



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»


Э.Р.Харламова

Примерное циклическое десятидневное меню

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

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

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

| ПННИЦА | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/22/10 | 6,67 | 9,17 | 12,50 | 166,59 | 0,11 | 8,53 | 14,40 | 2,52 | 42,68 | 108,51 | 32,16 | 1,29 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,678 | 0,278 | 10,76 | 48,2 | 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 | 0,03 | 0,00 | 0,0 | 0,28 | 5,8 | 30 | 9,4 | 0,78 |
| Итого: | 512 | 9,32 | 9,81 | 35,14 | 274,19 | 0,16 | 108,53 | 14,40 | 3,56 | 69,82 | 141,95 | 45,00 | 2,70 |
| УББОТА | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками и с мясом птицы | 250/10 | 5,90 | 6,45 | 18,83 | 170,45 | 0,11 | 5,99 | 26,87 | 1,72 | 38,76 | 88,63 | 27,38 | 1,36 |
| Компот из изюма и яблок | 200 | 0,38 | 0,13 | 29,03 | 119,94 | 0,022 | | | 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 |
| Итого: | 490 | 8,26 | 6,94 | 59,74 | 349,79 | 0,17 | 5,99 | 26,87 | 2,07 | 64,88 | 137,99 | 44,90 | 2,59 |
| Всего за 6 дней 1 недели: | 3009 | 54,59 | 48,19 | 263,36 | 1758,01 | 0,85 | 161,74 | 71,49 | 16,03 | 415,19 | 819,85 | 265,53 | 14,83 |

2-ая неделя

| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной | 250/10/10 | 4,40 | 8,28 | 11,33 | 146,15 | 0,06 | 10,95 | 15,82 | 2,52 | 63,89 | 77,10 | 29,05 | 1,43 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 22,03 | 92,9 | 0,016 | 0,726 | 0 | 0,508 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,698 |
| 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 |
| Итого: | 500 | 7,04 | 8,73 | 45,24 | 298,45 | 0,11 | 11,68 | 15,82 | 3,31 | 102,17 | 130,54 | 55,91 | 2,91 |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Солянка по-домашнему | 250 | 8,03 | 9,15 | 7,19 | 168,63 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 1,15 | 22,58 | 12,48 | 5,53 | 0,20 |
| Напиток из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 19,85 | 82,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 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 |
| Итого: | 480 | 10,36 | 9,59 | 38,92 | 310,23 | 0,07 | 0,75 | 0,00 | 1,51 | 48,70 | 61,84 | 23,05 | 1,43 |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/22/10 | 5,28 | 9,50 | 14,09 | 168,77 | 0,10 | 8,64 | 18,76 | 2,43 | 48,07 | 85,73 | 28,25 | 1,19 |
| 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 |
| Итого: | 512 | 7,86 | 9,96 | 46,17 | 311,77 | 0,14 | 9,74 | 18,76 | 2,71 | 69,57 | 132,03 | 41,01 | 2,34 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Картофельный с фасолью, с мясными фрикадельками | 250/22 | 9,51 | 7,92 | 16,30 | 176,39 | 0,17 | 5,92 | 4,40 | 2,58 | 55,01 | 183,66 | 45,38 | 2,15 |
| с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40,00 | | 0,03 | | | 10,95 | 2,8 | 1,4 | 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 |
| Итого: | 502 | 11,56 | 8,30 | 38,18 | 275,79 | 0,20 | 5,95 | 4,40 | 2,86 | 71,76 | 216,46 | 56,18 | 3,19 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя с мясом птицы | 250/10 | 4,91 | 7,40 | 11,65 | 141,95 | 0,05 | 0,74 | 18,32 | 2,67 | 33,91 | 54,90 | 12,70 | 0,84 |
| Сай с сахаром и с лимоном | 185/10/5 | 0,115 | 0,025 | 10,15 | 41,7 | 0,002 | 2,03 | 0 | 0,01 | 12,95 | 3,9 | 2 | 0,29 |
| 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 |
| Итого: | 490 | 7,00 | 7,78 | 33,68 | 243,05 | 0,09 | 2,77 | 18,32 | 2,96 | 52,66 | 88,80 | 24,10 | 1,91 |
| СУББОТА | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом и с мясными фрикадельками | 250/10 | 5,90 | 6,45 | 18,83 | 170,45 | 0,11 | 5,99 | 26,87 | 1,72 | 38,76 | 88,63 | 27,38 | 1,36 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 22,03 | 92,9 | 0,016 | 0,726 | 0 | 0,508 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,698 |
| 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 |
| Итого: | 490 | 8,54 | 6,90 | 52,74 | 322,75 | 0,16 | 6,71 | 26,87 | 2,51 | 77,04 | 142,07 | 54,24 | 2,84 |
| Всего за 6 дней 2 недели: | 2974 | 52,35 | 51,26 | 254,93 | 1762,04 | 0,77 | 37,60 | 84,17 | 15,85 | 421,89 | 771,73 | 254,49 | 14,62 |
| Всего за 12 дней: | 5983 | 106,95 | 99,45 | 518,29 | 3520,05 | 1,61 | 199,34 | 155,66 | 31,88 | 837,08 | 1591,58 | 520,02 | 29,45 |
| В среднем на 1 учащегося в день | 499 | 8,91 | 8,29 | 43,19 | 293,34 | 0,13 | 16,61 | 12,97 | 2,66 | 69,76 | 132,63 | 43,34 | 2,45 |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 545B880090B0C79F4EBEBC5A2B2CE11F

Владелец: Епифанова Ирина Александровна

Действителен с 03.10.2023 до 03.01.2025

Лист согласования к документу № 6 от 10.01.2024
Инициатор согласования: Епифанова И.А. Директор
Согласование инициировано: 10.01.2024 08:34

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

| № | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
|---|----------------|-------------------|---|-----------|
| 1 | Епифанова И.А. | |  Подписано 10.01.2024 - 08:34 | - |