

Утверждаю:  
Заместитель руководителя  
Исполнительного комитета  
Кукморского муниципального  
района Республики Татарстан  
-начальник Управления образования



И.И.Ахмадуллин

## **Примерное двенадцатидневное меню (сезон - осенний)**

Для организации горячего питания групп продленного дня (ГПД) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Кукморского муниципального района на 2022 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ ДЛЯ ГРУПП  
ПРОДЛЕННОГО ДНЯ**

|  | Наименование блюд              | Выход  | Белки,<br>г  | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Калорий<br>ность,<br>ккал | Витами<br>н В1, мг | Витами<br>н С, мг | Витами<br>н А, мг | Витами<br>н Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       |
|--|--------------------------------|--------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>1-ая неделя</b>   |                                |        |              |              |                 |                           |                    |                   |                   |                   |               |               |               |              |
| <b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>  |                                |        |              |              |                 |                           |                    |                   |                   |                   |               |               |               |              |
| 2008, Речь   | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ) | 40     | 2,9          | 3,7          | 28,8            | 161,7                     | 0                  | 0                 | 0                 | 0                 | 10,4          | 32,4          | 7,2           | 0,6          |
| 411/2015, Дел  | КИСЕЛЬ                         | 200    | 0,000        | 0,000        | 25,100          | 221,7                     | 0                  | 0,000             | 0                 |                   | 11,700        | 4,500         | 2,000         | 0,000        |
| <b>Итого:</b>  |                                |        | <b>2,900</b> | <b>3,700</b> | <b>53,900</b>   | <b>383,4</b>              | <b>0,010</b>       | <b>0,00</b>       | <b>0,00</b>       | <b>0,000</b>      | <b>22,100</b> | <b>36,900</b> | <b>9,2</b>    | <b>0,600</b> |
| <b>2 день (ВТОРНИК)</b>  |                                |        |              |              |                 |                           |                    |                   |                   |                   |               |               |               |              |
| 2008, Речь   | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ) | 40     | 2,4          | 1,9          | 30              | 146,4                     | 0                  | 0                 | 0                 | 0                 | 4,4           | 20            | 3,6           | 0,3          |
| 349/2015, Де   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200    | 0,660        | 0,090        | 32,010          | 133                       | 0                  | 0,730             | 0,05              |                   | 32,480        | 0,000         | 17,460        | 0,700        |
| <b>Итого:</b>  |                                |        | <b>8,20</b>  | <b>9,300</b> | <b>137,800</b>  | <b>913</b>                | <b>0,288</b>       | <b>0,000</b>      | <b>0,0</b>        | <b>0,000</b>      | <b>48,600</b> | <b>93,80</b>  | <b>22,000</b> | <b>1,500</b> |
| <b>3 день (СРЕДА)</b>  |                                |        |              |              |                 |                           |                    |                   |                   |                   |               |               |               |              |
| 1/2015, Дели   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 40/7   | 3,000        | 6,000        | 19,600          | 144,3                     | 0,1                | 0                 | 0,1               | 1,0               | 9,1           | 31,5          | 11,9          | 0,7          |
| № 376<br>Сбор.рец. На<br>прод-ию для<br>обуч. Во всех<br>образ.учреж-<br>Дели 2015 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15 | 0,530        |              | 9,47            | 40                        |                    | 0,270             | -                 |                   | 13,600        | 22,130        | 11,730        | 0,100        |
| <b>Итого:</b>  |                                |        | <b>3,530</b> | <b>6,00</b>  | <b>29,1</b>     | <b>184</b>                | <b>0,100</b>       | <b>0,270</b>      | <b>21</b>         | <b>1,000</b>      | <b>22,700</b> | <b>53,630</b> | <b>23,630</b> | <b>0,800</b> |
| <b>4 день (ЧЕТВЕРГ)</b>  |                                |        |              |              |                 |                           |                    |                   |                   |                   |               |               |               |              |
| 2008, Речь   | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ) | 40     | 2,9          | 3,7          | 28,8            | 161,7                     | 0                  | 0                 | 0                 | 0                 | 10,4          | 32,4          | 7,2           | 0,6          |
| № 376<br>Сбор.рец. На<br>прод-ию для<br>обуч. Во всех<br>образ.учреж-<br>Дели 2015 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15 | 0,530        |              | 9,47            | 40                        |                    | 0,270             | -                 |                   | 13,600        | 22,130        | 11,730        | 0,100        |
| <b>Итого:</b>  |                                |        | <b>3,430</b> | <b>3,700</b> | <b>38,270</b>   | <b>201,7</b>              | <b>0,000</b>       | <b>0,27</b>       | <b>0,00</b>       | <b>0,000</b>      | <b>24,000</b> | <b>54,530</b> | <b>18,9</b>   | <b>0,700</b> |
| <b>5 день (ПЯТНИЦА)</b>  |                                |        |              |              |                 |                           |                    |                   |                   |                   |               |               |               |              |
| 2008, Речь   | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ) | 40     | 2,4          | 1,9          | 30              | 146,4                     | 0                  | 0                 | 0                 | 0                 | 4,4           | 20            | 3,6           | 0,3          |
| 349/2015, Де.  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200    | 0,660        | 0,090        | 32,010          | 133                       | 0                  | 0,730             | 0,05              |                   | 32,480        | 0,000         | 17,460        | 0,700        |
| <b>Итого:</b>  |                                |        | <b>9,26</b>  | <b>9,300</b> | <b>106,540</b>  | <b>550</b>                | <b>0,008</b>       | <b>0,540</b>      | <b>0,0</b>        | <b>0,000</b>      | <b>52,400</b> | <b>129,06</b> | <b>41,460</b> | <b>1,700</b> |

