Утверждаю: директор школы
_____В.А. Литвинов

«____»_____2021 г.

Примерное двенадцатидневное меню
Для общеобразовательных учреждений Усманского муниципального района
На 1 полугодие 2021-2022 учебного года
(полдники для многодетных 5-9 класс)

Сезон-осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
					Первая	неделя								
1 день	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Пряник	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	ИТОГО		**4,10**	**4,96**	**59,99**	**302,34**	**0,05**	**0,36**	**5,00**	**1,95**	**28,42**	**58,89**	**18,04**	**1,56**
2 день	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	ИТОГО		**12,00**	**3,40**	**36,40**	**231,50**	**0,12**	**1,20**	**0,02**	**0,55**	**258,00**	**222,50**	**37,00**	**0,75**
3 день	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,0	6,60	3,30	1,80	0,11

										3				
	Зефир	70	0,80	0,10	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	12,00	6,00	1,40
	ИТОГО		**0,98**	**0,12**	**100,29**	**412,88**	**0,01**	**6,00**	**0,00**	**0,03**	**31,60**	**15,30**	**7,80**	**1,51**
4 день	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
	ИТОГО		**4,20**	**8,60**	**54,40**	**317,50**	**0,07**	**4,00**	**60,00**	**0,70**	**25,50**	**46,50**	**13,00**	**3,2**
5 день	Компот из фруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Булочка сдобная	50	5,76	15,12	61,65	405,90	0,09	0,00	108,00	0,90	20,70	58,50	9,00	0,72
	ИТОГО		**6,11**	**15,18**	**84,44**	**499,74**	**0,10**	**0,36**	**108,00**	**1,10**	**34,62**	**72,39**	**17,04**	**1,23**
6 день	Кисель	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Кондитерские изделия	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
	ИТОГО		**3,23**	**8,40**	**61,85**	**335,90**	**0,05**	**0,00**	**60,00**	**0,50**	**11,50**	**32,50**	**5,00**	**0,40**
				ВТО	**РАЯ**	**НЕДЕЛЯ**								
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Б**	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
							B1 (мг)	**C (мг)**	**A (мг)**	**E (мг)**	**Ca (мг)**	**P (мг)**	**Mg (мг)**	**Fe (мг)**
1 день	Чай	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
	Булочка сдобная	100	7,68	7,95	44,52	280,78	0,12	0,84	48,47	1,63	93,19	118,98	19,63	0,96
	ИТОГО		**7,86**	**7,97**	**65,01**	**367,66**	**0,13**	**6,84**	**48,47**	**1,66**	**99,79**	**122,28**	**21,43**	**1,07**
2День	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	ИТОГО		**12,00**	**3,40**	**36,40**	**231,50**	**0,12**	**1,20**	**0,02**	**0,55**	**258,00**	**222,50**	**37,00**	**0,75**
3день	Кисель	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Кондитерские изделия	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
	ИТОГО		**3,23**	**8,40**	**61,85**	**335,90**	**0,05**	**0,00**	**60,00**	**0,50**	**11,50**	**32,50**	**5,00**	**0,40**
4день	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
	ИТОГО		**4,20**	**8,60**	**54,40**	**317,50**	**0,07**	**4,00**	**60,00**	**0,70**	**25,50**	**46,50**	**13,00**	**3,2**
5день	Компот из фруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Булочка сдобная	50	5,76	15,12	61,65	405,90	0,09	0,00	108,00	0,90	20,70	58,50	9,00	0,72
	ИТОГО		**6,11**	**15,18**	**84,44**	**499,74**	**0,10**	**0,36**	**108,00**	**1,10**	**34,62**	**72,39**	**17,04**	**1,23**
6день	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
	Зефир	70	0,80	0,10	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,0	25,00	12,00	6,00	1,40