

Сотпсовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллина



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

Наименование продуктов	Выход, г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энер. ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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 приквдельками, 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 гречками 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													
Макаронь 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

ПРИНЦИП													
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
СЫРЬЕ													
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	98,87	163,27	633,42	4467,13	2,03	262,23	378,14	45,82	1260,97	2031,77	606,70	37,16
В среднем на 1 учащегося в день	463	8,24	13,61	52,79	372,26	0,17	21,85	31,51	3,82	105,08	169,31	50,56	3,10