



Разработано и утверждено
Директор ООО «РУССОЦСЕРВИС»
Э.Р.Харламова

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения
Иванов В.В. *Иванов В.В.*

Примерное циклическое двенадцатидневное 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

Наименование продуктов	Выходг	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	250/22/10	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 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
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	8,48	6,91	50,91	313,45	0,15	7,09	26,87	2,00	60,26	134,93	40,14	2,51
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
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

ПЯТНИЦА													
Расходник 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 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
Компот из изюма 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	7,13	3,58	53,07	279,92	0,15	8,30	0,00	1,63	54,10	128,25	43,26	2,34
Всего за 6 дней 1 недели:	2984	48,02	43,68	262,57	1697,61	0,84	152,07	104,49	13,96	540,13	850,16	264,04	14,12

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													
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
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:	490	8,22	6,88	50,56	312,05	0,17	5,99	26,87	2,07	64,88	137,99	44,90	2,59

СРЕДА													
Расходник 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

[illegible]