


«СОГЛАСОВАНО»

Директор гимназии

 Н.Ш. Чич

05» 02 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР ООО «ХОДЗЬ»

М.Н. Течуков

05» 02 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА.
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ
(зимне-весенний период)

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА

I неделя 2021 учебный год

Возраст 7-11 лет

День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник		Пряники	100	5,3	5,4	69,5	344	-	-	-	-	-	-
	№272, Пермь, 2008 г.	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого:		300	10,9	11,78	77,68	456,52	0,08	1,4	240	180	28	0,2
Вторник	№311, Пермь, 2008 г.	Булочка ванильная	110	16,16	8,15	64,16	394,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
		Напиток груши дички	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:		300	16,79	8,15	104,31	551,76	0,14	0,28	74,91	112,03	37,73	8,27
Среда	№314, Пермь, 2008 г.	Булочка молочная	100	3,48	4,78	57	316	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№283, Пермь, 2008 г.	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого:		300	9,08	11,16	65,18	428,52	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
Четверг		Печенье	100	7,9	16,4	66	444	-	-	-	-	-	-
	№282, Пермь, 2008 г.	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	Итого:		300	8,06	16,4	80,99	504,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
Пятница	№327, Пермь, 2008 г.	Оладьи с джемом	115	6,23	5,75	54,26	293,75	0,13	0,25	74,75	105,37	27,59	1,18
	№289, Пермь, 2008 г.	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого:		315	11,83	12,13	62,44	406,27	0,21	1,65	314,75	285,37	55,59	1,38

II неделя 2021 учебный год

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА

Возраст 7-11 лет

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe	
Понедельник		Пряники	100	5,3	5,4	69,5	344	-	-	-	-	-	-
	№272, Пермь, 2008 г.	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	10,9	11,78	77,68	456,52	0,08	1,4	240	180	28	0,2
Вторник	№311, Пермь, 2008 г.	Булочка ванильная	110	16,16	8,15	64,16	394,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
		Напиток груши дички	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	300	16,79	8,15	104,31	551,76	0,14	0,28	74,91	112,03	37,73	8,27
Среда	№314, Пермь, 2008 г.	Булочка молочная	100	3,48	4,78	57	316	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№283, Пермь, 2008 г.	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	9,08	11,16	65,18	428,52	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
Четверг		Печенье	100	7,9	16,4	66	444	-	-	-	-	-	-
	№282, Пермь, 2008 г.	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		Итого:	300	8,06	16,4	80,99	504,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
Пятница	№327, Пермь, 2008 г.	Оладьи с джемом	115	6,23	5,75	54,26	293,75	0,13	0,25	74,75	105,37	27,59	1,18
	№289, Пермь, 2008 г.	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	315	11,83	12,13	62,44	406,27	0,21	1,65	314,75	285,37	55,59	1,38
		Итого за 2 недели:		125,06	125,2	827,88	4982,34	1,5	17,0	1873,1			
		Среднее за 2 недели:		12,506	12,52	82,788	498,234	0,15	1,70	187,31			
				12,506	12,52	82,788	498,234	0,15	2	8	175,878	39,79	2,558