



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений
 Елабужского муниципального района РТ**

I неделя

| № Сб.реп | Наименование продуктов | Выходг | Стоимость руб | Белки | Жиры | Угледы | Энергетичность (ккал.) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---|--|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Меню дополнительного питания | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 102,105 Сб.реп. На протяжении дня обед. Выходг: 250г/15 | Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками | 250/15 | | 8,48 | 7,03 | 16,65 | 177,65 | 0,24 | 5,90 | 3,00 | 2,52 | 45,90 | 119,23 | 40,40 | 2,28 |
| | Булочка "Детская" | 100 | | 6,78 | 13,96 | 42,14 | 321 | 0,12 | 0 | 0 | 5,1 | 18,6 | 64,2 | 26,2 | 1,2 |
| № 376 Сб.реп. На протяжении дня обед. Выходг: 190г/10 | Чай с сахаром | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 10,95 | 2,8 | 1,4 | 0,265 |
| № 134,144 Сб.реп. Состав и калорийность расчитаны по составу ингредиентов. Дневн - 20г/20 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 |
| | Итого: | 605 | 32 | 18,17 | 21,41 | 86,56 | 625,25 | 0,41 | 5,93 | 3,00 | 8,12 | 85,25 | 229,23 | 80,20 | 4,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Меню дополнительного питания | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 209 Сб.реп. На протяжении дня обед. Выходг: 50г/200 | Рагу из птицы | 50/200 | | 13,08 | 13,18 | 24,22 | 268,60 | 0,10 | 17,42 | 5,90 | 2,86 | 42,80 | 123,92 | 55,84 | 2,51 |
| № 377 Сб.реп. На протяжении дня обед. Выходг: 185г/10/5 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 | | 0,112 | 0,018 | 10,15 | 41,32 | | 2,03 | 0 | 0,006 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,333 |
| № 134,144 Сб.реп. Состав и калорийность расчитаны по составу ингредиентов. Дневн - 20г/20 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 |
| | Итого: | 490 | 32 | 16,03 | 13,60 | 52,13 | 396,52 | 0,16 | 19,45 | 5,90 | 3,37 | 65,85 | 170,88 | 70,20 | 3,84 |

СРЕДА
Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 90/193 Сборщик Исправление для обуч- Восхител. образ. учрежд- Дети 2017 | Рассольник ленинградский 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 | |
| № 81/1 стр. 144. Мис. Составил кашеварово учреждение образ. учрежд. Дети - 2012 | Вафли | 50 | 1,95 | 15,3 | 31,25 | 271 | 0,03 | | 3 | 2,35 | 4 | 21 | 3 | 0,3 | |
| № 44/1 Сборщик Исправление для обуч. Восхител. образ. учрежд. Дети 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0,14 | 31,84 | 116 | 0,01 | 0,73 | 0 | 0 | 14 | 8,94 | 5,58 | 0,14 | |
| № 81/1 стр. 144. Мис. Составил кашеварово учреждение образ. учрежд. Дети - 2012 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 | |
| | | | | | | | | | 0 | | | | | | |
| | Итого: | 552 | 32 | 10,18 | 24,85 | 83,51 | 593,19 | 0,19 | 9,26 | 17,40 | 5,15 | 66,48 | 168,45 | 50,14 | 2,51 |

ЧЕТВЕРГ
Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| № 29/4 Сборщик Исправление для обуч. Восхител. образ. учрежд. Дети 2017, 20106 - дети от 20106 | Котлеты из мяса кур в томатном соусе | 80/20 | 14,12 | 8,4406 | 14,516 | 190,9 | 0,164 | 1,195 | 15,84 | 54,692 | 49,08 | 66,048 | 20,064 | 2,976 | |
| № 171 Сборщик Исправление для обуч. Восхител. образ. учрежд. Дети 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,52 | 2,75 | 47,67 | 256,76 | 0,25 | 0,00 | -0,02 | 0,47 | 28,79 | 248,82 | 168,62 | 5,65 | |
| УП | Кисель | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 | |
| № 81/1 стр. 144. Мис. Составил кашеварово учреждение образ. учрежд. Дети 2012 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 | |
| | Итого: | 520 | 32 | 27,72 | 11,71 | 115,71 | 679,34 | 0,47 | 81,20 | 15,82 | 55,84 | 95,87 | 364,29 | 201,85 | 9,91 |

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 98 Сборщик Исправление для обуч. Восхител. образ. учрежд. Дети 2017 | Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной | 250/10/7 | 4,00 | 7,82 | 6,38 | 113,78 | 0,05 | 10,14 | 12,81 | 2,41 | 47,39 | 54,24 | 16,83 | 0,78 | |
| № 81/1 стр. 136. Дети 2012 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,50 | 0,04 | 0,00 | 5 | 1,75 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 | |
| № 341 Сборщик Исправление для обуч. Восхител. образ. учрежд. Дети 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0,14 | 31,84 | 116 | 0,01 | 0,73 | 0 | 0 | 14 | 8,94 | 5,58 | 0,14 | |
| № 81/1 стр. 144. Мис. Составил кашеварово учреждение образ. учрежд. Дети 2012 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 | |
| | Итого: | 537 | 32 | 9,31 | 13,10 | 83,34 | 477,88 | 0,13 | 10,87 | 17,81 | 4,44 | 81,69 | 138,18 | 41,81 | 2,75 |

