

**СОГЛАСОВАНО**  
 Начальник управления образования  
 администрации города-курорта Железноводска  
 Ставропольского края  
 С.Н. Казанцева  
 «28» марта 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор №  
 «28» марта 2022 г.

**Перспективное десятидневное меню питания ( полдниги ) для учащихся общеобразовательных учреждений  
 Города — курорта ЖЕЛЕЗНОВОДСКА на 2023 учебный год  
 за счет родительской платы**

Сезон: весна

Возраст 7 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценнос- ть,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>1 неделя</b>															
<b>ПОЛДНИК 1 ДЕНЬ</b>															
№,сбор.2005г.	Вафли фасованные	100	23,00	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	9,84	3,0	3,0	10,0	79,0	3,0	6,0	0,0	0	25,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>32,84</b>	<b>12,00</b>	<b>13,00</b>	<b>61,00</b>	<b>215</b>	<b>3,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>147,00</b>	<b>56,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
<b>ПОЛДНИК 2 ДЕНЬ</b>															
№,сбор.2005г.	Вафельный торт "Боярушка"	100	20,00	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
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>30,00</b>	<b>9,00</b>	<b>10,00</b>	<b>195,00</b>	<b>701,0</b>	<b>3,00</b>	<b>203,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>622,00</b>	<b>56,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
<b>ПОЛДНИК 3 ДЕНЬ</b>															
№,сбор.2005г.	Печенье в инд. Упаковке	100	22,0	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	13,46	3,60	6,70	28,00	76,00	3,0	3,0	40,0	0,00	218,00	52,00	26,00	3,000
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>35,46</b>	<b>15,60</b>	<b>31,70</b>	<b>245,0</b>	<b>201,0</b>	<b>3,00</b>	<b>3,0</b>	<b>42,00</b>	<b>0,00</b>	<b>221,00</b>	<b>69,00</b>	<b>28,00</b>	<b>3,00</b>
<b>ПОЛДНИК 4 ДЕНЬ</b>															
№,сбор.2005г.	Печенье «Чоко-Пай»	1шт	14,00	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
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>24,00</b>	<b>9,00</b>	<b>7,00</b>	<b>154,00</b>	<b>238,0</b>	<b>3,00</b>	<b>203,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>512,00</b>	<b>56</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
<b>ПОЛДНИК 5 ДЕНЬ</b>															
№,сбор.2005г.	Вафельный торт "Боярушка"	100	20,00	9,0	10,0	51,0	125,0	0,0	3,0	0,0	0,0	122,0	56,0	11,0	1,0
№ 376 ,сбор.2005г	Чай с сахаром	200/15	1,45	0	0	144	79	3	200	0	0	500	0,0	0	0
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>21,45</b>	<b>9,00</b>	<b>10,00</b>	<b>195,0</b>	<b>204,0</b>	<b>3,00</b>	<b>203,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>622,00</b>	<b>56</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Всего за: 1</b>			<b>143,75</b>	<b>10,60</b>	<b>13,62</b>	<b>174,2</b>	<b>293,8</b>	<b>3,00</b>	<b>137,3</b>	<b>7,00</b>	<b>0,00</b>	<b>457,67</b>	<b>58,17</b>	<b>13,833</b>	<b>1,33</b>

II неделя															
ПОЛДНИК 6 ДЕНЬ															
№,сбор.2005г.	Вафельный торт "Боярушка"	1 шт	20,00	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	1,45	3,0	3,0	10,0	79,0	3,0	6,0	0,0	0	25,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>21,45</b>	<b>12,00</b>	<b>10,00</b>	<b>20,0</b>	<b>215,00</b>	<b>3,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>37,00</b>	<b>56,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
ПОЛДНИК 7 ДЕНЬ															
№,сбор.2005г.	Печенье в инд. Упаковке	1 шт	22,00	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	13,46	3,60	6,70	28,00	76,00	3,0	3,0	40,0	0,00	218,00	52,00	26,00	3,000
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>35,46</b>	<b>12,60</b>	<b>13,70</b>	<b>38,00</b>	<b>212,0</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>230,00</b>	<b>108,0</b>	<b>37,00</b>	<b>4,00</b>
ПОЛДНИК 8 ДЕНЬ															
№,сбор.2005г.	Печенье «Чоко-Пай»	1шт	14,00	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
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>24,00</b>	<b>9,00</b>	<b>7,00</b>	<b>154,0</b>	<b>238,0</b>	<b>3,00</b>	<b>203,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>512,00</b>	<b>56,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
ПОЛДНИК 9 ДЕНЬ															
№,сбор.2005г.	Вафельный торт "Боярушка"	1 шт	20,00	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	2,61	10,0	6,0	7,0	126,0	0,0	1,0	0,0	0,0	244,0	0,0	30,0	0,0
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>22,61</b>	<b>19,00</b>	<b>13,00</b>	<b>17,0</b>	<b>262,0</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>256,00</b>	<b>56,00</b>	<b>41,00</b>	<b>1,00</b>
ПОЛДНИК 10 ДЕНЬ															
№188,сбор.2005г.под ред.	Вафли фасованные	100	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
№ 385,сбор.2005г.под ред.	Кефир	200	13,46	0	0	144	76	3	200	0	0	500	0,0	0	0
<b>Итого ПОЛДНИК:</b>			<b>36,46</b>	<b>9,00</b>	<b>7,00</b>	<b>154,0</b>	<b>212,0</b>	<b>3,00</b>	<b>203,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>512,00</b>	<b>56,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
Всего за 2			139,97	70,60	9,62	89,50	225,17	2,50	104,67	6,67	0,00	343,17	64,67	20,333	1,50
<b>Всего за 10 дней:</b>			<b>283,7</b>	<b>40,60</b>	<b>11,62</b>	<b>131,8</b>	<b>259,5</b>	<b>2,75</b>	<b>121,0</b>	<b>6,83</b>	<b>0,00</b>	<b>400,42</b>	<b>61,42</b>	<b>17,083</b>	<b>1,42</b>
<b>Итого средняя за день:</b>			<b>28,4</b>	<b>4,1</b>	<b>1,2</b>	<b>13,2</b>	<b>26,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>40,0</b>	<b>6,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>

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

Стоимость рациона полдников 28,40 рублей

Инженер технолог

Бурамбаева А.В.