

Согласовано  
Директор МБОУ «ОЦ № 7 Майкопского района»  
О. А. Репникова



Утверждаю  
Руководитель ИП Шершнева У.М.  
У. М. Шершнева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА.  
ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
(зимне-весенний период)

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА.  
ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
(зимне-весенний период)

2021 г

## МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА

I неделя 2021 учебный год

Возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник		<b>Пряники</b>	150	7,95	8,1	104,25	516	-	-	-	-	-	-
	№272, Пермь, 2008 г.	<b>Кефир</b>	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,55</b>	<b>14,48</b>	<b>112,43</b>	<b>628,52</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
Вторник	№311, Пермь, 2008 г.	<b>Булочка ванильная</b>	150	22,03	11,13	87,5	538	0,2	-	34,6	117,6	18,8	1,65
		Напиток груши дички	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>22,66</b>	<b>11,13</b>	<b>127,65</b>	<b>695,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>86,44</b>	<b>151,23</b>	<b>44,0</b>	<b>8,82</b>
Среда	№314, Пермь, 2008 г.	<b>Булочка молочная</b>	150	5,22	7,17	85,5	474	0,21	0,27	50,85	90,5	46,14	2,31
	№272, Пермь, 2008 г.	<b>Ряженка</b>	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,82</b>	<b>13,55</b>	<b>93,68</b>	<b>586,52</b>	<b>0,29</b>	<b>1,67</b>	<b>290,85</b>	<b>270,5</b>	<b>74,14</b>	<b>2,51</b>
Четверг		<b>Печенье</b>	150	11,85	24,6	99	666	-	-	-	-	-	-
	№282, Пермь, 2008 г.	<b>Компот из яблок</b>	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,01</b>	<b>24,6</b>	<b>113,99</b>	<b>726,64</b>	<b>0,03</b>	<b>3,6</b>	<b>21,5</b>	<b>22,46</b>	<b>12,4</b>	<b>0,65</b>
Пятница	№327, Пермь, 2008 г.	<b>Оладьи с джемом</b>	165	9,35	8,63	81,39	440,63	0,2	0,37	112,13	158,06	41,38	1,77
	№272, Пермь, 2008 г.	<b>Кефир</b>	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,95</b>	<b>15,01</b>	<b>89,57</b>	<b>553,15</b>	<b>0,28</b>	<b>1,77</b>	<b>352,13</b>	<b>338,06</b>	<b>69,38</b>	<b>1,97</b>

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА**

**II неделя 2021 учебный год**

**Возраст 12 лет и старше**

День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
<b>Понедельник</b>		<b>Пряники</b>	150	7,95	8,1	104,25	516	-	-	-	-	-	-
	№272, Пермь, 2008 г.	<b>Кефир</b>	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,55</b>	<b>14,48</b>	<b>112,43</b>	<b>628,52</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Вторник</b>	№311, Пермь, 2008 г.	<b>Булочка ванильная</b>	150	22,03	11,13	87,5	538	0,2	-	34,6	117,6	18,8	1,65
		Напиток груши дички	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>22,66</b>	<b>11,13</b>	<b>127,65</b>	<b>695,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>86,44</b>	<b>151,23</b>	<b>44,0</b>	<b>8,82</b>
<b>Среда</b>	№314, Пермь, 2008 г.	<b>Булочка молочная</b>	<b>150</b>	5,22	7,17	85,5	474	0,21	0,27	50,85	90,5	46,14	2,31
	№272, Пермь, 2008 г.	<b>Ряженка</b>	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,82</b>	<b>13,55</b>	<b>93,68</b>	<b>586,52</b>	<b>0,29</b>	<b>1,67</b>	<b>290,85</b>	<b>270,5</b>	<b>74,14</b>	<b>2,51</b>
<b>Четверг</b>		<b>Печенье</b>	150	11,85	24,6	99	666	-	-	-	-	-	-
	№282, Пермь, 2008 г.	<b>Компот из яблок</b>	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,01</b>	<b>24,6</b>	<b>113,99</b>	<b>726,64</b>	<b>0,03</b>	<b>3,6</b>	<b>21,5</b>	<b>22,46</b>	<b>12,4</b>	<b>0,65</b>
<b>Пятница</b>	№327, Пермь, 2008 г.	<b>Оладьи с джемом</b>	165	9,35	8,63	81,39	440,63	0,2	0,37	112,13	158,06	41,38	1,77
	№272, Пермь, 2008 г.	<b>Кефир</b>	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,95</b>	<b>15,01</b>	<b>89,57</b>	<b>553,15</b>	<b>0,28</b>	<b>1,77</b>	<b>352,13</b>	<b>338,06</b>	<b>69,38</b>	<b>1,97</b>
		<b>Итого за 2 недели:</b>		<b>147,98</b>	<b>157,54</b>	<b>1074,64</b>	<b>6380,1</b>	<b>1,78</b>	<b>17,44</b>	<b>1981,84</b>	<b>1924,5</b>	<b>455,84</b>	<b>28,3</b>
		<b>Среднее за 2 недели:</b>		<b>14,8</b>	<b>15,75</b>	<b>107,46</b>	<b>638,01</b>	<b>0,18</b>	<b>1,74</b>	<b>198,18</b>	<b>192,45</b>	<b>45,58</b>	<b>2,83</b>