



Утверждаю

ИП Рузубаева А.И.

2024г

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ №3»

Корнилова Е.М.

2024г



Примерное циклическое десяти дневное меню.

Для организации питания обучающихся МБОУ «СОШ № 3»
возрастной группы от 7 до 11 лет.

Полдники.

г. Ангарск 2024-2025год.

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Калорийнос ть	
1	2	3	4	5	6	7
Булочка сахарная	100	7,6	9,6	61,2	118,6	пром
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
Итого на полдник:		7,8	9,6	67,6	145,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Калорийнос ть	
1	2	3	4	5	6	7
Булочка со сгущенкой	100	3,5	4,1	30,6	174,1	пром
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
Итого на полдник:		3,7	4,1	37	200,9	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Калорийнос ть	
1	2	3	4	5	6	7
Молочный коржик	100	4,8	4,6	32,1	108,3	пром
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
Итого на полдник:		5,0	4,6	38,5	135,1	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7
Калач сметанный	100	3,7	4,8	25,1	159	пром
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
Итого на полдник:		3,9	4,8	31,5	185,8	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7
Кекс с изюмом	100	3,4	4,1	27,6	161	пром
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
Итого на полдник:		3,6	4,1	34	187,8	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7
Булочка с яблоком	100	4,8	14,5	45	327,1	пром
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
Итого на полдник:		5	14,5	51,4	353,9	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7
Булочка с творогом	100	4,0	5,3	43,7	109,5	пром
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
Итого на полдник:		4,2	5,3	50,1	136,3	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7
Булочка сахарная	100	7,6	9,6	61,2	118,6	пром
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
Итого на полдник:		7,8	9,6	67,6	145,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7
Булочка с изюмом	100	9,6	9,2	64,2	116,6	пром
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
Итого на полдник:		9,8	9,2	70,6	143,4	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7
Булочка со сгущенкой	100	3,5	4,1	30,6	174,1	пром
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн
Итого на полдник:		3,7	4,1	37	200,9	