

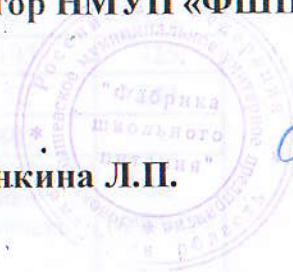


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»

Резинкина Л.П.



Примерное циклическое меню полдников на осенне-зимний период
учащихся с 1 – 11 класс СВО общеобразовательной школы
г. Новокуйбышевск № 4

24

Примерное меню на полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
1-4 кл	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	п.п.
	Булочка дорожная	100	7,1	14,8	56,1	386	425
5-9 кл.	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	п.п.
	Булочка дорожная	50	3,6	7,4	28	193	425
	Фрукт	100	0	0	9	52	331
	Итого	650	12,7	22,2	133,1	803	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
1-4 кл	Пирожок с картофелем	100	6,1	3,6	42,5	227	409/467
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
5-9 кл.	Пирожок с картофелем 2/75	150	9,2	5,4	63,8	340	409/767
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Итого	650	15,5	9	149,9	742,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
1-4 кл	Ватрушка с творогом	100	11,7	3,4	40,4	240	410
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
5-9 кл.	Ватрушка с творогом 2/75	150	17,6	5,2	60,6	360	410
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого	650	29,5	8,6	131	720	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
1-4 кл.	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	п.п.
	Фрукт	100	0	0	9	52	331
5-9 кл.	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	54,2	196	424
	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	п.п.
	Фрукт	100	0	0	9	52	331
	Итого	650	5,75	6,6	112,2	472	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
1-4 кл.	Ватрушка с джемом	100	5,9	3	60,4	293	410
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
5-9 кл.	Ватрушка с джемом 2/75	150	8,8	4,6	90,6	440	410
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Итого	650	16,06	7,6	221	1020,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
1-4 кл.	Крендель сахарный	100	4,4	7	31,5	207	119*
	Чай с сахаром и лимоном	222	0,2	0	16	65	377
5-9 кл.	Крендель сахарный	150					
	Чай с сахаром и лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Итого	694	4,8	7	63,5	337	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
1-4 кл.	Фрукт	100	0	0	9	52	331
	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	п.п.
5-9 кл.	Фрукт	150	0	0	13,5	78	331
	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	п.п.
	Итого	650	2	0	62,5	302	
Неделя 2 День 3							
1-4 кл.	Булочка чайная	100	9,8	11,4	47,6	332	630/2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
5-9 кл.	Булочка чайная 2/75	150	14,7	17,1	71,4	498	630/2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Итого	650	25,86	28,5	189	1117,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
1-4 кл.	Пирожок с джемом	100	5,6	1,9	57,5	269	409
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
5-9 кл.	Пирожок с джемом 2/75	150	8,4	2,8	86,2	404	409
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого	650	14,2	4,7	173,7	793	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
1-4 кл.	Сдоба обыкновенная	100	7,5	13,2	60,9	392	424
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
5-9 кл.	Сдоба обыкновенная	50	4	6,6	30,1	196	409
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукт	100	0	0	9	52	331
	Итого	650	11,7	19,8	130	760	