

Меню полдников для обучающихся 7-11 лет

№	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
																		Минеральные вещества, мг
День 1 (понедельник)																		
368	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,42	0,42	10,67	44,40	0,03	0,01	4,17	0,00	0,28	20,83	15,25	11,80	0,42	0,40	0,00	
	Ягоды	25,00	1,88	8,05	16,75	146,95	0,03	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
22	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	0,00	
	Итого	325,00	2,35	8,48	37,82	251,81	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	90,18	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	58,60	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	343,03	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	Шпанска 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	106	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	442,20	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)																		
	Пищевые продукты "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	58,60	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	374,51	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	0,10	0,60	0,40	50,10	4,20	91,40	105,70	20,10	1,01	0,10	0,60	
397	Каша 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	58,60	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	537,28	0,18	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 макаронами и зеленью	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	60,46	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	58,60	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	7,03	42,24	282,66	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 вагильная	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 "Толландский" 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	Пулдинг 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	Напиток кофейный 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	70,32	0,04	0,01	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	0,23	0,00	

