

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Праймент"

Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



**Примерное циклическое двенадцатидневное дополнительное меню для учащихся группы продленного дня образовательных учреждений
Черемшановского муниципального района Республики Татарстан**

1-ая неделя

Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Уг-л-ды	Энергетичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
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
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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	433	9,34	13,13	69,81	435,39	0,14	0,94	64,19	0,83	151,72	194,86	45,54	3,02
ВТОРНИК													
Борщ из свежей капусты с мясными приквашенными, со сметаной	250/11/5	4,13	6,96	11,19	133,42	0,06	10,75	7,20	2,49	56,49	80,49	30,12	1,41
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,52	38,10	0,00	0,03	0,00	0,00	10,43	2,67	1,33	0,25
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	496	6,17	7,34	32,60	230,92	0,11	10,78	7,20	2,91	75,62	128,16	45,55	2,82
СРЕДА													
Суп гороховый на курином бульоне с тренками пшеничными	250/10	9,05	48,18	23,55	589,07	0,32	1,00	0,00	22,45	56,65	109,13	42,22	2,99
Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	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	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	490	11,70	48,82	56,19	736,67	0,38	101,00	0,00	23,63	86,69	157,57	59,76	4,79
ЧЕТВЕРГ													
Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200/3	7,18	13,34	35,33	291,23	0,18	1,11	67,24	0,23	132,24	176,49	45,33	1,18
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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	433	9,22	13,72	56,73	388,72	0,23	1,14	67,24	0,65	151,37	224,16	60,77	2,60

ПЯТНИЦА															
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07		
Макаронны отварные с овощами	200	7,22	9,27	36,68	259,53	0,09	3,36	4,20	2,31	32,87	92,33	38,66	1,84		
Чай с сахаром, с лимоном	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		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17		
Итого:	430	11,95	12,31	62,25	409,11	0,14	5,98	25,20	2,77	154,37	201,29	60,42	3,40		
СУББОТА															
Суп крестьянский с пшенной крупой, с куриными фрикадельками и сметаной	250/11/5	3,04	7,65	7,08	111,15	0,05	10,11	11,04	2,35	45,60	45,70	16,16	0,70		
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		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17		
Итого:	496	5,09	8,03	28,48	208,65	0,10	10,14	11,04	2,77	64,73	93,37	31,59	2,11		
Всего за 6 дней:	2778	53,48	103,34	306,06	2409,46	1,10	129,98	174,87	33,57	684,50	999,40	303,63	18,75		

2-ая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК															
Пи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5	4,09	6,99	8,16	119,42	0,07	15,85	7,20	2,44	56,02	74,89	26,12	1,01		
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17		
Итого:	496	6,67	7,45	50,24	302,42	0,12	16,95	7,20	2,86	80,42	136,19	43,58	2,55		
ВТОРНИК															
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/3	5,81	12,83	31,93	267,42	0,10	0,91	64,19	0,20	127,75	150,16	35,45	0,78		
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		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17		
Итого:	433	7,86	13,20	53,33	364,91	0,15	0,94	64,19	0,62	146,88	197,82	50,88	2,20		
СРЕДА															
Расолыник на курином бульоне, со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95		
Чай с сахаром, с лимоном	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		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17		
Итого:	433	7,86	13,20	53,33	364,91	0,15	0,94	64,19	0,62	146,88	197,82	50,88	2,20		

Итого:	490	4,37	6,97	37,91	238,71	0,15	10,96	10,00	2,81	59,44	111,79	41,34	2,44
ЧЕТВЕРГ													
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/3	8,25	12,71	42,25	316,94	0,13	0,91	64,19	0,76	140,50	211,66	42,22	2,23
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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	433	10,30	13,09	63,66	414,44	0,18	0,94	64,19	1,18	159,63	259,33	57,65	3,65
ПЯТНИЦА													
Суп-лапша домашняя 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
Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	490	8,2	6,6	53,7	315,6	0,1	1,6	14,5	3,0	56,9	114,1	30,1	4,2
СУББОТА													
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/3	7,94	14,67	35,88	308,37	0,17	0,91	64,19	0,62	143,22	224,69	67,45	1,65
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:	433	10,60	15,31	68,52	455,97	0,23	100,91	64,19	1,80	173,26	273,13	84,99	3,46
Всего:	2775	48,03	62,59	327,37	2092,00	0,93	132,31	224,27	12,29	676,47	1092,36	308,57	18,48
Всего за 12 дней:	5553	101,51	165,93	633,42	4501,46	2,03	262,30	399,14	45,86	1360,97	2091,77	612,20	37,23
В среднем на 1 учащегося в день	463	8,46	13,83	52,79	375,12	0,17	21,86	33,26	3,82	113,41	174,31	51,02	3,10