

Согласовано
Руководитель учреждения



Примерное меню
для организации дополнительного питания учащихся
общеобразовательных учреждений Альметьевского муниципального района
осенне-зимний период 2020-2021 учебный год.

№ по сб. рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
102	Суп картофельный с горохом с мясом	12,5/250	14,9	12,1	15,20	230,2	0,3	0,2	5,1	7,1	112,7	230,7	80,00	5,20
377	Чай с сахаром и лимоном	7/200	0,40	0,00	15,50	64,40	0,00	0,00	0,80	0,00	18,40	15,70	10,10	1,40
	Хлеб дарницкий	1/37,5	2,10	0,41	16,24	77,06	0,06	0,00	0,00	1,27	12,75	46,13	17,25	0,86
	Итого		17,40	12,51	46,94	371,66	0,36	0,20	5,90	8,37	143,85	292,53	107,35	7,46
2 день														
95	Рассольник домашний с мясом	12,5/250	6,2	8,8	15,10	169,6	0,10	0,20	10,80	2,00	46	97,80	31,30	1,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70
	Хлеб дарницкий	1/37,5	2,10	0,41	16,24	77,06	0,06	0,00	0,00	1,27	12,75	46,13	17,25	0,86
			8,5	9,21	46,34	307,16	0,16	0,20	10,80	3,27	71,25	151,33	54,25	3,26
3 день														
204	Макароны отварные с сыром	20/150	10,1	10,3	35,9	278,3	0,1	0,1	0	1,3	178,1	132,8	15,8	1,2
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	28,80	132,50	0,00	0,20	80,00	0,00	18,90	3,10	4,80	0,50
693	Хлеб дарницкий	1/37,5	2,10	0,41	16,24	77,06	0,06	0,00	0,00	1,27	12,75	46,13	17,25	0,86

			12,90	11,01	80,94	487,86	0,16	0,30	80,00	2,57	209,75	182,03	37,85	2,56
	4 день													
82	Борщ из св капусты с картофелем и мясом	12,5/250	6,00	8,70	14,50	164,20	0,00	0,20	9,00	1,90	47,30	89,10	29,10	1,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,0	19,4	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	1/37,5	2,10	0,41	16,24	77,06	0,06	0,00	0,00	1,27	12,75	46,13	17,25	0,86
			8,10	9,11	50,14	318,66	0,06	0,20	9,00	3,17	60,45	135,23	46,35	2,66
	5 день													
174	Каша рисовая молочная	10/200	10,8	8	77,6	298	0,30	9	0,46	0,8	172,64	433,6	134,98	2,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70
	Батон	50	3,00	1,20	19,40	100,5	0,1	0,00	0,00	1,00	7,90	30,60	11,90	0,7
			14,00	9,20	112,00	459,00	0,40	9,00	0,46	1,80	193,04	471,60	152,58	4,20
	6 день													
101	Суп с гречневой крупой с мясом	12,5/250	7,60	9,40	21,30	203,70	0,20	0,20	4,80	3,30	31,50	127,60	55,90	2,50
377	Чай с сахаром и лимоном	7/200	0,40	0,00	15,50	64,40	0,00	0,00	0,80	0,00	18,40	15,70	10,10	1,40
	Хлеб дарницкий	1/37,5	2,10	0,41	16,24	77,06	0,06	0,00	0,00	1,27	12,75	46,13	17,25	0,86
			10,10	9,81	53,04	345,16	0,26	0,20	5,60	4,57	62,65	189,43	83,25	4,76
	7 день													
96	Рассольник ленинградский с мясом	12,5/250	6,2	8,9	16,30	173,4	0,10	0,20	6,60	2,20	35,1	100,80	28,20	1,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,0	19,4	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	1/37,5	2,10	0,41	16,24	77,06	0,06	0,00	0,00	1,27	12,75	46,13	17,25	0,86
			8,30	9,31	51,94	327,86	0,16	0,20	6,60	3,47	48,25	146,93	45,45	2,46
	8 день													
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	12,5/250	6,40	7,40	20,60	174,90	0,10	0,2	6,80	2,2	24,20	89,8	25,90	1,60
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70
	Батон	50	3,00	1,20	19,40	100,5	0,1	0,00	0,00	1,00	7,90	30,60	11,90	0,7
			9,60	8,60	55,00	335,90	0,20	0,20	6,80	3,20	44,60	127,80	43,50	3,00

9 день														
88	Ши из свежей капусты с мясом	12,5/250	5,90	8,70	9,80	145,30	0,00	0,20	14,10	1,90	52,00	81,00	25,30	1,60
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,0	60,50	0,00	0,00	0,0	0,00	12,50	7,40	5,70	0,70
	Хлеб дарницкий	1/37,5	2,10	0,41	16,24	77,06	0,06	0,00	0,00	1,27	12,75	46,13	17,25	0,86
			8,20	9,11	41,04	282,86	0,06	0,20	14,10	3,17	77,25	134,53	48,25	3,16
10 день														
174	Каша молочная пшеница с маслом	10/200	8,4	11,8	44,4	317,2	0,20	0,1	0,5	1,5	117,8	177,3	48,8	1,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,0	19,4	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	1/37,5	2,10	0,41	16,24	77,06	0,06	0,00	0,00	1,27	12,75	46,13	17,25	0,86
			10,5	12,21	80,04	471,66	0,26	0,10	0,50	2,77	130,95	223,43	66,05	2,36
	Итого за 10 дней		107,60	100,08	617,42	3707,78	2,08	10,80	139,76	36,36	1042,04	2054,84	684,88	35,88
	Средняя величина за 10 дней		10,76	10,01	61,74	370,78	0,21	1,08	13,98	3,64	104,20	205,48	68,49	3,59

Стоимость питания в день на одного учащегося составляет 17 рублей 60 коп.