

Согласовано:
Директор МАОУ "СОШ № 29 им. А.И. Михеля"





Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.



Перспективное меню от 7 до 11 лет

Примерное меню для организации питания детей полдники

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|----------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| неделя: 1 день1: понедельник | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 12,3 | 49,7 |
| 429 | Булочка Веснушка | 50 | 4,1 | 3,2 | 28,9 | 193,6 |
| | Итого полдник | 290 | 4,40 | 3,30 | 41,20 | 243,30 |
| неделя: 1 день2: вторник | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0 | 10,4 | 41,9 |
| 422 | Плюшка Московская | 75 | 6,20 | 6,10 | 44,30 | 256,90 |
| | | 300 | 6,40 | 6,10 | 54,70 | 298,80 |
| неделя: 1 день3: среда | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| 396 | Кисель фруктовый | 200 | 0,27 | 0,1 | 26,6 | 108,2 |
| ПР | Батон | 30 | 2,5 | 2,5 | 16,0 | 96,5 |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 3,9 | 4,1 | 0,0 | 51,9 |
| | | 300 | 6,67 | 6,65 | 42,60 | 256,60 |
| неделя: 1 день4: четверг | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| 425 | Булочка дорожная | 75 | 5,30 | 10,80 | 41,90 | 286,00 |
| | | 275 | 6,30 | 11,00 | 61,70 | 372,00 |
| неделя: 1 день5: пятница | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 12,3 | 49,7 |
| 410.1 | Ватрушка с повидлом | 75 | 4,7 | 2,4 | 47,6 | 231,2 |
| | | 275 | 5,00 | 2,50 | 59,90 | 280,90 |
| неделя: 2 день6: понедельник | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| 422 | Булочка ванильная | 75 | 6 | 6,3 | 42,8 | 251,3 |
| | | 275 | 7,00 | 6,50 | 62,60 | 337,30 |
| неделя: 2 день7: вторник | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 12,3 | 49,7 |
| 451 | Пирожок с картофелем | 75 | 3,80 | 0,00 | 22,50 | 122,30 |
| | | 275 | 4,10 | 0,10 | 34,80 | 172,00 |

