

Согласовано:  
 Директор школы № 184  
 Ершова Е.В.

Утверждаю:  
 Директор ИП Миронова  
 Г.В. Миронова

**Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023г по 31.12.2023г**

**Полдник 1-4 классы**

**Первая неделя**

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

**1 день**

Полдник

-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	4,35	4,35	4,8	0	6	87,4
29/10	Печенье	20	0,12	0	0,02	0,02	10,08	39,6
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>5,15</b>	<b>0</b>	<b>8,17</b>	<b>9,25</b>	<b>49,15</b>	<b>287,67</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>5,15</b>	<b>0</b>	<b>8,17</b>	<b>9,25</b>	<b>49,15</b>	<b>287,67</b>

Содержание, % от калорийности

7

26

66

**2 день**

**Первая неделя**

Полдник

-	Чай с лимоном	207	4,35	4,35	4,8	0	6	87,4
14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,6
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>10,16</b>	<b>5,26</b>	<b>13,22</b>	<b>0,63</b>	<b>47,41</b>	<b>350,13</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>10,16</b>	<b>5,26</b>	<b>13,22</b>	<b>0,63</b>	<b>47,41</b>	<b>350,13</b>

Содержание, % от калорийности

12

35

53

**3 день**

**Первая неделя**

Полдник

14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,6
6/101	Напиток из ягод (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>6,05</b>	<b>0,91</b>	<b>8,52</b>	<b>0,73</b>	<b>59,01</b>	<b>331,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>6,05</b>	<b>0,91</b>	<b>8,52</b>	<b>0,73</b>	<b>59,01</b>	<b>331,09</b>

Содержание, % от калорийности

7

24

69

**4 день**

**Первая неделя**

Полдник

14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,6
6/101	Напиток из ягод (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>6,05</b>	<b>0,91</b>	<b>8,52</b>	<b>0,73</b>	<b>59,01</b>	<b>331,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>6,05</b>	<b>0,91</b>	<b>8,52</b>	<b>0,73</b>	<b>59,01</b>	<b>331,09</b>

Содержание, % от калорийности

7

24

69

**5 день**

**Первая неделя**

Полдник

14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,6
6/101	Напиток из ягод (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>9,12</b>	<b>2,11</b>	<b>5,89</b>	<b>0,91</b>	<b>60,73</b>	<b>328,28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>9,12</b>	<b>2,11</b>	<b>5,89</b>	<b>0,91</b>	<b>60,73</b>	<b>328,28</b>

Содержание, % от калорийности

11

17

72

**1 день****Вторая неделя****Полдник 1-4 классы**

8/31	Шарики с молоком	200	3,06	0	7,9	8,98	26,17	186,6
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>5,15</b>	<b>0</b>	<b>8,17</b>	<b>9,25</b>	<b>49,15</b>	<b>287,67</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>5,15</b>	<b>0</b>	<b>8,17</b>	<b>9,25</b>	<b>49,15</b>	<b>287,67</b>

Содержание, % от калорийности 7 26 66

**2 день****Полдник**

14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,6
6/101	Напиток из ягод (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>10,16</b>	<b>5,26</b>	<b>13,22</b>	<b>0,63</b>	<b>47,41</b>	<b>350,13</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>10,16</b>	<b>5,26</b>	<b>13,22</b>	<b>0,63</b>	<b>47,41</b>	<b>350,13</b>

Содержание, % от калорийности 12 35 53

**3 день****Полдник**

14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,6
6/101	Напиток из ягод (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>6,05</b>	<b>0,91</b>	<b>8,52</b>	<b>0,73</b>	<b>59,01</b>	<b>331,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>6,05</b>	<b>0,91</b>	<b>8,52</b>	<b>0,73</b>	<b>59,01</b>	<b>331,09</b>

Содержание, % от калорийности 7 24 69

**4 день****Полдник**

14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,6
6/101	Напиток из ягод (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>6,05</b>	<b>0,91</b>	<b>8,52</b>	<b>0,73</b>	<b>59,01</b>	<b>331,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>6,05</b>	<b>0,91</b>	<b>8,52</b>	<b>0,73</b>	<b>59,01</b>	<b>331,09</b>

Содержание, % от калорийности 7 24 69

**5 день****Полдник**

47/30	Макаронны с сыром (ш)	150	6,9	2,11	5,54	0,57	30,23	198,4898
6/101	Напиток из ягод (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>7,15</b>	<b>2,11</b>	<b>5,64</b>	<b>0,66</b>	<b>47,83</b>	<b>266,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>7,15</b>	<b>2,11</b>	<b>5,64</b>	<b>0,66</b>	<b>47,83</b>	<b>266,9</b>

Содержание, % от калорийности 11 20 69

**Итого за период 71,09 18,38 88,39 24,25 537,72 3195,14**

Содержание, % от калорийности 8,89977 24,9 65,43935