

«СОГЛАСОВАНО»
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ Г. САЛАВАТА



ВИШЕВА М.В.

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: 12 лет и старше.**

Полдник должен составлять 15%(от возрастной суточной потребности), что составляет 407 ккал

№ по списку	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ						Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг%				Витамины, мг%		
						Ca	Mg	Fe		A	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 ДЕНЬ												
Полдник												
268	Шанежка наливная	100	6,6	6,1	40,2	13,88	8,74	0,74	0,07	0,04	0	245
638	Компот из кураги вит «С»	200	1,3	0,1	32,4	39,4	24,9	0,84	0,02	0,05	70,4	130
155	Йогурт детский	100	3	3	5	0	0	0	0	0	0	60

.02	питьевой(витаминизированный)																				
	Итого:	10,9	9,2	77,6	53,28	33,64	1,58	0,09	0,09	0,09	70,4	435									
II ДЕНЬ																					
Полдник																					
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										
III ДЕНЬ																					
Полдник																					
129	Корж молочный	100	6,5	10,6	61,5	23,6	9,49	0,78	0,07	0,05	0,05	366									
648	Кисель пл/яг	200	0,1	0,03	20	0,48	0	0,06	0	0	70	76									
155	Йогурт детский	100	3	3	5	0	0	0	0	0	0	60									
.02	питьевой(витаминизированный)																				
	Итого:	9,6	13,63	86,5	24,08	9,49	0,84	0,07	0,05	70,05	502										
IV 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	485										
V ДЕНЬ																					
Полдник																					
309	Шанежка с каргофелем	100	10,7	10,7	58,6	72,4	34,3	1,78	0,23	0,1	14,2	381									
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									
	Итого:	12,1	12,1	69,8	125,46	40,39	1,85	0,24	0,16	14,46	462										
VI ДЕНЬ																					
Полдник																					
Тгк	Коврижка «Медовая»	100	6,5	9	57	22	20,3	0,8	0,3	0,2	0,7	400									
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									
	Итого:	7,9	10,4	68,2	75,06	26,39	0,87	0,31	0,26	0,96	481										
VII ДЕНЬ																					
Полдник																					

102	Булочка «Бриошь»	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

VIII ДЕНЬ

Полдник												
89	Лепешки сметанные	100	7,9	10,6	54,2	16,27	10,31	0,86	0,09	0,04	0	347
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
155.02	Йогурт детский питьевой(витаминизированный)	200	6	6	10	0	0	0	0	0	0	120
	Итого:		15,3	18	75,4	69,33	16,4	0,93	0,1	0,1	0,26	548

IX ДЕНЬ

Полдник												
741	Вагрушка с творогом	100	12,4	6	38,8	65,58	15,34	0,84	0,08	0,12	0,08	262
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)	200	6	6	10	0	0	0	0	0	0	120
	Итого:		22	15,3	185,8	175,95	42,31	1,72	0,11	0,25	0,6	480

X 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