



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 2BC9C5002AB0678D451A135775CDC89F

Владелец: Прохорова Татьяна Андреевна

Действителен с 23.06.2023 до 23.09.2024

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
  
Э.Р. Хардимова

## Примерное циклическое десятидневное 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**

1-ая неделя

Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угле-ды	Энергичность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
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
<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>8,46</b>	<b>9,41</b>	<b>30,31</b>	<b>248,49</b>	<b>0,11</b>	<b>15,96</b>	<b>14,40</b>	<b>2,80</b>	<b>79,53</b>	<b>133,59</b>	<b>40,91</b>	<b>2,23</b>
<b>ВТОРНИК</b>													
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном 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
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>7,35</b>	<b>3,55</b>	<b>44,24</b>	<b>243,58</b>	<b>0,13</b>	<b>9,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,56</b>	<b>49,48</b>	<b>125,19</b>	<b>38,50</b>	<b>2,26</b>
<b>СРЕДА</b>													
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
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>6,51</b>	<b>8,78</b>	<b>41,27</b>	<b>279,25</b>	<b>0,14</b>	<b>10,65</b>	<b>15,82</b>	<b>2,80</b>	<b>75,13</b>	<b>121,14</b>	<b>41,20</b>	<b>2,21</b>
<b>ЧЕБВЕР</b>													
Шушпа 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
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>14,68</b>	<b>9,71</b>	<b>52,66</b>	<b>362,70</b>	<b>0,14</b>	<b>11,23</b>	<b>0,00</b>	<b>3,24</b>	<b>76,34</b>	<b>160,01</b>	<b>55,03</b>	<b>2,84</b>

<b>ПЯТНИЦА</b>													
Рассолыняк 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
<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>9,32</b>	<b>9,81</b>	<b>35,14</b>	<b>274,19</b>	<b>0,16</b>	<b>108,53</b>	<b>14,40</b>	<b>3,56</b>	<b>69,82</b>	<b>141,95</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>
<b>СУББОТА</b>													
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
Компот из яблок 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
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>8,26</b>	<b>6,94</b>	<b>59,74</b>	<b>349,79</b>	<b>0,17</b>	<b>5,99</b>	<b>26,87</b>	<b>2,07</b>	<b>64,88</b>	<b>137,99</b>	<b>44,90</b>	<b>2,59</b>
<b>Всего за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3009</b>	<b>54,59</b>	<b>48,19</b>	<b>263,36</b>	<b>1758,01</b>	<b>0,85</b>	<b>161,74</b>	<b>71,49</b>	<b>16,03</b>	<b>415,19</b>	<b>819,85</b>	<b>265,53</b>	<b>14,83</b>

2-ая неделя


<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
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
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>7,04</b>	<b>8,73</b>	<b>45,24</b>	<b>298,45</b>	<b>0,11</b>	<b>11,68</b>	<b>15,82</b>	<b>3,31</b>	<b>102,17</b>	<b>130,54</b>	<b>55,91</b>	<b>2,91</b>
<b>ВТОРНИК</b>													
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
Напиток из яблок	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
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>10,36</b>	<b>9,59</b>	<b>38,92</b>	<b>310,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>1,51</b>	<b>48,70</b>	<b>61,84</b>	<b>23,05</b>	<b>1,43</b>
<b>СРЕДА</b>													
Рассолыняк ленинградский с хуринными 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
<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>7,86</b>	<b>9,96</b>	<b>46,17</b>	<b>311,77</b>	<b>0,14</b>	<b>9,74</b>	<b>18,76</b>	<b>2,71</b>	<b>69,57</b>	<b>132,03</b>	<b>41,01</b>	<b>2,34</b>

<b>РЕЗУЛЬТАТЫ</b>																		
<b>СУП</b>																		
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					
<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>11,56</b>	<b>8,30</b>	<b>38,18</b>	<b>275,79</b>	<b>0,20</b>	<b>5,95</b>	<b>4,40</b>	<b>2,86</b>	<b>71,76</b>	<b>216,46</b>	<b>56,18</b>	<b>3,19</b>					
<b>ПИЦЦА</b>																		
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					
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>7,00</b>	<b>7,78</b>	<b>33,68</b>	<b>243,05</b>	<b>0,09</b>	<b>2,77</b>	<b>18,32</b>	<b>2,96</b>	<b>52,66</b>	<b>88,80</b>	<b>24,10</b>	<b>1,91</b>					
<b>СУББОТА</b>																		
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					
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>8,54</b>	<b>6,90</b>	<b>52,74</b>	<b>322,75</b>	<b>0,16</b>	<b>6,71</b>	<b>26,87</b>	<b>2,51</b>	<b>77,04</b>	<b>142,07</b>	<b>54,24</b>	<b>2,84</b>					
<b>ВСЕГО ЗА ПЕРИОД</b>																		
<b>Всего за 6 дней 2 недели:</b>																		
	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					
<b>Всего за 12 дней:</b>																		
	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					
<b>В среднем на 1 учащегося в день</b>																		
	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 к документу № 131 от 29.01.2024  
Инициатор согласования: Прохорова Т.А. Директор школы  
Согласование инициировано: 29.01.2024 14:13

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Прохорова Т.А.		 Подписано 29.01.2024 - 14:14	-