

Меню полдников для обучающихся от 12 лет (сезон лето-осень)																	
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)	110,00	0,46	0,46	11,73	52,89	0,04	0,01	4,58	0,00	0,30	22,92	16,78	12,98	0,46	0,44	0,00
пром	Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	40,00	3,00	7,20	26,80	184,00	0,05	0,01	0,00	0,32	0,00	11,58	42,99	8,80	0,72	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		350,00	3,52	7,68	48,93	272,39	0,08	0,02	4,61	0,32	0,30	45,60	62,57	23,18	13,23	0,46	0,00
День 2 (вторник)																	
	Кисломолочный продукт	200	13,50	1,72	100,30	470,68	0,12	0,03	0,80	0,40	0,00	40,00	130,00	28,00	2,00	1,50	0,00
287	Запеканка рисовая со свежими плодами	200	6,69	6,09	44,69	259,00	0,08	0,16	2,49333	35,4933	0,29333	115,293	151	35,6	1,28	1,466667	0
1	Хлеб пшеничный	35	2,36	0,30	17,55	82,34	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
Итого		435,00	22,56	8,11	162,55	812,02	0,23	0,19	3,29	35,89	0,66	161,73	305,36	72,84	3,59	3,26	0,01
День 3 (среда)																	
583	Шанежка наливная	120,00	9,12	8,16	50,16	312,00	0,09	0,03	0,00	49,20	1,20	36,24	76,56	14,16	0,09	0,15	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		320,00	10,12	8,16	70,39	396,93	0,11	0,05	4,01	49,20	1,40	50,26	90,58	22,17	2,89	0,19	0,00
День 4 (четверг)																	
382	Картофельная запеканка с мясом	200	23,29	26,16	18,89	380,00	0,09	0,15	14,59	0,04	1,56	20,15	284,59	27,39	2,01	1,47	0,00
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		425,00	26,00	27,06	39,56	481,56	0,42	0,63	22,76	0,04	12,69	84,08	368,27	65,89	9,64	2,55	0,03
День 5 (пятница)																	
*	Пирог фруктовый "Школьный"	120,00	7,44	10,32	57,12	351,12	0,13	0,12	4,08	1,49	1,45	64,08	96,96	17,52	0,41	0,61	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	35	2,36	0,30	17,55	82,34	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
Итого		355,00	11,32	11,97	90,57	515,29	0,20	0,28	5,41	11,49	1,82	197,12	214,12	42,16	1,13	0,90	0,01
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	35	2,36	0,30	17,55	82,34	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
Итого		360,00	15,83	20,60	82,35	561,02	91,48	0,78	1,97	50,34	4,56	250,04	254,56	50,68	1,79	0,89	0,61

День 7 (вторник)																	
287	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,875	8,5	24,125	204,5	0,06	0,28	0,94	0,06	0,63	252,13	210,25	31,50	0,63	0,98	0,03
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	35	2,36	0,30	17,55	82,34	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
Итого		485,00	10,30	8,82	52,08	322,34	0,09	0,28	0,96	0,06	0,99	269,67	237,41	42,14	12,99	1,29	0,04
День 8 (среда)																	
541	Булочка ванильная	120	10,6	18,5	57,6	358	0,12	0,56	0,00	59,40	1,60	24,20	81,20	14,40	1,16	0,08	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
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3,9	5,2	12,3	112,2	0,03	0,3	0,06	38	0,13	85,75	49,3	6,8	0,37	1,32	0
Итого		345,00	15,50	23,70	90,13	555,13	0,17	0,88	4,07	97,40	1,93	123,97	95,22	29,21	4,33	1,44	0,00
День 9 (четверг)																	
222	Пудинг из творога (запечённый)	200,00	21,97	18,56	44,64	433,49	0,13	0,35	0,56	1,11	0,00	227,63	298,77	39,76	1,57	0,79	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
1	Хлеб пшеничный	35	2,36	0,30	17,55	82,34	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
Итого		435,00	27,24	21,36	76,89	608,73	0,18	0,48	1,16	1,21	0,46	354,37	413,13	63,00	2,01	1,48	0,01
День 10 (пятница)																	
368	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,46	0,46	11,73	52,89	0,04	0,01	4,58	0,00	0,30	22,92	16,78	12,98	0,46	0,44	0,00
пром	Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	40,00	3,00	7,20	26,80	184,00	0,05	0,01	0,00	0,32	0,00	11,58	42,99	8,80	0,72	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		350,00	3,52	7,68	48,93	272,39	0,08	0,02	4,61	0,32	0,30	45,60	62,57	23,18	13,23	0,46	0,00
			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				цинк	Йод (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	кальций	фосфор	магний	железо		
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	59,25	352,50	0,36	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)			14,59	14,51	76,24	479,78	9,31	0,36	5,29	24,63	2,51	158,24	210,38	43,45	6,48	1,29	0,07