

Утверждаю: ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

Е.В. Шинкевич

Примерное двухнедельное меню Полдник

ГПД 1-4 кл на 2024-2025 уч. год

Неделя 1 день 1		1	2	3	4	9
		выход	Б	Ж	У	эн ц ккал
469/2004	Фрикадельки мясные	50	6,30	6,00	5,20	118,50
471/1994	Картофель в молоке	150	3,10	4,49	20,09	132,58
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		11,46	10,70	49,11	356,05
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	эн ц ккал
12/1	Салат из белокочанной капусты с	60	0,84	3,6	5,7	56,4
тгк 456	Каша "Царская" (гречка, мясо)	150	12,75	17,22	30	306
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		15,65	21,03	59,52	467,37
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	эн ц ккал
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		14,70	14,64	64,80	432,42
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	эн ц ккал
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		11,16	12,17	69,83	403,70
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	эн ц ккал
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	150	8,70	10,87	22,65	204,93
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		10,80	11,09	46,71	312,11
Неделя 2 день 1						
		выход	Б	Ж	У	эн ц ккал
416/1994	Котлета из мяса	50	5,32	8,01	6,48	124,51
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		10,48	12,71	50,39	362,06
Неделя 2 день 2						
		выход	Б	Ж	У	эн ц ккал
тгк 294	Колбаска Школьная	50	6,56	6,17	4,94	85,54
433/1994	Рис припущенный	150	3,63	3,18	38,26	196,75
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		12,25	9,56	67,02	387,26
Неделя 2 день 3						
		выход	Б	Ж	У	эн ц ккал
430/1994	Запеканка картофельная с мясом	150	10,27	11,91	24,74	261,43
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		12,37	12,13	48,80	368,61

Неделя 2 день 4						
		выход	Б	Ж	У	эн ц ккал
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
257/94	Каша молочная манная с маслом сл	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		6,65	5,28	53,41	268,72
Неделя 2 день 5						
		выход	Б	Ж	У	эн ц ккал
12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоком и морковью с маслом раст.	60	0,84	3,6	5,7	56,4
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		8,20	9,27	62,73	339,80
	<i>за десять дней</i>		105,22	106,06	535,95	3403,21
	<i>за один день</i>		10,52	10,61	53,60	340,32