



Меню завтраков для обучающихся 7-11 лет (сезон лето-осень)															
Пшеничная ценность ЗАВТРАК	Пшеничные вещества, г					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
День 1 (понедельник)															
3	20715,5	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
182	230,00	6,85	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
382	200,00	4,07	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	20,00	1,35	0,17	10,03	0,02	0,04	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
338	120,00	0,50	0,50	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,80	0,48	0,00
Итого	570,00	19,00	89,41	601,56	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0,00
День 2 (вторник)															
71	60,00	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
259	175,00	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00
376	200,00	0,60	0,40	10,40	60,46	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12
ПР	25,00	1,69	0,22	12,54	58,60	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
ПР	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
ПР	150,00	3,45	3,68	4,72	75,15	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80
Итого	635,00	24,83	20,33	65,12	566,48	0,38	0,54	15,21	0,03	10,93	423,99	108,90	9,72	4,89	9,02
День 3 (среда)															
24	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14
273	90,00	11,40	15,17	11,68	228,82	0,08	0,17	0,61	0,97	2,76	93,84	94,22	19,39	34,76	2,40
303	150,00	8,04	4,15	38,64	224,09	0,24	0,13	0,00	0,46	0,58	31,25	246,28	164,41	5,57	1,27
379	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	0,18	0,40
ПР	25,00	1,69	0,22	12,54	58,60	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
ПР	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
ПР	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
Итого	770,00	21,74	24,53	111,88	761,02	0,59	0,58	22,15	1,53	4,72	309,75	540,36	245,96	45,63	4,74
День 4 (четверг)															
45	80,00	1,05	0,19	3,64	62,26	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14
268	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68
312	150,00	3,46	5,42	23,05	205,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64
377	200,00	0,13	0,02	10,25	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02
ПР	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
ПР	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25
Итого	615,00	17,13	18,92	81,90	679,05	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03
День 5 (пятница)															
71	70,00	0,49	0,07	1,32	14,98	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11
260	90,00	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,00	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45
302	150,00	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00
376	200,00	0,60	0,40	10,40	60,46	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12
ПР	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,00
ПР	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
338	120,00	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48
Итого	695,00	22,24	28,81	78,44	615,38	0,30	0,27	12,90	0,00	1,85	146,59	498,91	97,64	9,03	1,76
День 6 (понедельник)															
71	60,00	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10
269	90,00	9,19	12,08	9,30	182,66	0,11	0,11	0,16	0,13	0,34	26,46	112,61	21,03	1,53	2,98
143	160,00	2,69	5,00	13,10	213,98	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43
376	200,00	0,06	0,02	10,40	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02
ПР	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

