



ПАСОВАНО:

Лист 2



20-ми дневное меню второго завтрака для обучающихся в школах возрастной категории 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1	Второй завтрак					
	Кекс -шарлотка (кекс с яблоком)	90	3,60	7,70	29,70	203,6
376	Сок натуральный 0,2	200			24,00	96,00
	Итого	290	3,60	7,70	53,70	299,60
День 2	Второй завтрак					
	Панкейки (2 шт) (оладьи с начинкой)	84	7,0	8,0	32,0	220
209	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Итого	380	10,99	11,17	48,34	331,18
День 3	Второй завтрак					
421	Булочка сдобная с вишневым наполнителем	75	5,72	10,29	38,92	271,28
	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Итого	400	6,31	10,34	57,50	349,22
День 4	Второй завтрак					
446	Кекс с шоколадной крошкой	80	5,50	17,50	32,1	319,85
	Коктейль молочный	200	6,60	4,00	19,00	134,00
	Итого	280	12,10	21,50	51,12	453,85
День 5	Второй завтрак					
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	7,29	27,72	214,29
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Итого	75	9,22	7,29	27,72	214,29
День 6	Второй завтрак					
	Сосиска, запеченная в тесте	100	4,70	3,10	31,60	173,20
	Сок натуральный 0,2	200			24,00	96,00
	Итого	300	4,70	3,10	55,60	269,20
День 7	Второй завтрак					
	Коржик	100	6,90	12,60	76,90	448,30
	Коктейль молочный	200	6,60	4,00	19,00	134,00
	Итого	460	13,50	16,60	95,90	582,30
День 8	Второй завтрак					
486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Итого	338	7,63	8,16	42,35	276,76
День 9	Второй завтрак					
446	Булочка сдобная с вишневым наполнителем	80	7,64	9,69	32,28	247,41
209	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Итого	380	11,6	12,9	48,6	358,6
День 10	Полдник					
	Бастурболо с ветчиной и сыром	80 30 20	9,62	10,47	19,71	211,67
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Итого		9,78	10,63	34,61	274,36
День 11	Полдник					
	Муравейник	100	6,30	14,9	70,20	441,2
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Итого за Полдник	300	6,30	14,90	81,29	485,53
День 12	Второй завтрак					
	Кекс -маффин	80	5,54	17,54	36,2	324,96
	Коктейль молочный	200	6,60	4,00	19,00	134,00
	Итого	280	12,14	21,54	55,21	458,96
День 13	Второй завтрак					
486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Итого	300	8,22	8,21	49,84	310,36
День 14	Второй завтрак					
	Сосиска, запеченная в тесте	100	9,62	10,47	19,71	211,67
	Сок натуральный 0,2	200			24,00	96,00
	Итого	430	9,62	10,47	43,71	307,67

День 15	Второй завтрак					
	410	Ватрушка с творогом	75	9,22	7,29	27,72
	376	Чай с сахаром	200			11,09
	Итого		300	9,22	7,29	38,81
День 16	Второй завтрак					
		Булочка слоеная с мяском	80	7,64	9,69	32,28
		сгущенным вареным				
		Коктейль молочный	200	6,60	4,00	19,00
	Итого		280	14,24	13,69	51,28
День 17	Полдник					
		Кекс с вишней	80	3,56	17,5	36,20
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9
	Итого		430	5,72	17,66	51,10
День 18	Второй завтрак					
		Коржики	100	6,90	12,60	76,90
		Йогурт в стаканчике	110	7,6	3,9	0,0
	376	Чай с сахаром	200			11,09
	Итого		430	14,50	16,50	87,99
День 19	Второй завтрак					
	406	Пирожок печеный с картофелем с	100	7,17	8,33	43,16
		сыром твердых сортов				
		Сок натуральный 0,2	200			24,00
	Итого		300	7,17	8,33	67,16
День 20	Второй завтрак					
		Панкейки (2 шт) (оладьи с начинкой)	84	7,0	8,0	32,0
	209	Какао на молоке	180	3,99	3,17	16,34
	Итого		264	10,99	11,17	48,34
						331,18

Начальник санитарно-технологического отдела

А.Т.Хетагурова