

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ№1»

Х.Ш. Вайкок

29.01.2021 г.



Утверждаю

ИП Хатхоху

З.А. Хатхоху

29.01.2021



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА.
ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(зимне-весенний период)**

2021 г

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА

I неделя 2021 учебный год

Возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник		Пряники	150	7,95	8,1	104,25	516	-	-	-	-	-	-
	№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:	350	13,55	14,48	112,43	628,52	0,08	1,4	240	180	28	0,2
Вторник	№311, Пермь, 2008 г.	Булочка ванильная	150	22,03	11,13	87,5	538	0,2	-	34,6	117,6	18,8	1,65
		Напиток груши дички	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	350	22,66	11,13	127,65	695,22	0,21	0,28	86,44	151,23	44,0	8,82
Среда	№314, Пермь, 2008 г.	Булочка молочная	150	5,22	7,17	85,5	474	0,21	0,27	50,85	90,5	46,14	2,31
	№272, 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:	350	10,82	13,55	93,68	586,52	0,29	1,67	290,85	270,5	74,14	2,51
Четверг		Печенье	150	11,85	24,6	99	666	-	-	-	-	-	-
	№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:	350	12,01	24,6	113,99	726,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,4	0,65
Пятница	№327, Пермь, 2008 г.	Оладьи с джемом	165	9,35	8,63	81,39	440,63	0,2	0,37	112,13	158,06	41,38	1,77
	№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:	350	14,95	15,01	89,57	553,15	0,28	1,77	352,13	338,06	69,38	1,97

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА

II неделя 2021 учебный год

Возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник		Пряники	150	7,95	8,1	104,25	516	-	-	-	-	-	-
	№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:	350	13,55	14,48	112,43	628,52	0,08	1,4	240	180	28	0,2
Вторник	№311, Пермь, 2008 г.	Булочка ванильная	150	22,03	11,13	87,5	538	0,2	-	34,6	117,6	18,8	1,65
		Напиток груши дички	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	350	22,66	11,13	127,65	695,22	0,21	0,28	86,44	151,23	44,0	8,82
Среда	№314, Пермь, 2008 г.	Булочка молочная	150	5,22	7,17	85,5	474	0,21	0,27	50,85	90,5	46,14	2,31
	№272, 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:	350	10,82	13,55	93,68	586,52	0,29	1,67	290,85	270,5	74,14	2,51
Четверг		Печенье	150	11,85	24,6	99	666	-	-	-	-	-	-
	№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:	350	12,01	24,6	113,99	726,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,4	0,65
Пятница	№327, Пермь, 2008 г.	Оладьи с джемом	165	9,35	8,63	81,39	440,63	0,2	0,37	112,13	158,06	41,38	1,77
	№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:	350	14,95	15,01	89,57	553,15	0,28	1,77	352,13	338,06	69,38	1,97
		Итого за 2 недели:		147,98	157,54	1074,64	6380,1	1,78	17,44	1981,84	1924,5	455,84	28,3
		Среднее за 2 недели:		14,8	15,75	107,46	638,01	0,18	1,74	198,18	192,45	45,58	2,83