

Управление Роспотребнадзора
по Московской области



И.И. Сидорова
2019 г.

Двухнедельное циклическое меню полдников учащихся возрастной категории 7-11 лет (1-5 класс)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	Вита-мины	Вита-мины	Вита-мины	Вита-мины	Мине-ралы	Мине-ралы	Мине-ралы	Мине-ралы
							(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	→ Fe
1 неделя														
	1 день													
№ 3 сб.р. 2004г.	Бутерброд с сыром	20/20	168	8,66	8,55	14,03	0,03	0,08	46,8	0,66	237,6	147,5	12,53	0,57
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
	Итого		224	8,84	8,59	27,69	0,03	0,1	46,8	0,66	241,6	153,7	15,86	1,23
	2 день													
ГОСТ Р 53041-2008	Печенье	30	132	1,2	4,83	21,15				0,8	60			0,5
ГОСТ 31454-2012	Кефир	200	118	5,8	6,4	8	0,01	0,32		2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
	Итого		250	7	11,23	29,15	0,01	0,32	0	3,17	68,74	13,1	2,84	0,73
	3 день													
ГОСТ Р 53041-2008	Вафли	30	163	1,2	4,83	21,15				0,8	60			0,5
ТР ТС 023/2011.	Сок фруктовый	200	90			22		0,02			0,02	0,2	0,02	4
	Итого		253	1	5	43	0	0	0	1	60	0	0	5
	4 день													
№ 805 сб.р. 2004г.	Булочка домашняя	50	187	4,05	6,28	28,7	0,07	0,11	4,87	3,1	34,74	41,72	10,66	0,65
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
	Итого		243	4,23	6,32	42,36	0,07	0,13	4,87	3,1	38,69	47,96	13,99	1,31
	5 день													
№ 769 сб.р. 2004г.	Колобок песочный	50	129	4,05	6,28	28,7	0,07	0,11	4,87	3,1	34,74	41,72	10,66	0,65
ГОСТ 34048-2017	Снежок	200	158	5,4	5	21	0,01	0,32		2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
	Итого		287	9,45	11,28	49,7	0,08	0,43	4,87	5,47	43,48	54,82	13,5	0,88
2 неделя														
	1 день													
№ 3 сб.р. 2004г.	Бутерброд с сыром	20/20	168	8,66	8,55	14,03	0,03	0,08	46,8	0,66	237,6	147,5	12,53	0,57
№ 685 сб. р. 2004г.	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66

