

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска
Ставропольского края

С.Н. Казанцева

«01» января 2025 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

№

«01» января 2025 г

Перспективное десятидневное меню

питания (полдники) для учащихся общеобразовательных учреждений
Города — курорта ЖЕЛЕЗНОВОДСКА на 2025 учебный год
за счет родительской платы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва, г					Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг					Возраст 7 лет и старше				
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 неделя																			
ПОЛДНИК 1 ДЕНЬ																			
№, сбор 2005г. 1	Вафли "Чудо"	100	30,00	9,0	10,0	51,0	136,0	0,0	3,0	0,0	0,0	122,0	56,0	11,0	1,0				
№ 382, сбор 2005г.	Какао с молоком	200	11,62	3,0	3,0	10,0	79,0	3,0	6,0	0,0	0	25,0	0,0	0,0	0,0				
Итого ПОЛДНИК:			41,62	12,00	13,00	61,00	215	3,00	9,00	0,00	0,00	147,00	56,00	11,00	1,00				
ПОЛДНИК 2 ДЕНЬ																			
№, сбор 2005г.	Вафельный торт "Боярушка"	100	23,00	9,0	10,0	51,0	125,0	0,0	3,0	0,0	0,0	122,0	56,0	11,0	1,0				
№ 385, сбор 2005г.	Сок фруктовый	200	10,00	0	0	144,0	576	3	200	0	0	500	0,0	0	0				
Итого ПОЛДНИК:			33,00	9,00	10,00	195,00	701,0	3,00	203,00	0,00	0,00	622,00	56,00	11,00	1,00				
ПОЛДНИК 3 ДЕНЬ																			
№, сбор 2005г.	Печенье в инд. Упаковке	100	26,5	12,0	25,0	217,0	125,0	0,0	0,0	2,0	0,0	3,0	17,0	2,0	0,0				
№ 381, сбор 2005г.	Кефир	200	18,01	3,60	6,70	28,00	76,00	3,0	3,0	40,0	0,00	218,00	52,00	26,00	3,000				
Итого ПОЛДНИК:			44,51	15,60	31,70	245,0	201,0	3,00	3,0	42,00	0,00	221,00	69,00	28,00	3,00				
ПОЛДНИК 4 ДЕНЬ																			
№, сбор 2005г.	Печенье «Чоко-Пай»	1шт	19,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0				
№ 385, сбор 2005г	Сок фруктовый 1л.	200	10,00	0	0	144,0	102	3	200	0	0	500	0,0	0	0				
Итого ПОЛДНИК:			29,00	9,00	7,00	154,00	238,0	3,00	203,00	0,00	0,00	512,00	56	11,00	1,00				
ПОЛДНИК 5 ДЕНЬ																			
№, сбор 2005г.	Вафли весовые	100	25,50	9,0	10,0	51,0	125,0	0,0	3,0	0,0	0,0	122,0	56,0	11,0	1,0				
№ 376, сбор 2005г	Чай с сахаром	200/15	1,52	0	0	144	79	3	200	0	0	500	0,0	0	0				
Итого ПОЛДНИК:			27,02	9,00	10,00	195,0	204,0	3,00	203,0	0,00	0,00	622,00	56	11,00	1,00				
Всего за: 1			175,14	10,60	13,62	174,2	293,8	3,00	137,3	7,00	0,00	457,67	58,17	13,833	1,33				

II неделя															
ПОЛДНИК 6 ДЕНЬ															
№, сбор. 2005г.	Вафельный торт "Боярушка"	1 шт	23,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0
№ 376, сбор. 2005г.	Чай с сахаром	200/15	1,52	3,0	3,0	10,0	79,0	3,0	6,0	0,0	0	25,0	0,0	0,0	0,0
Итого ПОЛДНИК:			24,52	12,00	10,00	20,0	215,00	3,00	9,00	0,00	0,00	37,00	56,00	11,00	1,00
ПОЛДНИК 7 ДЕНЬ															
№, сбор. 2005г.	Печенье в инд. Упаковке	1 шт	26,50	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0
№ 381, сбор. 2005г.	Кефир	200	18,01	3,60	6,70	28,00	76,00	3,0	3,0	40,0	0,00	218,00	52,00	26,00	3,000
Итого ПОЛДНИК:			44,51	12,60	13,70	38,00	212,0	3,00	6,00	40,00	0,00	230,00	108,0	37,00	4,00
ПОЛДНИК 8 ДЕНЬ															
№, сбор. 2005г.	Печенье «Чоко-Пай»	1шт	19,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0
№ 385, сбор. 2005г.	Сок фруктовый 1л.	200	10,00	0	0	144	102	3	200	0	0	500	0,0	0	0
Итого ПОЛДНИК:			29,00	9,00	7,00	154,0	238,0	3,00	203,0	0,00	0,00	512,00	56,00	11,00	1,00
ПОЛДНИК 9 ДЕНЬ															
№, сбор. 2005г.	Вафли весовые	1 шт	25,50	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0
№ 307, сбор. 2005г.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,04	10,0	6,0	7,0	126,0	0,0	1,0	0,0	0,0	244,0	0,0	30,0	0,0
Итого ПОЛДНИК:			28,54	19,00	13,00	17,0	262,0	0,00	4,00	0,00	0,00	256,00	56,00	41,00	1,00
ПОЛДНИК 10 ДЕНЬ															
№, сбор. 2005г.	Вафли "Чудло"	100	30,00	9,0	7,0	10,0	136,0	0,00	3,0	0,0	0,00	12	56,0	11,0	1,0
№ 385, сбор. 2005г. под ред.	Кефир	200	18,01	0	0	144	76	3	200	0	0	500	0,0	0	0
Итого ПОЛДНИК:			48,01	9,00	7,00	154,0	212,0	3,00	203,0	0,00	0,00	512,00	56,00	11,00	1,00
Всего за 2			174,57	70,60	9,62	89,50	225,17	2,50	104,67	6,67	0,00	343,17	64,67	20,333	1,50
Всего за 10 дней:			349,7	40,60	11,62	131,8	259,5	2,75	121,0	6,83	0,00	400,42	61,42	17,083	1,42
Итого средняя за день:			35,0	4,1	1,2	13,2	26,0	0,3	12,1	0,7	0,0	40,0	6,1	1,7	0,1

* При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, продукты обогащённые витаминами и микроэлементами.

Стоимость рациона полдников 30 рублей 40 копеек

Инженер технолог

Бурабаева А.В.

