



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

З.Р. Хариева



Примерное циклическое десятидневное меню дополнительного питания для учащихся группы продленного дня образовательных учреждений Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-ая неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/10	4,02	7,62	8,34	125,56	0,07	15,87	12,00	2,44	60,20	75,87	26,25	1,00
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
Итого:	500	6,07	8,00	30,22	224,96	0,10	15,90	12,00	2,72	76,95	108,67	37,05	2,04
ВТОРНИК													
Суп картофельный с горохом и с мясными фрикадельками	250/10	5,90	6,45	18,83	170,45	0,11	5,99	26,87	1,72	38,76	88,63	27,38	1,36
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:	490	8,54	6,90	52,74	322,75	0,16	6,71	26,87	2,51	77,04	142,07	54,24	2,84
СРЕДА													
Суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	4,19	8,34	9,54	137,65	0,08	10,65	15,82	2,45	49,01	71,78	23,68	0,98
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:	500	6,85	8,98	32,18	245,25	0,13	110,65	15,82	3,49	76,15	105,22	36,52	2,40
ЧЕТВЕРГ													
Суп молочный со звездочками	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,83	33,00	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
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:	480	8,11	5,20	51,87	302,30	0,14	1,55	33,00	1,16	201,28	190,32	53,54	2,13

ЦИТНИЦА													
Рассольник ленинградский с мясом индейки, со сметаной	250/10/10	4,58	7,35	12,05	138,27	0,11	8,69	4,26	2,42	35,11	76,30	26,53	1,39
Компот из изюма и яблок компот из яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	0,022			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
Итого:	500	6,94	7,84	52,96	317,61	0,16	8,69	4,26	2,77	61,23	125,66	44,05	2,62
СУРЬОТА													
Суп картофельный с клецками и с куриными фрикадельками	250/10	4,92	5,91	19,59	164,85	0,11	5,85	25,03	1,65	38,00	82,64	26,79	1,29
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:	490	7,50	6,37	51,67	307,85	0,15	6,95	25,03	1,93	59,50	128,94	39,55	2,44
Всего за 6 дней 1 недели:	2960	44,01	43,29	271,63	1720,72	0,84	150,45	116,98	14,58	552,15	800,85	264,93	14,47
2-ая неделя													
ПОПЕЛЕНЬНИК													
Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	4,40	8,28	11,33	146,15	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43
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:	500	7,04	8,73	45,24	298,45	0,11	11,68	15,82	3,31	102,17	130,54	55,91	2,91
ВТОРНИК													
Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками	250/10	5,90	6,45	18,83	170,45	0,11	5,99	26,87	1,72	38,76	88,63	27,38	1,36
Компот из изюма и яблок компот из яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	0,022			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
Итого:	490	8,26	6,94	59,74	349,79	0,17	5,99	26,87	2,07	64,88	137,99	44,90	2,59
СРЕДА													
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/10	3,64	7,91	13,14	144,05	0,10	8,52	13,98	2,40	42,55	73,24	26,52	1,06
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:	500	6,22	8,37	45,22	287,05	0,14	9,62	13,98	2,68	64,05	119,54	39,28	2,21

2-ая неделя

ЧЕТВЕРТ														
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с индейкой	250/10	4,51	4,82	12,15	115,15	0,11	8,56	3,26	1,29	31,78	74,94	25,04	1,34	
	200	0,678	0,278	10,76	48,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634	
	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:	490	7,17	5,46	34,79	222,75	0,15	108,56	3,26	2,33	58,92	108,38	37,88	2,75
ПЯТИЦА														
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	
Чай с сахаром и с лимоном	185/10/5	0,115	0,025	10,15	41,7	0,002	2,03	0	0,01	12,95	3,9	2	0,29	
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:	490	7,00	7,78	33,68	243,05	0,09	2,77	18,32	2,96	52,66	88,80	24,10	1,91	
СЫБОТА														
Солонка по-домашнему	250	8,03	9,15	7,19	168,63	0,01	0,75	0,00	1,15	22,58	12,48	5,53	0,20	
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:	480	10,67	9,60	41,10	320,93	0,06	1,48	0,00	1,94	60,86	65,92	32,39	1,68	
Всего за 6 дней 2 недели:	2950	46,37	46,88	259,76	1722,02	0,71	140,08	78,25	15,29	403,53	651,15	234,45	14,05	
Всего за 12 дней:	5910	90,38	90,17	531,39	3442,74	1,55	290,53	195,23	29,87	955,69	1452,00	499,38	28,52	
В среднем на 1 учащегося в день	493	7,53	7,51	44,28	286,90	0,13	24,21	16,27	2,49	79,64	121,00	41,62	2,38	