СУББОТА

Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|-------------|-----------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| № 101 Сб.реш. Напр.реш. для общ. питания 2017 | Котлеты домашние | 100 | 13,57 | 17,33 | 10,12 | 249,33 | 0,17 | 0,24 | 3,42 | 2,83 | 16,84 | 130,68 | 20,09 | 2,12 | |
| № 104 Сб.реш. Напр.реш. для общ. питания 2017 | Рис отварной с маслом сливочным | 180/3 | 4,404 | 8,628 | 44,062 | 271,44 | 0,03 | 0 | 12 | 0,37 | 2,36 | 74,03 | 19,6 | 0,636 | |
| № 122 Сб.реш. Напр.реш. для общ. питания 2017 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 | 0,112 | 0,018 | 10,15 | 41,32 | | 2,03 | 0 | 0,006 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,333 | |
| № 134 Сб.реш. Напр.реш. для общ. питания 2017 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 | |
| | Итого: | 523 | 32 | 20,92 | 26,28 | 82,09 | 648,69 | 0,25 | 2,27 | 15,42 | 3,71 | 42,25 | 251,67 | 54,05 | 4,09 |
| | Всего за 6 дней: | 3227 | | 102,34 | 110,95 | 503,34 | 3420,87 | 1,61 | 128,97 | 75,35 | 80,63 | 437,40 | 1322,70 | 498,25 | 27,84 |

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений
Елабужского муниципального района РТ**

2 неделя

| № Сб.реш. | Наименование продуктов | Выход | Стоимость руб | Белки | Жиры | Угле-ды | Энергичность (ККАЛ) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---|--|-------|------------------|-------|-------|---------|------------------------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Меню дополнительного питания | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 209 Сб.реш. Напр.реш. для общ. питания 2017 | Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе | 55/50 | | 8,5 | 11,21 | 10,61 | 180,00 | 0,04 | 0,27 | 16,31 | 2,67 | 24,45 | 79,59 | 14,19 | 5,29 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| № 413 Сибирский Направление Детский Воспитательный Центр № 4 ДДУ от 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,52 | 2,76 | 47,676 | 256,80 | 0,252 | 0 | 0 | 0,468 | 28,788 | 248,82 | 168,62 | 5,652 | |
| № 470 Сибирский Направление Детский Воспитательный Центр № 4 ДДУ от 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 10,95 | 2,8 | 1,4 | 0,265 | |
| № 101 Сибирский Направление Детский Воспитательный Центр № 4 ДДУ от 2017 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 | |
| | Итого: | 525 | 32 | 21,93 | 14,39 | 86,06 | 563,40 | 0,35 | 0,30 | 16,31 | 3,64 | 73,99 | 374,21 | 196,41 | 12,21 |

ВТОРНИК
Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 298 Сибирский Направление Детский Воспитательный Центр № 4 ДДУ от 2017 | Рассольник денинградский с мясом птицы, со сметаной | 250/10/10 | 4,62 | 8,45 | 12,37 | 149,65 | 0,10 | 8,65 | 15,82 | 2,47 | 43,31 | 79,23 | 27,10 | 1,13 | |
| | Булочка "Детская" | 50 | 3,39 | 6,98 | 21,07 | 160,5 | 0,06 | 0 | 0 | 2,55 | 9,3 | 32,1 | 13,1 | 0,6 | |
| № 41 Сибирский Направление Детский Воспитательный Центр № 4 ДДУ от 2017 | Напиток 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 | |
| № 101 Сибирский Направление Детский Воспитательный Центр № 4 ДДУ от 2017 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 | |
| | Итого: | 540 | 32 | 9,49 | 15,83 | 69,24 | 464,35 | 0,21 | 9,55 | 15,82 | 5,38 | 72,59 | 145,73 | 54,74 | 3,47 |

СРЕДА
Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 231 Сибирский Направление Детский Воспитательный Центр № 4 ДДУ от 2017 | Бигочки рыбные в сметанном соусе | 80/20 | 10,04 | 7,21 | 12,80 | 156,83 | 0,06 | 0,26 | 10,85 | 4,06 | 40,24 | 135,50 | 31,66 | 1,19 | |
| № 203 Сибирский Направление Детский Воспитательный Центр № 4 ДДУ от 2017 | Макаронны отварные с маслом сливочным | 180/3 | 6,83 | 2,93 | 38,29 | 206,96 | 0,07 | 0,00 | 11,98 | 0,97 | 13,86 | 45,54 | 10,26 | 1,01 | |
| ТТК госпиталь № 134 ДДУ от 2017 | Кисель | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 | |
| № 101 Сибирский Направление Детский Воспитательный Центр № 4 ДДУ от 2017 | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 | |
| | Итого: | 523 | 32 | 19,95 | 10,65 | 104,61 | 595,47 | 0,19 | 80,26 | 22,82 | 5,71 | 72,09 | 230,46 | 55,08 | 3,48 |

