
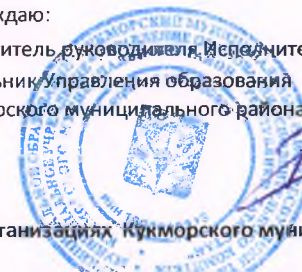


Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан) в Сабинском, Мамадышском, Кукморском, Тюлячинском районах

 А.Г. Кириллов

Утверждаю:

Заместитель руководителя Исследовательского комитета- Начальник Управления образования Кукморского муниципального района




 Р.М. Мансуров

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для групп продленного дня в общеобразовательных организациях Кукморского муниципального района на 1 полугодие 2020-2021 учебного года

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины, мг				№ тех. карты
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	C	B1	A	E	
1 неделя 1 день (понедельник)		1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	1-4 кл	Ca	P	Mg	Fe	C	B1	A	E	
Полдник	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	7,5	26,2	9,9	0,6	0	0	0	0,7	1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
Итого			2,4	4,3	29,9	167,7	10,10	29,9	11,9	1	0	0	0	0,7	
1 неделя 2 день (вторник)															
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,2	2,8	21,6	121,3	7,8	24,3	5,4	0,5	0	0	0	0	
	Кисель	200	0	0	25,1	100,4	11,7	4,5	2	0	0	0	0	0	411
Итого			2,2	2,8	46,7	221,7	19,50	28,8	7,4	0,5	0	0	0	0	
1 неделя 3 день (среда)															
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,6	0,7	15	68,7	2,9	6,5	1,8	0,3	0	0	0	0	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	248,0	184	28	0,2	0,6	0	0,1	0	435
Итого			6,4	5,7	23,4	176,7	250,90	190,5	29,8	0,5	0,6	0	0,1	0	
1 неделя 4 день (четверг)															
Полдник	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	7,1	10,4	15,1	184	205,1	143,1	20,0	0,7	0,1	0	0,1	0,8	3
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
Итого			7,2	10,4	29,9	243,3	207,70	146,8	22,0	1,1	0,1	0	0,1	0,8	
1 неделя 5 день (пятница)															
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,2	2,8	21,6	121,3	7,8	24,3	5,4	0,5	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
Итого			2,3	2,8	36,4	180,6	10,40	28	7,4	0,9	0	0	0	0	

2 неделя 1 день (понедельник)															
Полдник	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	7,1	10,4	15,1	184	205,1	143,1	20,0	0,7	0,1	0	0,1	0,8	3
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
Итого			7,2	10,4	29,9	243,3	207,70	146,8	22,0	1,1	0,1	0	0,1	0,8	
2 неделя 2 день (вторник)															
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,2	2,8	21,6	121,3	7,8	24,3	5,4	0,5	0	0	0	0	
	Кисель	200	0	0	25,1	100,4	11,7	4,5	2	0	0	0	0	0	411
Итого			2,2	2,8	46,7	221,7	19,50	28,8	7,4	0,5	0	0	0	0	
2 неделя 3 день (среда)															
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,6	0,7	15	68,7	2,9	6,5	1,8	0,3	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	19,5	73,4	7,4	0	1,6	0	0	0	0	0	24
Итого			0,8	0,7	34,5	142,1	10,30	6,5	3,4	0,3	0	0	0	0	
2 неделя 4 день (четверг)															
Полдник	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	7,5	26,2	9,9	0,6	0	0	0	0,7	1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
Итого			2,4	4,3	29,9	167,7	10,10	29,9	11,9	1	0	0	0	0,7	
2 неделя 5 день (пятница)															
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,2	2,8	21,6	121,3	7,8	24,3	5,4	0,5	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,8	59,3	2,6	3,7	2	0,4	0	0	0	0	23
Итого			2,3	2,8	36,4	180,6	10,40	28	7,4	0,9	0	0	0	0	
Итого за 10 дней			35,4	47,0	343,7	1945,4	756,60	664	130,6	7,3	0,8	0	0,3	3,0	
Средняя величина за 1 день			3,54	4,70	34,37	194,54	75,66	66,40	13,06	0,73	0,08	0,00	0,03	0,30	

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2011.-680 с.

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.