

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Октябрьской СОШ

Н.В. Смолина

«28» августа 2020г



Двухнедельное меню (полдник)
для обучающихся в МОУ Октябрьской СОШ

*День: понедельник
Неделя: первая*

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9
	СОК	200	0,2	0	22,4	89,6								
Итого:			4,9	8,8	64,4	336,6	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9

*День: вторник
Неделя: первая*

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9
	СОК	200	0,2	0	22,4	89,6								
Итого:			4,9	8,8	64,4	336,6	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9
	СОК	200	0,2	0	22,4	89,6								
Итого:			4,9	8,8	64,4	336,6	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9
	СОК	200	0,2	0	22,4	89,6								
Итого:			4,9	8,8	64,4	336,6	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9
	СОК	200	0,2	0	22,4	89,6								
Итого:			4,9	8,8	64,4	336,6	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9
	СОК	200	0,2	0	22,4	89,6								
Итого:			4,9	8,8	64,4	336,6	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9
	СОК	200	0,2	0	22,4	89,6								
Итого:			4,9	8,8	64,4	336,6	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9
	СОК	200	0,2	0	22,4	89,6								
Итого:			4,9	8,8	64,4	336,6	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9
	СОК	200	0,2	0	22,4	89,6								
Итого:			4,9	8,8	64,4	336,6	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник														
	Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9
	СОК	200	0,2	0	22,4	89,6								
Итого:			4,9	8,8	64,4	336,6	0,08	0	12	3,4	18	48	17,2	0,9