



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 32208000B6B01CB0445CD68528103752

Владелец: Сагдиева Гульнара Нилевна

Действителен с 10.11.2023 до 10.02.2025

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

_____ Э.Р.Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Примерное 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 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
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	8,48	6,91	50,91	313,45	0,15	7,09	26,87	2,00	60,26	134,93	40,14	2,51
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													
Суп молочный со звездочками	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,83	33,00	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65
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:	480	8,11	5,20	51,87	302,30	0,14	1,55	33,00	1,16	201,28	190,32	53,54	2,13

ПЯТНИЦА													
Рассольник 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
СУББОТА													
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне с мясом говядины с клецками	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
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	7,13	3,58	53,07	279,92	0,15	8,30	0,00	1,63	54,10	128,25	43,26	2,34
Всего за 6 дней 1 недели:	2984	48,02	43,68	262,57	1697,61	0,84	152,07	104,49	13,96	540,13	850,16	264,04	14,12

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													
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
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:	490	8,22	6,88	50,56	312,05	0,17	5,99	26,87	2,07	64,88	137,99	44,90	2,59

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

ЧЕТВЕРГ														
Суп 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	
Чай 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	
Чай 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														
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	
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:	480	10,67	9,60	41,10	320,93	0,06	1,48	0,00	1,94	60,86	65,92	32,39	1,68	
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:	5958	100,38	94,93	517,50	3459,65	1,61	189,66	188,66	29,80	962,03	1621,89	518,53	28,74	
В среднем на 1 учащегося в день	497	8,36	7,91	43,12	288,30	0,13	15,81	15,72	2,48	80,17	135,16	43,21	2,40	