

Директор школы *Шульман*
Краснооктябрьская основная общеобразовательная школа
Новошешминского муниципального района
Республики Татарстан
ИНН 1631002724

Утверждаю
Директор ООО "РАЗДОЛЬЕ"
Шулина
Е.А. Шулина

Примерное десятидневное меню

Для организации дополнительного питания для обучающихся начальных классов (группа продленного дня) общеобразовательных организаций Новошешминского района Республики Татарстан на 2023 учебный год.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет,экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	I-ая неделя													
	I день													
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	6,47	6,87	36,15	232,31	0,06	0	33,91	0	14,41	44,6	9,66	0,96
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		8,82	7,13	62,91	363,31	0,09	0,03	33,91	0,33	31,51	66,90	15,26	1,57

п.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	6,29	8,05	32,29	227,31	0,1	0,69	39,92	0	106,93	161,23	32,29	1,7
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		8,57	8,29	59,05	358,305	0,13	0,69	39,92	0,33	116,33	186,53	36,49	2,05

д.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,7	-	20,8	0,004	1,2	52,55	0,05	44	21,7	3,5	0,05
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	10,11	10,92	45,6	320,25	0,23	0	45,75	0	30,18	240,58	160,72	5,41
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		15,37	13,95	89,37	544,845	0,274	1,92	98,3	0,38	112,66	305,22	185,88	6,48

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	4,37	7,9	31,29	214,2	0,04	0,7	39,93	0	95,2	114,71	26,56	0,44
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		6,72	8,16	58,05	345,195	0,07	0,73	39,93	0,33	112,3	137,01	32,16	1,05

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/3	17,57	8,83	14,71	328,66	0,63	0	38,66	0	122,07	274,63	79,51	6,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,025	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
	Итого:		22,28	10,57	80,98	642,255	0,695	0,72	40,46	1,74	163,85	332,57	103,87	7,31
	Средняя за первую неделю:		12,35	9,62	70,07	450,78	0,25	0,82	50,50	0,62	107,33	205,65	74,73	3,69

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	10,11	10,92	45,6	320,25	0,23	0	45,75	0	30,18	240,58	160,72	5,41
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		12,39	11,16	72,36	451,245	0,26	0	45,75	0,33	39,58	265,88	164,92	5,76

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	4,37	2,86	31,57	169,76	0,07	0,7	10,78	0	95,65	112	27,12	0,6
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		6,72	3,12	58,33	300,755	0,1	0,03	10,78	0,33	112,75	134,3	32,72	1,21

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	6,05	9,55	27,41	220,75	0,13	0,69	39,92	0	109	171,19	51,59	1,26
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		8,4	9,81	54,17	351,745	0,16	0,72	39,92	0,33	126,1	193,49	57,19	1,87

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
4 день														
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	6,47	6,87	36,15	232,31	0,06	0	33,91	0	14,41	44,6	9,66	0,96
484	КИСЕЛЬ	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0,02	0	39,07	1,41	8,7	27	6	0,63
	Итого:		11	10,05	85,23	487,805	0,11	0	72,98	1,74	32,51	96,9	19,86	1,94

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
5 день														
181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	4,45	7,81	23,59	182,87	0,06	0,85	42,26	0	97,46	86,11	14,79	0,34
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ВАФЛИ	50	1,95	15,3	31,25	270,5	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3
	Итого:		9,34	23,44	98,61	657,165	0,125	1,57	45,26	2,68	139,94	150,05	39,45	1,66
	Средняя за вторую неделю:		9,57	11,52	73,74	449,74	0,15	0,46	42,94	1,08	90,18	168,12	62,83	2,49
	Средняя за две недели:		10,96	10,57	71,91	450,26	0,20	0,64	46,72	0,85	98,75	186,89	68,78	3,09