

**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 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           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |             |
| Понедельник |                      | <b>Пряники</b>           | 100                  | 5,3          | 5,4          | 69,5                           | 344           | -           | -                         | -             | -             | -            | -           |
|             | №272, Пермь, 2008 г. | <b>Кефир</b>             | 200                  | 5,6          | 6,38         | 8,18                           | 112,52        | 0,08        | 1,4                       | 240,0         | 180,0         | 28,0         | 0,2         |
|             |                      | <b>Итого:</b>            | <b>300</b>           | <b>10,9</b>  | <b>11,78</b> | <b>77,68</b>                   | <b>456,52</b> | <b>0,08</b> | <b>1,4</b>                | <b>240</b>    | <b>180</b>    | <b>28</b>    | <b>0,2</b>  |
| Вторник     | №311, Пермь, 2008 г. | <b>Булочка ванильная</b> | 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        |
|             |                      | <b>Итого:</b>            | <b>300</b>           | <b>16,79</b> | <b>8,15</b>  | <b>104,31</b>                  | <b>551,76</b> | <b>0,14</b> | <b>0,28</b>               | <b>74,91</b>  | <b>112,03</b> | <b>37,73</b> | <b>8,27</b> |
| Среда       | №314, Пермь, 2008 г. | <b>Булочка молочная</b>  | 100                  | 3,48         | 4,78         | 57                             | 316           | 0,14        | 0,18                      | 33,9          | 60,33         | 30,76        | 1,54        |
|             | №283, Пермь, 2008 г. | <b>Ряженка</b>           | 200                  | 5,6          | 6,38         | 8,18                           | 112,52        | 0,08        | 1,4                       | 240,0         | 180,0         | 28,0         | 0,2         |
|             |                      | <b>Итого:</b>            | <b>300</b>           | <b>9,08</b>  | <b>11,16</b> | <b>65,18</b>                   | <b>428,52</b> | <b>0,22</b> | <b>1,58</b>               | <b>273,9</b>  | <b>240,33</b> | <b>58,76</b> | <b>1,74</b> |
| Четверг     |                      | <b>Печенье</b>           | 100                  | 7,9          | 16,4         | 66                             | 444           | -           | -                         | -             | -             | -            | -           |
|             | №282, Пермь, 2008 г. | <b>Компот из яблок</b>   | 200                  | 0,16         | -            | 14,99                          | 60,64         | 0,03        | 3,6                       | 21,5          | 22,46         | 12,6         | 0,65        |
|             |                      | <b>Итого:</b>            | <b>300</b>           | <b>8,06</b>  | <b>16,4</b>  | <b>80,99</b>                   | <b>504,64</b> | <b>0,03</b> | <b>3,6</b>                | <b>21,5</b>   | <b>22,46</b>  | <b>12,6</b>  | <b>0,65</b> |
| Пятница     | №327, Пермь, 2008 г. | <b>Оладьи с джемом</b>   | 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. | <b>Кефир</b>             | 200                  | 5,6          | 6,38         | 8,18                           | 112,52        | 0,08        | 1,4                       | 240,0         | 180,0         | 28,0         | 0,2         |
|             |                      | <b>Итого:</b>            | <b>315</b>           | <b>11,83</b> | <b>12,13</b> | <b>62,44</b>                   | <b>406,27</b> | <b>0,21</b> | <b>1,65</b>               | <b>314,75</b> | <b>285,37</b> | <b>55,59</b> | <b>1,38</b> |

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА**

**II 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           | Са                        | Р              | Mg           | Fe           |
| Понедельник |                      | <b>Пряники</b>              | 100          | 5,3                  | 5,4          | 69,5          | 344                            | -             | -           | -                         | -              | -            | -            |
|             | №272, Пермь, 2008 г. | <b>Кефир</b>                | 200          | 5,6                  | 6,38         | 8,18          | 112,52                         | 0,08          | 1,4         | 240,0                     | 180,0          | 28,0         | 0,2          |
|             |                      | <b>Итого:</b>               | <b>300</b>   | <b>10,9</b>          | <b>11,78</b> | <b>77,68</b>  | <b>456,52</b>                  | <b>0,08</b>   | <b>1,4</b>  | <b>240</b>                | <b>180</b>     | <b>28</b>    | <b>0,2</b>   |
| Вторник     | №311, Пермь, 2008 г. | <b>Булочка ванильная</b>    | 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         |
|             |                      | <b>Итого:</b>               | <b>300</b>   | <b>16,79</b>         | <b>8,15</b>  | <b>104,31</b> | <b>551,76</b>                  | <b>0,14</b>   | <b>0,28</b> | <b>74,91</b>              | <b>112,03</b>  | <b>37,73</b> | <b>8,27</b>  |
| Среда       | №314, Пермь, 2008 г. | <b>Булочка молочная</b>     | 100          | 3,48                 | 4,78         | 57            | 316                            | 0,14          | 0,18        | 33,9                      | 60,33          | 30,76        | 1,54         |
|             | №283, Пермь, 2008 г. | <b>Ряженка</b>              | 200          | 5,6                  | 6,38         | 8,18          | 112,52                         | 0,08          | 1,4         | 240,0                     | 180,0          | 28,0         | 0,2          |
|             |                      | <b>Итого:</b>               | <b>300</b>   | <b>9,08</b>          | <b>11,16</b> | <b>65,18</b>  | <b>428,52</b>                  | <b>0,22</b>   | <b>1,58</b> | <b>273,9</b>              | <b>240,33</b>  | <b>58,76</b> | <b>1,74</b>  |
| Четверг     |                      | <b>Печенье</b>              | 100          | 7,9                  | 16,4         | 66            | 444                            | -             | -           | -                         | -              | -            | -            |
|             | №282, Пермь, 2008 г. | <b>Компот из яблок</b>      | 200          | 0,16                 | -            | 14,99         | 60,64                          | 0,03          | 3,6         | 21,5                      | 22,46          | 12,6         | 0,65         |
|             |                      | <b>Итого:</b>               | <b>300</b>   | <b>8,06</b>          | <b>16,4</b>  | <b>80,99</b>  | <b>504,64</b>                  | <b>0,03</b>   | <b>3,6</b>  | <b>21,5</b>               | <b>22,46</b>   | <b>12,6</b>  | <b>0,65</b>  |
| Пятница     | №327, Пермь, 2008 г. | <b>Оладьи с джемом</b>      | 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. | <b>Кефир</b>                | 200          | 5,6                  | 6,38         | 8,18          | 112,52                         | 0,08          | 1,4         | 240,0                     | 180,0          | 28,0         | 0,2          |
|             |                      | <b>Итого:</b>               | <b>315</b>   | <b>11,83</b>         | <b>12,13</b> | <b>62,44</b>  | <b>406,27</b>                  | <b>0,21</b>   | <b>1,65</b> | <b>314,75</b>             | <b>285,37</b>  | <b>55,59</b> | <b>1,38</b>  |
|             |                      | <b>Итого за 2 недели:</b>   |              | <b>125,06</b>        | <b>125,2</b> | <b>827,88</b> | <b>4982,34</b>                 | <b>1,5</b>    | <b>17,0</b> | <b>1873,1</b>             | <b>1758,78</b> | <b>397,9</b> | <b>25,58</b> |
|             |                      | <b>Среднее за 2 недели:</b> |              | <b>12,506</b>        | <b>12,52</b> | <b>82,788</b> | <b>498,234</b>                 | <b>0,15</b>   | <b>1,70</b> | <b>187,31</b>             | <b>175,878</b> | <b>39,79</b> | <b>2,558</b> |