

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)																	
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,46	0,46	11,73	48,84	0,04	0,01	4,58	0,00	0,30	22,92	16,78	12,98	0,46	0,44	0,00
ПР	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
376	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
338	Итого	350,00	3,52	7,68	48,93	293,30	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)																	
ПР	Кисломолочный продукт	200	13,50	1,72	100,30	100,20	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	2,493333	35,49333	0,293333	115,2933	151	35,6	1,28	1,466667	0
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,36	0,30	17,55	82,04	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	441,24	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
ПР	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
349	Компот 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
ПР	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	537,20	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)																	
ТК	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
378	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
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,36	0,30	17,55	82,04	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	514,99	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
382	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
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,36	0,30	17,55	82,04	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	560,72	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
376	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
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,36	0,30	17,55	82,04	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	347,00	0,09	0,28	0,96	0,06	0,99	269,67	237,41	42,14	12,99	1,29	0,04

