

Меню полдников для обучающихся 7-11 лет																	
Пищевая ценность Полдник																	
Пищевые вещества, г																	
Энергетическая ценность, кКал																	
Витамины, мг																	
Минеральные вещества, мг																	
Б Ж У																	
В1 В2 С А Е Кальций (мг) Фосфор (мг) Магний (мг) Железо (мг) Цинк (мг) Йод (мг)																	
День 1 (понедельник)																	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,42	0,42	10,67	48,08	0,03	0,01	4,17	0,00	0,28	20,83	15,25	11,80	0,42	0,40	0,00
пром	Кондитерское изделие бездрожжевое (печенье сахарное)	25,00	1,88	8,05	16,75	146,95	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
22	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
Итого		325,00	2,35	8,48	37,82	230,53	0,06	0,01	4,19	0,20	0,28	39,17	44,92	18,70	12,92	0,42	0,00
День 2 (вторник)																	
	Кисломолочный продукт	180	12,15	1,55	90,27	423,61	0,11	0,02	0,72	0,36	0,00	36,00	117,00	25,20	1,80	1,35	0,00
287	Запеканка рисовая со свежими плодами	150	5,02	4,57	33,52	194,25	0,06	0,12	1,87	26,62	0,22	86,47	113,25	26,7	0,96	1,1	0
1	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
Итого		355,00	18,86	6,33	136,33	676,70	0,14	0,15	2,59	26,98	0,50	127,47	246,50	55,40	3,04	2,64	0,00
День 3 (среда)																	
583	Шанежка наливная	80,00	6,08	5,44	33,44	208,00	0,06	0,02	0,00	32,80	0,80	24,16	51,04	9,44	0,06	0,10	0,00
	Сок плодово - ягодный	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
Итого		280,00	7,08	5,44	53,67	292,93	0,08	0,04	4,01	32,80	1,00	38,18	65,06	17,45	2,86	0,14	0,00
День 4 (четверг)																	
382	Картофельная запеканка с мясом	150	17,47	19,62	14,17	285,00	0,07	0,11	10,94	0,03	1,17	15,11	213,44	20,54	1,51	1,1	0
538	Напиток из сухофруктов	200	1,04	0,6	10,2	50,36	0,2	0,4	8	0	11	32	29	21	6,4	0,78	0,01
2	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
Итого		375,00	20,17	20,52	34,83	386,56	0,40	0,60	19,12	0,03	12,30	79,05	297,13	59,04	9,14	2,18	0,03
День 5 (пятница)																	
	Пирог фруктовый "Школьный"	80,00	4,96	6,88	38,08	234,08	0,09	0,08	2,72	0,99	0,97	42,72	64,64	11,68	0,28	0,41	0,00
21	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00
1	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
Итого		305,00	8,17	8,45	66,52	374,75	0,16	0,24	4,05	10,99	1,24	174,32	173,69	30,58	0,96	0,60	0,00
День 6 (понедельник)																	
526	Оладьи с маслом	125	9,40	16,80	47,30	360,90	91,40	0,60	0,40	50,10	4,20	91,40	105,70	20,10	1,01	0,10	0,60
397	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
1	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
Итого		350,00	15,16	20,52	77,34	537,52	91,48	0,79	1,97	50,34	4,48	248,60	246,45	44,94	1,76	0,79	0,60
День 7 (вторник)																	
287	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0,05	0,22	0,75	0,05	0,50	201,70	168,20	25,20	0,50	0,78	0,02

22	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
1	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
Итого		425,00	8,05	7,83	42,24	257,94	0,08	0,23	0,78	0,05	0,78	217,80	187,25	30,10	12,83	0,99	0,02
День 8 (среда)																	
541	Булочка ванильная	60	5,3	9,25	28,8	179	0,06	0,28	0,00	29,70	0,80	12,10	40,60	7,20	0,58	0,04	0,00
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	20/15/5	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
	Сок плодово - ягодный	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
Итого		300,00	12,53	17,66	68,78	443,54	0,13	0,77	4,12	30,32	1,22	163,32	133,62	26,11	3,98	1,40	0,00
День 9 (четверг)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	150,00	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
114	Хлеб пшеничный	30	2,025	0,258	15,045	70,602	0,04	0,01	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	0,23	0,00
Итого		380,00	21,41	16,68	63,23	488,62	0,16	0,40	1,02	0,93	0,43	297,02	333,58	48,02	1,64	1,22	0,00
День 10 (пятница)																	
368	Фрукты свежие (груши)	100,00	0,42	0,42	10,67	48,08	0,03	0,01	4,17	0,00	0,28	20,83	15,25	11,80	0,42	0,40	0,00
пром	Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	25,00	1,88	8,05	16,75	146,95	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
22	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
Итого		325,00	2,35	8,48	37,82	230,53	0,06	0,01	4,19	0,20	0,28	39,17	44,92	18,70	12,92	0,42	0,00
Итого за день по СанПиН																	
			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
		завтрак 15 %	11,55	11,85	50,25	352,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
		Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	11,61	11,96	61,86	391,96	0,28	0,32	4,60	15,28	2,25	142,41	177,31	34,90	6,20	1,08	0,07

Пищевые вещества, г

Энергетическая

Витамины, мг

Минеральные вещества, мг

Б

Ж

У

ккал

В1

В2

С

А

Е

кальций

фосфор

магний

железо

цинк

йод (мг)