

Полдники 2кв.

ГЛАСОВАНО:
дальник управления образования
инистрации города-курорта Железноводска
вропольского края
С.Н. Казанцева
март 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

№

31» марта 2022 г

СОШ № 5

Перспективное десятидневное меню питания (полдники) для учащихся общеобразовательных учреждений
Города — курорта ЖЕЛЕЗНОВОДСКА на 2022 учебный год

Сезон: Зима

Возраст 7 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценнос ть,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1 неделя															
ПОЛДНИК 1 ДЕНЬ															
2,сбор.2005г. льного о ПОЛДНИК:	Вафли фасованные	100	13,50	9,0	10,0	51,0	136,0	0,0	3,0	0,0	0,0	122,0	56,0	11,0	1,0
	Какао с молоком	200	10,00	3,0	3,0	10,0	79,0	3,0	6,0	0,0	0	25,0	0,0	0,0	0,0
			23,50	12,00	13,00	61,00	215	3,00	9,00	0,00	0,00	147,00	56,00	11,00	1,00
ПОЛДНИК 2 ДЕНЬ															
5,сбор.2005г. льного о ПОЛДНИК:	Печенье «Чоко-Пай»	1шт	14,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0
	Сок фруктовый 1л.	200	7,60	0	0	144,0	576	3	200	0	0	500	0,0	0	0
			21,60	9,00	7,00	154,00	712,0	3,00	203,00	0,00	0,00	512,00	56,00	11,00	1,00
ПОЛДНИК 3 ДЕНЬ															
сбор.2005г. льного о ПОЛДНИК:	Печенье в инд. Упаковке	100	13,0	12,0	25,0	217,0	125,0	0,0	0,0	2,0	0,0	3,0	17,0	2,0	0,0
	Кефир	200	13,46	3,60	6,70	28,00	76,00	3,0	3,0	40,0	0,00	218,00	52,00	26,00	3,000
			26,46	15,60	31,70	245,0	201,0	3,00	3,0	42,00	0,00	221,00	69,00	28,00	3,00
ПОЛДНИК 4 ДЕНЬ															
сбор.2005г. льного о ПОЛДНИК:	Вафли « Чудо»	1 шт	18,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0
	Сок фруктовый 1л.	200	7,60	0	0	144,0	102	3	200	0	0	500	0,0	0	0
			25,60	9,00	7,00	154,00	238,0	3,00	203,00	0,00	0,00	512,00	56	11,00	1,00
ПОЛДНИК 5 ДЕНЬ															
сбор.2005г.под огильного о ПОЛДНИК:	Вафли фасованные	100	13,50	9,0	10,0	51,0	125,0	0,0	3,0	0,0	0,0	122,0	56,0	11,0	1,0
	Чай с сахаром	200/15	1,57	0	0	144	79	3	200	0	0	500	0,0	0	0
			15,07	9,00	10,00	195,0	204,0	3,00	203,0	0,00	0,00	622,00	56	11,00	1,00
за: 1			112,23	10,60	13,12	167,3	295,7	3,00	137,3	7,00	0,00	439,33	58,17	13,833	1,33

II неделя																
ПОЛДНИК 6 ДЕНЬ																
76, сбор 2005г. под	Печенье «Чоко-Папа»	1шт	14,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0	
Молочного	Чай с сахаром	200/15	1,57	3,0	3,0	10,0	79,0	3,0	6,0	0,0	0	25,0	0,0	0,0	0,0	
ПОЛДНИК:			15,57	12,00	10,00	28,0	215,00	3,00	9,00	0,00	0,00	37,00	56,00	11,00	1,00	
ПОЛДНИК 7 ДЕНЬ																
Бор 2005г. Под ред	Печенье в нид. Упаковке	1 шт	13,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0	
Уильямото	Кефир	200	13,46	3,60	6,70	28,00	76,00	3,0	3,0	40,0	0,00	218,00	52,00	26,00	3,000	
ПОЛДНИК:			26,46	12,60	13,70	38,00	212,0	3,00	6,00	40,00	0,00	230,00	108,0	37,00	4,00	
ПОЛДНИК 8 ДЕНЬ																
Бор 2005г. под ред	Вафли «Чуло»	1/40	18,00	9,0	10,0	51,0	75,0	0,0	3,0	0,0	0,0	122,0	56,0	11,0	1,0	
Уильямото	Сок фруктовый 1л.	200	6,60	0	0	144	102	3	200	0	0	500	0,0	0	0	
ПОЛДНИК:			24,60	9,00	10,00	195,0	177,0	3,00	203,0	0,00	0,00	622,00	56,00	11,00	1,00	
ПОЛДНИК 9 ДЕНЬ																
Бор 2005г. Под ред	Печенье в нид. Упаковке	1 шт	13,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0	
Уильямото	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	2,69	10,0	6,0	7,0	126,0	0,0	1,0	0,0	0,0	244,0	0,0	30,0	0,0	
ПОЛДНИК:			15,69	19,00	13,00	17,0	262,0	0,00	4,00	0,00	0,00	256,00	56,00	41,00	1,00	
ПОЛДНИК 10 ДЕНЬ																
Бор 2005г. под ред	Вафли фисованные	100	13,50	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0	
85, сбор 2005г. под ред	Кефир	200	13,46	0	0	144	76	3	200	0	0	500	0,0	0	0	
ПОЛДНИК:			26,96	9,00	7,00	154,0	212,0	3,00	203,0	0,00	0,00	512,00	56,00	11,00	1,00	
то за 2			109,27	70,60	10,12	96,33	215,00	2,50	104,67	6,67	0,00	361,50	64,67	20,333	1,50	
то за 10 дней			221,5	40,60	11,62	131,8	255,3	2,75	121,0	6,83	0,00	400,42	61,42	17,083	1,42	
то средние за день:			22,1	4,1	1,2	13,2	25,5	0,3	12,1	0,7	0,0	40,0	6,1	1,7	0,1	

При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб,

продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.

Стоимость рациона полдников 22,00 рублей

Инженер технолог

Бурябасова А.В.