

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

К.Е. Дубковская

«11» 01 2021 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«СОШ № 31»

г. Симферополя

«11» 01 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
полдников учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к льготной категории
(вторая смена)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2021

день первый: понедельник
Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
реп.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	100/5/20	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77				
204	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	13,7	55,8	0	2,6	0	0,01	12,8	3,96	2,16	0,32				
376	Йогурт	140	4,1	3,5	5,9	71,4	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54				
СРБ	<i>Итого:</i>		12,68	13,47	40,92	336,2	0,06	5,18	72	0,8	212,6	257,26	34,46	2,63				

день второй: вторник
Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
реп.	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом сливочным и сфр.	200/10/17	6,8	11,22	40,57	278,15	0,06	1,17	58	0,11	130,1	138,1	30,1	0,47				
182/	Вутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49				
3	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,1	0	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2				
338	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
376	<i>Итого:</i>		6,33	8,72	39,83	266,1	0,07	12,94	59	0,68	169,4	111,5	20,85	3,05				

день третий: среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
реп.		20	1	0,04	2,8	14,6	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24	1,95				
АПР	Горошек консервированный	106/5	10,3	14,1	1,95	209,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	7,2	2,5				
210	Омлет-нагрудный с маслом сливочным	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5					
389	Сок фруктовый		12,2	14,14	22,95	300,3	0,12	5,35	255,4	0,66	92,9	192,34	22,94	4,69					
<i>Итого:</i>																			

День четвёртый: четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
реп.	Запеканка из творога с яблоками и какао со сметаной	130/30	17,36	11,81	18,65	249,75	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01					
223/АПР		200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
377	Чай с лимоном	20	1,88	1,5	14,9	50	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23					
СРБ	Кондитерское изделие		19,37	13,33	48,75	361,75	0,1	15,93	55,7	0,57	168,43	189,93	27,7	1,6					
<i>Итого:</i>																			

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
СРМИ	Пирожное "школьное" с повидлом	70	3,92	15,33	40,7	314,3	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0,01	2,3	0	0,12	15,3	1,27	19,6	1,54						
СРБ	Йогурт	140	4,1	3,5	5,9	71,4	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23						
СРБ	Кондитерское изделия	20	1,88	1,5	14,9	50	0,03	5,13	0	0,13	29,73	131,63	22	2,13						
Итого:			10,03	20,35	76,7	497,7														

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
204	Макробиотические изделия отварные с маслом сливочным и сыром	100/5/20	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77						
376	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	13,7	55,8	0	2,6	0	0,01	12,8	3,96	2,16	0,32						
СРБ	Йогурт	140	4,1	3,5	5,9	71,4	0,01	2,3	0	0,12	15,3	1,27	19,6	1,54						
Итого:			12,68	13,47	40,92	336,2	0,06	5,18	72	0,8	212,6	257,26	34,46	2,63						

День сельской: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49					
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,12	0,02	13,7	55,8	0	2,6	0	0,01	12,8	3,96	2,16	0,32					
СРБ	Кондитерское изделие	40	3,76	3	29,8	100	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46					
СРБ	Йогурт	140	4,1	3,5	5,9	71,4	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54					
Итого :						13,78	14,82	64,23	384,2	0,09	5,01	59	0,6	167,76	227,42	31,21	2,81		

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
АПП	Горошек консервированный	20	1	0,04	2,8	14,6	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	10,3	14,1	1,95	209,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95					
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5					
Итого :						12,2	14,14	22,95	300,3	0,12	5,35	255,4	0,66	92,9	192,34	22,94	4,69		

День девятый: четверг
Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,6	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4						
268	Котлета мясная	75	10,81	15,4	9,1	220,2	0,05	0,2	29,7	2,3	27,8	124,6	37,9	1,8						
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5						
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48						
Итого:			18,71	20,7	62,32	512,4	0,23	3,8	40,4	3,21	58,8	289,3	122,5	7,18						

День десятый: пятница
Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
223/АПР	Запеканка на твороге с яблоками и лимоном со сметаной	130/30	17,36	11,81	18,65	249,75	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01						
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,88	1,5	14,9	50	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23						
Итого:			19,37	13,33	48,75	361,75	0,1	15,93	55,7	0,57	168,43	189,93	27,7	1,6						