

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Хардимова

Примерное циклическое десятидневное меню

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

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

1-ая неделя

Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
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
Итого:	512	8,46	9,41	30,31	248,49	0,11	15,96	14,40	2,80	79,53	133,59	40,91	2,23
ВТОРНИК													
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
Итого:	490	7,35	3,55	44,24	243,58	0,13	9,40	0,00	1,56	49,48	125,19	38,50	2,26
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 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
Итого:	500	6,51	8,78	41,27	279,25	0,14	10,65	15,82	2,80	75,13	121,14	41,20	2,21
ЧЕБВЕР													
Шушпа с говядиной и овощами	250/25	12,04	9,26	18,75	210,40	0,09	10,50	0,00	2,45	38,06	106,57	28,17	1,36
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:	505	14,68	9,71	52,66	362,70	0,14	11,23	0,00	3,24	76,34	160,01	55,03	2,84

ПЯТНИЦА													
Рассолыняк 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
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
СУББОТА													
Суп картофельный с клецками и с мясом птицы	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 яблок и 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
Всего за 6 дней 1 недели:	3009	54,59	48,19	263,36	1758,01	0,85	161,74	71,49	16,03	415,19	819,85	265,53	14,83

2-ая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК													
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													
Солянка 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
Напиток из яблок	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:	480	10,36	9,59	38,92	310,23	0,07	0,75	0,00	1,51	48,70	61,84	23,05	1,43
СРЕДА													
Рассолыняк ленинградский с хуринными 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

