



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00B72589B16A7D7FF4BAF58577E06518D4

Владелец: Горбунова Екатерина Николаевна

Действителен с 01.12.2022 до 24.02.2024

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЛСЕРВИС"
Э.Р.Харламова



Примерное школьное десятидневное меню

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

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

Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетичность (ККД,Д)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-ая неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Ци 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 маслом 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 маслом 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 яблока	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													
Шурпа 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

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
Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	10,76	48,2	0,012	100	0	0,76
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28
СУББОТА	Итого:	512	9,32	9,81	35,14	274,19	0,16	108,53	14,40
Суп картофельный с клещками и с мясом птицы	250/10	5,90	6,45	18,83	170,45	0,11	5,99	26,87	1,72
Компот из яблока и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	0,022			0,076
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28
Итого:	490	8,26	6,94	59,74	349,79	0,17	5,99	26,87	2,07
Всего за 6 дней 1 недели:	3009	54,59	48,19	263,36	1758,01	0,85	161,74	71,49	16,03
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
Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	22,03	92,9	0,016	0,726	0	0,508
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28
Итого:	500	7,04	8,73	45,24	298,45	0,11	11,68	15,82	3,31
ВТОРНИК									
Солянка по-домашнему	250	8,03	9,15	7,19	168,63	0,01	0,75	0,00	1,15
Напиток из яблока	200	0,35	0,08	19,85	82,20	0,02	0,00	0,00	0,08
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28
Итого:	480	10,36	9,59	38,92	310,23	0,07	0,75	0,00	1,51
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
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	83,6	0,002	1,1		15,7
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28
Итого:	512	7,86	9,96	46,17	311,77	0,14	9,74	18,76	2,71
СУББОТА									
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
Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	10,76	48,2	0,012	100	0	0,76
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28
СУББОТА	Итого:	512	9,32	9,81	35,14	274,19	0,16	108,53	14,40
Суп картофельный с клещками и с мясом птицы	250/10	5,90	6,45	18,83	170,45	0,11	5,99	26,87	1,72
Компот из яблока и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	0,022			0,076
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,03	0,00	0,0	0,28
Итого:	490	8,26	6,94	59,74	349,79	0,17	5,99	26,87	2,07
Всего за 6 дней 1 недели:	3009	54,59	48,19	263,36	1758,01	0,85	161,74	71,49	16,03

ЧЕТВЕРГ													
Суп картoffельный 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													
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	77,94	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 ученикого 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

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Горбунова Е.Н.		 Подписано 11.01.2024 - 13:16	-