

Утверждаю :
И.о.директора МАОУ "Гимназия№30
_____ Э.В.Хамандритов

10-ти дневное дополнительное питание для школьников

Полдники

Наименование блюда	Химический состав						
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	ВитаминС	
Полдник 1день		8,65	6,06	77,44	387,8	15	40,0
Булочка домашняя	70	6,6	5,7	24,3	207	0	12,0
Банан	220	1,95	0,36	39,24	124,8	13,00	26,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,90	56	2,00	2,00
Полдник 2 день		8,75	5,17	51,1	273,5	19	40,00
Пирог с повидлом	70	8,65	5,17	29,1	185,5	0	15,00
Соки 0,2	1шт	0,1	0,0	22,0	88	19	25,00
Полдник 3день		5,6	5,2	36,6	270	2,23	40,00
Манник со сгущеным молоком	100/15	5,5	5,2	22,7	214	0,23	35,00
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,90	56	2,00	5,00
Полдник 4день		4,1	6,6	40,7	218	0,18	40,00
Пирог с картофелем	75	3,6	6,6	22,7	144	0	12,00
Компот из свежих яблок	200	0,5	0	18	74,00	0,18	8,00
Фрукт (яблоко)	130	1,04	1,04	9,80	47	0,20	20,00
Полдник 5день		9,43	14,46	48,47	364,0	0,259	40,00
Пирог с изюмом	70	6,23	3,01	25,13	154,63	0,21	20,00
Конфета	30	0,3	1,4	16,4	79,8	0	10,0
Отвар шиповника	200	2,90	10,05	6,94	129,6	0,05	10,00
Полдник 6день		9,5	8,9	43,6	325	0,52	23,00
Булочка домашняя	70	6,6	5,7	24,3	207	0	12,0
Кофейный напиток	200	2,90	3,20	19,30	118	0,52	11,00
мандарин	80	3,90	0,52	56,68	47	13,00	17,00
Полдник 7день		7,95	7,16	92,44	391,8	32,21	40,00
Ватрушка творожная	75	5,9	6,8	31,2	193	0,21	20,00

Банан	150	1,95	0,36	39,24	124,8	13,00	15,00
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,0	74	19	5,00
Полдник 8 день		5,9	8,2	54,9	296	4,21	40,00
Крендель зауральский	90	5,4	7,8	31,2	193	0,21	15,00
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,90	56	2,00	5,00
Панкейк	1шт	0,4	0,4	9,8	47	2	20,00
Полдник 9день		2	5,8	45,1	249,0	2,21	40,00
Пицца	100	1,9	5,8	31,2	193	0,21	38,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,90	56	2,00	2,00
Полдник 10день		19,1	7,9	18,2	279,0	0,52	40,00
Булочка домашняя	1шт	16	5	3	180	0	12,00
Морс из свежемороженых ягод	200	3,1	2,9	15,2	99	0,52	28,00
Итого за 10 дней		80,98	75,45	508,55	3054,15	76,34	
В среднем за 10 дней		7,48	7,58	48,91	309,75	8,00	