

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
"Качканарская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СО
"Качканарская школа"
Ильина Л.Ю.
Приказ № 199-од от "26" августа

Примерное меню питания обучающихся Группы продленного дня

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3-ий прием пищи											
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
45	Пряники	40	2,4	1,8	30,0	146	4,4	0,4	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием		3,40	1,90	49,80	234,00	35,70	1,00	0,00	0,00	0,30

День: второй
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3-ий прием пищи											
3/13	Хлеб с маслом и сыром	20/15/10	4,1	13,7	9,5	179	103,6	0,1	0,0	0,0	0,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
	Итого за прием		5,10	13,80	29,30	267,00	134,90	0,70	0,00	0,00	0,40

День: третий
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3-ий прием пищи											
98	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	105,0	0,4	0,03	0,0	0,1
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,2	0,2	16,8	69	6,5	0,9	0,0	0,0	1,6
	Итого за прием		4,90	7,80	29,50	207,00	111,50	1,30	0,03	0,00	1,70

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3-ий прием пищи											
45	Пряники	40	2,4	1,8	30,0	146	4,4	0,4	0,0	0,0	0,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	13,1	56	4,4	0,2	0,0	0,0	39,0
	Итого за прием		2,60	1,90	43,10	202,00	8,80	0,60	0,00	0,00	39,00

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3-ий прием пищи											
3/13	Хлеб с маслом и сыром	20/15/10	4,1	13,7	9,5	179	103,6	0,1	0,0	0,0	0,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
	Итого за прием		5,10	13,80	29,30	267,00	134,90	0,70	0,00	0,00	0,40

День: первый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3-ий прием пищи											
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
98	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	105,0	0,4	0,03	0,0	0,1
	Итого за прием		5,70	7,70	32,50	226,00	136,30	1,00	0,03	0,00	0,40

День: второй

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3-ий прием пищи											
3/13	Хлеб с маслом и сыром	20/15/10	4,1	13,7	9,5	179	103,6	0,1	0,0	0,0	0,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	13,1	56	4,4	0,2	0,0	0,0	39,0
	Итого за прием		4,30	13,80	22,60	235,00	108,00	0,30	0,00	0,00	39,10

День: третий
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3-ий прием пищи											
98	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	105,0	0,4	0,03	0,0	0,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
	Итого за прием		5,70	7,70	32,50	226,00	136,30	1,00	0,03	0,00	0,40

День: четвертый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	6	8	9	10	13	14	17	18
3-ий прием пищи											
45	Пряники	40	2,4	1,8	30,0	146	4,4	0,4	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
	Итого за прием		3,40	1,90	49,80	234,00	35,70	1,00	0,00	0,00	0,30

День: пятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	6	8	9	10	13	14	17	18
3-ий прием пищи											
98	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	105,0	0,4	0,03	0,0	0,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
	Итого за прием		5,70	7,70	32,50	226,00	136,30	1,00	0,03	0,00	0,40
	ИТОГО (ГПД)		45,9	78,0	350,9	2324	978,4	8,6	0,1	0,0	82,4