ЧЕТВЕРГ
Меню дополнительного питания

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|
| ТТК госпиталь № 134 ДДУ от 2017 | Жаркое из птицы | 50/150 | 17,01 | 15,27 | 41,76 | 373,54 | 0,33 | 52,13 | 29,10 | 3,02 | 57,91 | 230,93 | 81,56 | 3,38 |
| № 170 Сибирский Направление Детский Воспитательный Центр № 4 ДДУ от 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 10,95 | 2,8 | 1,4 | 0,265 |

таблицы №141-144, 145
Система дополнительного
питания дошкольного
образования

Хлеб ржаной/пшеничный

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 20/20 | | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 | 0,056 | 0 | 0 | 0,5 | 9,8 | 43 | 12,2 | 1 | |
| Итого: | 440 | 32 | 19,92 | 15,69 | 69,53 | 500,14 | 0,38 | 52,16 | 29,10 | 3,52 | 78,66 | 276,73 | 95,16 | 4,64 |

ПЯТНИЦА

Меню дополнительного питания

№10 Сборник. Направление
для детей. Выход
образовательный День 2017

Бутерброд с маслом

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|------|------|-------|-----|-------|--|----|------|-----|------|-----|------|
| 40 | | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,034 | | 40 | 0,44 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|----|--|------|------|-------|-----|-------|--|----|------|-----|------|-----|------|

№121 Сборник. Направление
для детей. Выход
образовательный День 2017

Суп молочный с пшеничной крупой

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------|------|------|-------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 250 | | 3,71 | 4,47 | 7,68 | 89,00 | 0,05 | 0,83 | 33,00 | 0,03 | 159,50 | 113,68 | 17,68 | 0,15 |
|-----|--|------|------|------|-------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|

ТТК

Компот из свежих фруктов

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|------|------|------|
| 200 | | 0,31 | 0,13 | 30,94 | 127,90 | 0,02 | 6,45 | 0,00 | 0,09 | 18,60 | 7,95 | 6,38 | 0,60 |
|-----|--|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|------|------|------|

таблицы №141-144, 145
Система дополнительного
питания дошкольного
образования

Хлеб ржаной

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|------|------|------|-------|------|------|---|------|------|-------|------|------|
| 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 0,03 | 0,00 | 0 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 |
|----|--|------|------|------|-------|------|------|---|------|------|-------|------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| Итого: | 510 | 32 | 7,7 | 12,3 | 61,4 | 392,5 | 0,1 | 7,3 | 73,0 | 0,8 | 192,3 | 174,1 | 37,7 | 1,9 |
|---------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|

СУББОТА

Меню дополнительного питания

№97 Сборник. Направление
для детей. Выход
образовательный День 2017

Суп картофельный с мясными фрикадельками

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 250/22 | | 6,73 | 5,41 | 17,03 | 157,14 | 0,15 | 12,11 | 4,40 | 1,42 | 35,18 | 123,41 | 38,48 | 1,54 |
|--------|--|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|

таблица №145

Печенье

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|-------|--------|-------|------|---|-----|------|----|---|------|
| 40 | | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,032 | 0,00 | 4 | 1,4 | 11,6 | 36 | 8 | 0,84 |
|----|--|---|------|-------|--------|-------|------|---|-----|------|----|---|------|

№121 Сборник. Направление
для детей. Выход
образовательный День 2017

Панцижок из 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 |
|-----|--|------|------|-------|-------|-------|-----|---|------|-------|-----|------|-------|

таблицы №144, 145
Система дополнительного
питания дошкольного
образования

Хлеб ржаной

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|------|------|-------|-------|------|------|---|------|------|-------|-------|------|
| 30 | | 2,00 | 0,36 | 12,00 | 60,00 | 0,05 | 0,00 | 0 | 0,42 | 8,79 | 45,45 | 14,24 | 1,18 |
|----|--|------|------|-------|-------|------|------|---|------|------|-------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------|-----------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Итого: | 542 | 32 | 11,89 | 9,85 | 86,67 | 498,54 | 0,24 | 13,01 | 8,40 | 3,32 | 69,75 | 209,26 | 65,87 | 4,52 |
|---------------|------------|-----------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Всего: | 3080 | | 90,87 | 78,73 | 477,54 | 3014,40 | 1,49 | 162,56 | 165,45 | 22,41 | 559,38 | 1410,52 | 504,92 | 30,19 |
|---------------|-------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Всего за 12 дней: | 6307 | | 193,21 | 189,69 | 980,88 | 6435,28 | 3,11 | 291,53 | 240,80 | 103,04 | 996,78 | 2733,22 | ##### | 58,03 |
|--------------------------|-------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| В среднем на 1 учащегося в день | 526 | 32 | 16,10 | 15,81 | 81,74 | 536,27 | 0,26 | 24,29 | 20,07 | 8,59 | 83,06 | 227,77 | 83,60 | 4,84 |
|--|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|

