

Утверждаю  
Директор ООО "РАЗДОЛЬЕ"  
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.

реп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет.экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>8,82</b>	<b>7,13</b>	<b>62,91</b>	<b>363,31</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>33,91</b>	<b>0,33</b>	<b>31,51</b>	<b>66,90</b>	<b>15,26</b>	<b>1,57</b>

Наименование блюда		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	Мg, 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
	<b>Итого:</b>		<b>8,57</b>	<b>8,29</b>	<b>59,05</b>	<b>358,305</b>	<b>0,13</b>	<b>0,69</b>	<b>39,92</b>	<b>0,33</b>	<b>116,33</b>	<b>186,53</b>	<b>36,49</b>	<b>2,05</b>

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, 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
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
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	-	32,48	23,44	17,46
	ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>15,37</b>	<b>13,95</b>	<b>89,37</b>	<b>544,845</b>	<b>0,274</b>	<b>1,92</b>	<b>98,3</b>	<b>112,66</b>	<b>305,22</b>	<b>185,88</b>	<b>6,48</b>



Наименование блюда		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
1Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>6,72</b>	<b>8,16</b>	<b>58,05</b>	<b>345,195</b>	<b>0,07</b>	<b>0,73</b>	<b>39,93</b>	<b>0,33</b>	<b>112,3</b>	<b>137,01</b>	<b>32,16</b>	<b>1,05</b>

Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
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
<b>Итого:</b>		<b>22,28</b>	<b>10,57</b>	<b>80,98</b>	<b>642,255</b>	<b>0,695</b>	<b>0,72</b>	<b>40,46</b>	<b>1,74</b>	<b>163,85</b>	<b>332,57</b>	<b>103,87</b>	<b>7,31</b>
<b>Средняя за первую неделю:</b>		<b>12,35</b>	<b>9,62</b>	<b>70,07</b>	<b>450,78</b>	<b>0,25</b>	<b>0,82</b>	<b>50,50</b>	<b>0,62</b>	<b>107,33</b>	<b>205,65</b>	<b>74,73</b>	<b>3,69</b>

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	Мg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
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
17	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	70,995	0,03	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>12,39</b>	<b>11,16</b>	<b>72,36</b>	<b>451,245</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>45,75</b>	<b>0,33</b>	<b>39,58</b>	<b>265,88</b>	<b>164,92</b>	<b>5,76</b>

Наименование блюда		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	Мg, 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
	<b>Итого:</b>		<b>6,72</b>	<b>3,12</b>	<b>58,33</b>	<b>300,755</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>10,78</b>	<b>0,33</b>	<b>112,75</b>	<b>134,3</b>	<b>32,72</b>	<b>1,21</b>



Наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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														
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
	<b>Итого:</b>		<b>8,4</b>	<b>9,81</b>	<b>54,17</b>	<b>351,745</b>	<b>0,16</b>	<b>0,72</b>	<b>39,92</b>	<b>0,33</b>	<b>126,1</b>	<b>193,49</b>	<b>57,19</b>	<b>1,87</b>

Наименование блюда		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
	<b>Итого:</b>		<b>11</b>	<b>10,05</b>	<b>85,23</b>	<b>487,805</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>72,98</b>	<b>1,74</b>	<b>32,51</b>	<b>96,9</b>	<b>19,86</b>	<b>1,94</b>

Наименование блюда		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
	<b>Итого:</b>		<b>9,34</b>	<b>23,44</b>	<b>98,61</b>	<b>657,165</b>	<b>0,125</b>	<b>1,57</b>	<b>45,26</b>	<b>2,68</b>	<b>139,94</b>	<b>150,05</b>	<b>39,45</b>	<b>1,66</b>
	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