

Согласовано  
Руководителя общеобразовательного учреждения

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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



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

| Наименование продуктов                                               | Выход, г   | Белки        | Жиры        | Угле-ды      | Энергичность<br>(ккал/л) | В1          | С            | А            | Е           | Са           | Р             | Мg           | Fe          |
|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>1-ая неделя</b>                                                   |            |              |             |              |                          |             |              |              |             |              |               |              |             |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                                   |            |              |             |              |                          |             |              |              |             |              |               |              |             |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>512</b> | <b>8,46</b>  | <b>9,41</b> | <b>30,31</b> | <b>248,49</b>            | <b>0,11</b> | <b>15,96</b> | <b>14,40</b> | <b>2,80</b> | <b>79,53</b> | <b>133,59</b> | <b>40,91</b> | <b>2,23</b> |
| <b>ВТОРНИК</b>                                                       |            |              |             |              |                          |             |              |              |             |              |               |              |             |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>490</b> | <b>7,35</b>  | <b>3,55</b> | <b>44,24</b> | <b>243,58</b>            | <b>0,13</b> | <b>9,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,56</b> | <b>49,48</b> | <b>125,19</b> | <b>38,50</b> | <b>2,26</b> |
| <b>СРЕДА</b>                                                         |            |              |             |              |                          |             |              |              |             |              |               |              |             |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>500</b> | <b>6,51</b>  | <b>8,78</b> | <b>41,27</b> | <b>279,25</b>            | <b>0,14</b> | <b>10,65</b> | <b>15,82</b> | <b>2,80</b> | <b>75,13</b> | <b>121,14</b> | <b>41,20</b> | <b>2,21</b> |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                                       |            |              |             |              |                          |             |              |              |             |              |               |              |             |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>505</b> | <b>14,68</b> | <b>9,71</b> | <b>52,66</b> | <b>362,70</b>            | <b>0,14</b> | <b>11,23</b> | <b>0,00</b>  | <b>3,24</b> | <b>76,34</b> | <b>160,01</b> | <b>55,03</b> | <b>2,84</b> |





Лист согласования к документу № 457 от 28.11.2023  
Инициатор согласования: Епифанова И.А. Директор  
Согласование инициировано: 28.11.2023 13:37

| Лист согласования |                |                   | Тип согласования: <b>последовательное</b>                                                                           |           |
|-------------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| N°                | ФИО            | Срок согласования | Результат согласования                                                                                              | Замечания |
| 1                 | Епифанова И.А. |                   |  Подписано<br>28.11.2023 - 13:38 | -         |