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ ДЛЯ ГРУПП  
ПРОДЛЕННОГО ДНЯ**

|  | Наименование блюд              | Выход  | Белки,<br>г  | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Калорий<br>ность,<br>ккал | Витамин<br>н В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>н А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       |
|--|--------------------------------|--------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------|---------------------|------------------|--------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>2-ая неделя</b>   |                                |        |              |              |                 |                           |                     |                  |                    |                  |               |               |               |              |
| <b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>  |                                |        |              |              |                 |                           |                     |                  |                    |                  |               |               |               |              |
| 2008, Речь   | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ) | 40     | 2,9          | 3,7          | 28,8            | 161,7                     | 0                   | 0                | 0                  | 0                | 10,4          | 32,4          | 7,2           | 0,6          |
| 411/2015, Дел  | КИСЕЛЬ                         | 200    | 0,000        | 0,000        | 25,100          | 221,7                     | 0                   | 0,000            | 0                  |                  | 11,700        | 4,500         | 2,000         | 0,000        |
| <b>Итого:</b>  |                                |        | <b>2,900</b> | <b>3,700</b> | <b>53,900</b>   | <b>383,4</b>              | <b>0,010</b>        | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>        | <b>0,000</b>     | <b>22,100</b> | <b>36,900</b> | <b>9,2</b>    | <b>0,600</b> |
| <b>2 день (ВТОРНИК)</b>  |                                |        |              |              |                 |                           |                     |                  |                    |                  |               |               |               |              |
| 2008, Речь   | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ) | 40     | 2,4          | 1,9          | 30              | 146,4                     | 0                   | 0                | 0                  | 0                | 4,4           | 20            | 3,6           | 0,3          |
| 349/2015, Де   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200    | 0,660        | 0,090        | 32,010          | 133                       | 0                   | 0,730            | 0,05               |                  | 32,480        | 0,000         | 17,460        | 0,700        |
| <b>Итого:</b>  |                                |        | <b>8,20</b>  | <b>9,300</b> | <b>137,800</b>  | <b>913</b>                | <b>0,288</b>        | <b>0,000</b>     | <b>0,0</b>         | <b>0,000</b>     | <b>48,600</b> | <b>93,80</b>  | <b>22,000</b> | <b>1,500</b> |
| <b>3 день (СРЕДА)</b>  |                                |        |              |              |                 |                           |                     |                  |                    |                  |               |               |               |              |
| 1/2015, Дели   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 40/7   | 3,000        | 6,000        | 19,600          | 144,3                     | 0,1                 | 0                | 0,1                | 1,0              | 9,1           | 31,5          | 11,9          | 0,7          |
| № 376<br>Сбор.рец. На<br>прод-ию для<br>обуч. Во всех<br>образ.учреж-<br>Дели 2015 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15 | 0,530        |              | 9,47            | 40                        |                     | 0,270            | -                  |                  | 13,600        | 22,130        | 11,730        | 0,100        |
| <b>Итого:</b>  |                                |        | <b>3,530</b> | <b>6,00</b>  | <b>29,1</b>     | <b>184</b>                | <b>0,100</b>        | <b>0,270</b>     | <b>21</b>          | <b>1,000</b>     | <b>22,700</b> | <b>53,630</b> | <b>23,630</b> | <b>0,800</b> |
| <b>4 день (ЧЕТВЕРГ)</b>  |                                |        |              |              |                 |                           |                     |                  |                    |                  |               |               |               |              |
| 2008, Речь   | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ) | 40     | 2,9          | 3,7          | 28,8            | 161,7                     | 0                   | 0                | 0                  | 0                | 10,4          | 32,4          | 7,2           | 0,6          |
| № 376<br>Сбор.рец. На<br>прод-ию для<br>обуч. Во всех<br>образ.учреж-<br>Дели 2015 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15 | 0,530        |              | 9,47            | 40                        |                     | 0,270            | -                  |                  | 13,600        | 22,130        | 11,730        | 0,100        |
| <b>Итого:</b>  |                                |        | <b>3,430</b> | <b>3,700</b> | <b>38,270</b>   | <b>201,7</b>              | <b>0,000</b>        | <b>0,27</b>      | <b>0,00</b>        | <b>0,000</b>     | <b>24,000</b> | <b>54,530</b> | <b>18,9</b>   | <b>0,700</b> |
| <b>5 день (ПЯТНИЦА)</b>  |                                |        |              |              |                 |                           |                     |                  |                    |                  |               |               |               |              |
| 2008, Речь   | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ) | 40     | 2,4          | 1,9          | 30              | 146,4                     | 0                   | 0                | 0                  | 0                | 4,4           | 20            | 3,6           | 0,3          |
| 349/2015, Де   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200    | 0,660        | 0,090        | 32,010          | 133                       | 0                   | 0,730            | 0,05               |                  | 32,480        | 0,000         | 17,460        | 0,700        |
| <b>Итого:</b>  |                                |        | <b>9,26</b>  | <b>9,300</b> | <b>106,540</b>  | <b>550</b>                | <b>0,008</b>        | <b>0,540</b>     | <b>0,0</b>         | <b>0,000</b>     | <b>52,400</b> | <b>129,06</b> | <b>41,460</b> | <b>1,700</b> |