



Согласовано
Руководителем образовательного учреждения

Директор ООО "ФУДИСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся МБОУ "Ленинская СОШ" с 1 января 2024 года

№ Сб.реч	Наименование продуктов	Выходг	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетичность (ккал)	В1	С	Р	Mg	Fe	Итого:		
												8,95	2,89	
ПОНЕДЕЛЬНИК														
05 Сб.реч. На завтрак для обучающихся с 01 января 2017	Рассольник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	3,51	7,16	12,96	135,95	0,10	8,50	2,39	38,15	26,07	1,05		
ТТК	Компот из свежих яблок с шизмом	200	0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,08	17,25	6,63	0,70		
	Итого:	495	5,74	7,64	53,70	313,75	0,17	8,95	8,98	64,10	46,80	2,92		
ВТОРНИК														
05 Сб.реч. На завтрак для обучающихся с 02 января 2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10/10	4,91	7,40	11,65	141,95	0,05	0,74	18,32	33,91	12,70	0,84		
ТТК	Напиток из пшеничника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	0,63		
	Итого:	490	7,56	8,04	44,29	289,55	0,12	100,74	18,32	63,95	30,24	2,64		
СРЕДА														
05 Сб.реч. На завтрак для обучающихся с 03 января 2017	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	5,92	5,55	16,14	138,25	0,16	5,81	0,00	52,28	38,30	1,81		
ТТК	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	33,22	18,16	0,48		
	Итого:	460	8,65	5,97	55,95	314,05	0,22	6,41	0,00	94,20	70,56	3,46		
ЧЕТВЕРГ														
05 Сб.реч. На завтрак для обучающихся с 04 января 2017	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95	0,05	10,00	8,98	44,88	16,07	0,70		
ТТК	Чай с мармеладом	100/10	0,11	0,07	17,73	53,30	0,00	0,10	0,00	4,97	2,35	0,43		
	Итого:	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	8,70	45,00	1,17		

ПЯТНИЦА													
Харчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5	3,05	7,41	1,94	85,55	0,02	1,01	10,82	2,36	31,76	31,98	8,00	0,40
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	495	5,86	7,88	53,83	310,95	0,09	1,91	10,82	3,41	81,06	106,28	43,93	2,44
СУББОГА													
Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5	4,27	7,53	11,15	138,05	0,06	10,93	10,82	2,51	59,49	74,05	28,60	1,42
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00	0,05	0,03	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,03	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	495	6,32	7,91	38,03	257,45	0,11	10,96	10,82	2,93	79,29	121,85	44,10	2,87
Всего за 6 дней 1 недели:	2930	39,20	44,79	277,48	1701,40	0,80	139,07	57,92	19,51	441,04	759,99	268,15	16,62

2 НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85	0,12	8,35	3,98	1,45	33,80	77,99	28,72	1,24
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,112	0,018	10,15	41,32	0,05	2,03	0	0,006	13,25	3,96	2,16	0,333
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	490	6,14	4,54	40,28	239,57	0,17	10,38	3,98	1,87	55,75	126,95	44,98	2,74
ВТОРНИК													
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	250/5	2,70	5,90	8,08	102,85	0,06	15,80	5,00	2,37	55,65	52,05	22,58	0,84
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00	0,02	0,91	0,00	0,64	40,60	29,30	21,83	0,87
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	485	5,50	6,37	59,98	328,25	0,13	16,70	5,00	3,42	104,95	126,35	58,50	2,88
СРЕДА													

Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	490	6,97	5,23	47,25	264,55	0,16	108,49	5,82	2,53	58,45	127,39	44,57	2,87
ЧЕТВЕРГ													
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,29	5,47	16,54	153,25	0,23	5,83	0,00	2,43	44,68	88,10	35,58	2,05
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	480	8,34	5,85	43,42	272,65	0,28	5,86	0,00	2,85	64,48	135,90	51,08	3,50
ПЯТНИЦА													
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,43	6,95	12,72	140,70	0,10	13,36	5,82	2,47	45,11	82,23	30,10	1,26
Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	28,89	119,30	0,02	0,30	0,00	0,45	26,77	21,08	13,14	0,47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	490	6,96	7,38	53,49	319,40	0,17	13,66	5,82	3,34	80,58	148,31	57,34	2,90
СУББОТА													
Салатка	250	3,03	9,15	7,12	168,63	0,06	0,80	0,88	1,58	20,75	56,55	16,75	0,58
Чай с мармеладом	190/10	0,11	0,02	12,73	51,30	0,00	0,10	0,00	0,00	4,87	3,65	2,35	0,43
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Всего:	480	10,12	9,53	31,80	279,33	0,11	0,90	5,88	2,00	37,29	105,20	33,20	2,17
Всего за 6 дней 2 недели:	2915	44,04	38,89	276,22	1703,754348	1,018	155,99	26,495	15,998	401,502	770,092	289,66	17,06
Всего за 12 дней:	5845	83,24	83,68	553,70	3405,16	1,82	295,06	84,42	35,51	842,54	1530,08	557,81	33,68
В среднем на 1 учащегося в день	487	6,94	6,97	46,14	283,76	0,15	24,59	7,03	2,96	70,21	127,51	46,48	2,81