

«СОГЛАСОВАНО»
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЛАВАТА



ВИШЕВА М.В.

01 2021Г.

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МУП «ОБЩЕПИТ»
Г.САЛАВАТ



МАКОВ В.В.

2021Г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПОЛДНИКОВ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.**

Возрастная категория до 12 лет.

Полдник должен составлять 15%,(от возрастной суточной потребности) что составляет 352 ккал

по сборнику рецептур, ТТК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ										Энергетическая ценность, ккал
			Бел ки, г	Жир ы, г	Углерод ы, г	Минеральные вещества, мг/%			Витамины, мг/%				
						Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1 день													
Полдник													
268	Шанежка наливная	70	4,6	4,3	28,1	9,72	6,12	0,52	0,05	0,03	0	171	
638	Компот из кураги вит «С»	200	1,3	0,1	32,4	39,4	24,9	0,84	0,02	0,05	50,4	130	
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	0	0	0	0	0	0	60	
	Итого:		8,9	7,4	65,5	49,12	31,02	1,36	0,07	0,08	50,4	361	
2 день													
Полдник													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
106	Булочка «Дорожная»	100	6,1	10,8	49,7	18,3	7,8	0,7	0,05	0,05	0,01	307
692	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	109
	Итого:		9,3	13,6	68,2	124,16	19,98	0,81	0,08	0,17	0,53	416
3 день												
Полдник												
129	Корж молочный	75	4,9	8	46,1	17,7	7,12	0,58	0,05	0,04	0,04	220
648	Кисель пш/ягодн вит»С»	200	0,1	0,03	20	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	50	76
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	0	0	0	0	0	0	60
	Итого:		8	11,03	71,1	18,18	7,12	0,64	0,05	0,04	50,04	356
4 день												
Полдник												
769	Булочка «Домашняя»	100	7,3	11,7	55,4	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0	358
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	20,7	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	127
	Итого:		10,9	15	76,1	125,88	36,69	1,7	0,11	0,17	0,52	456
5 день												
Полдник												
309	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	54,27	25,73	1,34	0,17	0,16	10,64	286
630	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26	81
	Итого:		9,4	9,4	55,2	107,33	31,82	1,41	0,18	0,22	10,9	367
6 день												
Полдник												
Ттк	Коврижка «Медовая»	80	5,2	7,2	45,6	17,6	16,24	0,64	0,24	0,16	0,56	320
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26	81
	Итого:		6,6	8,6	56,8	70,66	22,33	0,71	0,25	0,22	0,82	401
7 день												
Полдник												
102	Булочка «Брюш»	65	7,8	12,1	48,1	26,96	10,57	0,91	0,08	0,07	0,05	320
692	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	109
	Итого:		11	14,9	66,6	132,82	22,75	1,02	0,11	0,19	0,57	429
8 день												
Полдник												
89	Лепешки сметанные	70	5,5	7,4	38,0	11,39	7,22	0,61	0,06	0,03	0	243
630	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,4	11,2	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26	81

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	0	0	0	0	0	0	60
	Итого:		9,9	11,8	54,2	64,45	13,31	0,68	0,07	0,09	0,26	384
9 день												
Полдник												
741	Ватрушка с творогом	70	8,6	4,2	27,1	45,9	10,73	0,60	0,05	0,08	0,05	183
693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	137	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	98
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	0	0	0	0	0	0	60
	Итого:		15,2	10,5	169,1	156,27	37,7	1,48	0,08	0,21	0,57	341
10 день												
Полдник												
444	Кекс «Чайный»	75	4,8	13,2	48,22	15,34	10,35	0,74	0,06	0,06	0,09	319
686	Сок	200	0,68	0	24	5,8	1,4	0,2	0	0	2,2	100
	Итого:		5,48	13,2	72,22	21,14	11,75	0,94	0,06	0,06	2,29	419