

Утверждаю:
 Директор *Афанасьева Н.В.*
 01.09.2022

Полдник

МЕНЮ

Примерное 10-тидневное для организации питания обучающихся МБОУ "Моглиная средняя общеобразовательная школа" для детей двух возрастных МБОУ "Моглиная средняя общеобразовательная школа"

№ п/п	Наименование блюда	выход блюда, г	пищевые вещества, г			энергетич	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, PP, мг.
			Б	Ж	У									
1 день														
1	Чай с сахаром	200	1,4	0	11,98	84	0	0,01	2	0,038	9,18	0	0	0
2	Булочка	60	13,25	26,65	51,58	489,6	0	0,06	0	2,4	36	0	0	0
	Итого по полднику	260	14,65	26,65	63,56	573,6	0	0,07	2	2,438	45,18	0	0	0
2 день														
1	Чай с сахаром	200	1,4	0	11,98	84	0	0,01	2	0,038	9,18	0	0	0
2	Печенье	60	3,7	5,7	43,2	252	0	0,02	0	0,96	14,4	0	0	0
	Итого по полднику	260	5,1	5,7	55,18	336	0	0,03	2	0,998	23,58	0	0	0
3 день														
1	Чай с сахаром и лимоном	200	1,4	0	11,98	84	0	0,01	2	0,038	9,18	0	0	0
2	Булочка	60	13,25	26,65	51,58	489,6	0	0,06	0	2,4	36	0	0	0
	Итого по полднику	260	14,65	26,65	63,56	573,6	0	0,07	2	2,438	45,18	0	0	0
4 день														
1	Чай с сахаром	200	1,4	0	11,98	84	0	0,01	2	0,038	9,18	0	0	0
2	Сдоба	60	3,7	5,7	43,2	252	0	0,02	0	0,96	14,4	0	0	0
	Итого по полднику	260	5,1	5,7	55,18	336	0	0,03	2	0,998	23,58	0	0	0
5 день														
1	Чай	200	1,4	0	11,98	84	0	0,01	2	0,038	9,18	0	0	0
2	Печенье	60	3,7	5,7	43,2	252	0	0,02	0	0,96	14,4	0	0	0
	Итого по полднику	260	5,1	5,7	55,18	336	0	0,03	2	0,998	23,58	0	0	0

6 день														
1	Чай с сахаром	200	1,4	0	11,98	84	0	0,01	2	0,038	9,18	0	0	0
2	Булочка	60	13,25	26,65	51,58	489,6	0	0,06	0	2,4	36	0	0	0
	Итого по полднику	260	14,65	26,65	63,56	573,6	0	0,07	2	2,438	45,18	0	0	0
7 день														
1	Напиток "Снежок"/кефир	200	0,08	0	15,36	63,32	0,004	0,002	3,601	0,109	12,016	0	0	0
2	Печенье	60	3,7	5,7	43,2	252	0	0,02	0	0,96	14,4	0	0	0
	Итого по полднику	260	3,78	5,7	58,56	315,32	0,004	0,022	3,601	1,069	26,416	0	0	0
8 день														
1	Чай с сахаром и лимоном	200	1,4	0	11,98	84	0	0,01	2	0,038	9,18	0	0	0
2	Пряник/печенье	60	3,7	5,7	43,2	252	0	0,02	0	0,96	14,4	0	0	0
	Итого по полднику	260	5,1	5,7	55,18	336	0	0,03	2	0,998	23,58	0	0	0
9 день														
1	Чай с сахаром	200	1,4	0	11,98	84	0	0,01	2	0,038	9,18	0	0	0
2	Сдоба	60	3,1	4,8	36	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
	Итого по полднику	260	4,5	4,8	47,98	294	0	0,03	2	0,838	21,18	0	0	0
10 день														
1	Чай	200	1,4	0	11,98	84	0	0,01	2	0,038	9,18	0	0	0
2	Булочка	60	13,25	26,65	51,58	489,6	0	0,02	0	0,08	12	0	0	0
	Итого по полднику	260	14,65	26,65	63,56	573,6	0	0,03	2	0,118	21,18	0	0	0