

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
К.Е.Дубковская
_____ 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«Школа-гимназия № 39 им.Крейзера Я.Г.»
г.Симферополя
_____ 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
полдников учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к льготной категории
(вторая смена)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2021

день первый: понедельник
 Неделя: первая неделя
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	100/5/20	8,46	9,95	21,32	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77			
376	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	13,7	0	2,6	0	0,01	12,8	3,96	2,16	0,32			
СРБ	Йогурт	140	4,1	3,5	5,9	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54			
<i>Итого:</i>			12,68	13,47	40,92	0,06	5,18	72	0,8	212,6	257,26	34,46	2,63			

день второй: вторник
 Неделя: первая неделя
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
182/	Каша жидкая манная из крупы рисовой с маслом сливочным и сфр.	200/10/17	6,8	11,22	40,57	0,06	1,17	58	0,11	130,1	138,1	30,1	0,47			
3	Бутерброд с маслом сливочным и сфр.	30/5/15	5,8	8,3	14,83	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49			
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2			
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
<i>Итого:</i>			6,33	8,72	39,83	0,07	12,94	59	0,68	169,4	111,5	20,85	3,05			

день: третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рель.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
АПР	Горошек консервированный	20	1	0,04	2,8			14,6	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24					
210	Омлет картофельный с маслом сливочным	106/5	10,3	14,1	1,95			209,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95					
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2			76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	7,2	2,5						
<i>Итого:</i>			12,2	14,14	22,95			300,3	0,12	5,35	255,4	0,666	92,9	192,34	22,94	4,69					

День: четвертый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рель.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
223/АПР	Запеканка из творога с яблоками и изюмом со сметаной	130/30	17,36	11,81	18,65			249,75	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01					
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2			62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,88	1,5	14,9			50	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23					
<i>Итого:</i>			19,37	13,33	48,75			361,75	0,1	15,93	55,7	0,57	168,43	189,93	27,7	1,6					

День пятый: пятница
 Неделя: первая неделя
 Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
							В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
СРМН	Пирожное "школьное" с повидлом	70	3,92	15,33	40,7	314,3												
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
СРБ	Йогурт	140	4,1	3,5	5,9	71,4	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54				
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,88	1,5	14,9	50	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23				
	<i>Итого:</i>		10,03	20,35	76,7	497,7	0,03	5,13	0	0,13	29,73	131,63	22	2,13				

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
							В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
204	Микроволновое изделие открытое с мясом саломоновым сыром	100/5/20	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77				
376	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	13,7	55,8	0	2,6	0	0,01	12,8	3,96	2,16	0,32				
СРБ	Йогурт	140	4,1	3,5	5,9	71,4	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54				
	<i>Итого:</i>		12,68	13,47	40,92	336,2	0,06	5,18	72	0,8	212,6	257,26	34,46	2,63				

День свадьбы: вторник
Неделя: вторая неделя
Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			B				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49		
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,12	0,02	13,7	55,8	0	2,6	0	0,01	12,8	3,96	2,16	0,32		
СРБ	Кондитерское изделие	40	3,76	3	29,8	100	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46		
СРБ	Йогурт	140	4,1	3,5	5,9	71,4	0,01	2,3	0	0,12	15,3	177	19,6	1,54		
	Итого :		13,78	14,82	64,23	384,2	0,09	5,01	59	0,6	167,76	227,42	31,21	2,81		

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			B				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
АТР	Горошек консервированный	20	1	0,04	2,8	14,6	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24		
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	10,3	14,1	1,95	209,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95		
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5		
	Итого:		12,2	14,14	22,95	300,3	0,12	5,35	255,4	0,66	92,9	192,34	22,94	4,69		

День пятый: четверг
Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,6	5	20,32	145,5	0,12	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4			
268	Котлета мясная	75	10,81	15,4	9,1	220,2	0,05	0,2	29,7	27,8	124,6	37,9	1,8			
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	2,5			
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	9,9	43,2	5,3	0,48			
<i>Итого:</i>			18,71	20,7	62,32	512,4	0,23	3,8	40,4	58,8	289,3	122,5	7,18			

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
223/АТР	Запеканка из творога с яблоками и корицей со сметаной	130/30	17,36	11,81	18,65	249,75	0,08	13,1	55,7	0,56	154	185,3	25,3	1,01		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
СРБ	Кондитерское изделие	20	1,88	1,5	14,9	50	0,02	0	0	0	0,23	0,23	0	0,23		
<i>Итого:</i>			19,37	13,33	48,75	361,75	0,1	15,93	55,7	0,57	168,43	189,93	27,7	1,6		