



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Алешинская СШ»

Т.С. Харламова

«*Т.С. Харламова*» 2024г

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания учащихся в группе продлённого дня
МБОУ «Алешинская СШ»**

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник	<u>Полдник:</u>					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Печенье	40	2,88	7,6	26,04	184,8
	Итого:		2,95	7,62	41,04	244,8
Всего:		2,95	7,62	41,04	244,8	
2 день Вторник	<u>Полдник:</u>					
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	95	2,28	1,14	13,78	76,0
	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,19	9,2	45,0
	Итого:		3,78	1,33	22,98	121,0
Всего:		3,78	1,33	22,98	121,0	
3 день Среда	<u>Полдник:</u>					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Бутерброд с сыром	35/15	4,55	2,8	17,5	117,0
	Итого:		4,62	2,82	32,5	177,0
Всего:		4,62	2,82	32,5	177,0	
4 день Четверг	<u>Полдник:</u>					
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	Печенье	40	28,8	7,64	26,04	184,8
	Итого:		28,8	7,64	48,04	274,8
Всего:		28,8	7,64	48,04	274,8	

	<u>Полдник:</u>					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Пряник	40	2,2	1,84	28,48	139,28
	Итого:		2,27	1,86	43,48	199,28
	Всего:		2,27	1,86	43,48	199,28
6 день Понедельник	<u>Полдник:</u>					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Печенье	40	2,88	7,64	26,04	184,8
	Итого:		2,95	7,66	41,04	244,8
	Всего:		2,95	7,66	41,04	244,8
7 день Вторник	<u>Полдник:</u>					
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	95	2,28	1,14	13,78	76,0
	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,19	9,2	45,0
	Итого:		3,78	1,33	22,98	121,0
	Всего:		3,78	1,33	2,98	121,0
8 день Среда	<u>Полдник:</u>					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Бутерброд с сыром	35/15	4,55	2,8	17,5	117,0
	Итого:		4,62	2,82	32,5	177,0
	Всего:		4,62	2,82	32,5	177,0
9 день Четверг	<u>Полдник:</u>					
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	Печенье	40	2,88	7,64	26,04	184,8
	Итого:		2,88	7,64	48,04	274,8
	Всего:		2,88	7,64	48,04	274,8

10 день Пятница	<u>Полдник:</u>					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Пряник	40	2,2	1,84	28,48	139,28
	Итого:		2,27	1,86	43,48	199,28
	Всего:		2,27	1,86	43,48	199,28