хлеб сеельский/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
№ 144,Дем. - 2012	Итого:		50	607	18,22	27,80	587,62	0,27	23,76	27,68	6,34	387,94	246,98	78,13	6,16

	<b>ПИТАНИЕ</b>																			
	<b>Меню дополнительного питания</b>																			
№ 103,105/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками	250/10	4,68	4,01	17,53	137,86	0,12	8,30	2,00	1,49	31,35	88,34	30,50	1,28						
№ 396/2017	Вянина с молоком сусуленным	90/30	8,75	5,54	51,46	291,00	0,15	1,22	17,40	2,15	190,50	187,50	39,60	1,12						
№ 358/2017	Кисель детский витаминизированный	200	0,6	0,1	30,2	123,60	0,002	1,100			15,7	16,3	3,36	0,37						
табл 6 стр 144, Дневн. «2012	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						
	<b>Итого:</b>	50	620	55,85	71,85	234,32	1861,26	0,88	68,84	83,96	18,78	1073,61	860,70	92,72	5,93					
	<b>СУББОТА</b>																			
	<b>Меню дополнительного питания</b>																			
№ 102/2017	Суп картофельный с фасолью с мясом птицы	250/10	6,40	6,68	20,17	166,56	0,19	7,27	0,00	3,05	62,84	172,47	47,88	2,26						
7/4/2017	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						
№ 442/2017	Булочка к чаю	50	7,87	1,75	19,43	125,00	0,09	0,27	12,00	0,60	140,40	132,10	31,60	0,76						
№ 376/2017	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						
табл 6 стр 134, Дневн. «2012	Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36						
	<b>Итого:</b>	50	743	23,87	22,07	112,95	746,15	0,40	8,48	76,19	4,57	351,97	473,93	114,81	5,23					
	<b>Всего:</b>	4142	198,45	219,47	661,50	5532,52	2,45	169,66	432,95	51,25	2721,38	3102,29	579,68	34,49						
	<b>Всего за 12 дней:</b>	8325	345,04	452,92	1101,06	10052,66	4,37	384,61	1154,75	112,13	4179,01	5409,19	1184,21	80,78						
	<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>	694	28,75	37,74	91,76	837,72	0,36	32,05	96,23	9,34	348,25	450,77	98,68	6,73						