

138,06	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	108,2	106,2	39,5	1,5
422,32	Тефтели из свинины	100	10,2	12,7	15,3	283,0	4,4	124,1	155,4	25,0	1,1
516,04 /23,2	Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость"	150/30	6,3	5,2	39,4	229,7	1,9	89,1	59,3	12,4	1,1
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	25,9	104,2	817,7	18,1	333,1	347,3	82,7	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,8	25,9	104,2	817,7	18,1	333,1	347,3	82,7	4,2
Итого за день			26,8	25,9	104,2	817,7	18,1	333,1	347,3	82,7	4,2

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4	121,3	75,2	18,9	1,1
375,96	Бефстроганов из говядины	100	11,9	12,7	17,5	322,7	1,5	108,3	122,6	24,0	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		98,9	163,5	41,7	1,9
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,7	27,5	101,8	818,4	20,9	332,7	373,9	87,4	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			25,7	27,5	101,8	818,4	20,9	332,7	373,9	87,4	4,1
Итого за день			25,7	27,5	101,8	818,4	20,9	332,7	373,9	87,4	4,1

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	153,2	106,2	29,0	1,5
422,42	Тефтели из куриного филе	100	12,4	13,2	25,6	267,3	1,4	117,1	129,0	27,4	1,2
472,96 /954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	150/30	3,5	6,6	28,8	165,2	4,0	55,8	110,6	27,3	1,4
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1				
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,8	27,7	104,0	735,9	21,5	330,3	358,4	86,5	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			25,8	27,7	104,0	735,9	21,5	330,3	358,4	86,5	4,1
Итого за день			25,8	27,7	104,0	735,9	21,5	330,3	358,4	86,5	4,1

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой и гречками	250/10/10	5,0	6,7	13,5	135,1	14,9	151,8	98,2	17,1	1,1
416,26	Котлеты из говядины и свинины	100	10,5	12,2	16,6	287,4	0,3	103,2	112,0	15,1	1,2
463,96 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	150/30	8,4	6,5	38,1	214,4	1,4	61,5	135,8	35,6	1,7
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,2	26,2	106,0	798,9	20,4	330,7	366,1	77,1	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,2	26,2	106,0	798,9	20,4	330,7	366,1	77,1	4,2
Итого за день			26,2	26,2	106,0	798,9	20,4	330,7	366,1	77,1	4,2

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0	109,4	95,7	19,2	1,2

	Мясо Маленький секрет из филе с сыром	100	13,2	11,2	13,6	208,3	0,2	241,6	201,2	41,0	1,6
	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	4,9	5,1	37,1	147,2	4,1	21,6	64,7	14,3	1,2
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	10,7	4,7	6,0	3,3	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	25,6	104,6	716,7	21,0	381,5	380,2	80,6	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,8	25,6	104,6	716,7	21,0	381,5	380,2	80,6	4,2
Итого за день			26,8	25,6	105,6	716,7	21,0	381,5	380,2	80,6	4,2

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4	121,3	75,2	18,9	1,1
1,21	Азу из говядины с картофелем	200	12,2	11,7	24,6	303,1	3,6	101,3	139,4	26,0	1,6
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			18,7	20,8	73,5	576,8	16,8	234,3	241,0	51,2	3,0
Итого за Обед 1-4 классы			23,1	25,9	100,9	820,0	18,2	337,9	334,8	81,7	3,7
Итого за день			23,1	25,9	100,9	820,0	18,2	337,9	334,8	81,7	3,7

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	4,1	95,8	85,3	21,4	1,0
23,1	Курица запеченная	100	15,5	14,5	10,1	285,5		81,4	171,5	16,8	1,1
472,96 /954	Рис припущенный/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	3,6	6,7	43,2	168,0	6,9	143,2	106,1	29,0	1,5
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,8	26,9	104,6	731,6	21,0	330,8	377,8	77,5	4,0
Итого за Обед 1-4 классы			25,8	26,9	104,6	731,6	21,0	330,8	377,8	77,5	4,0
Итого за день			25,8	26,9	104,6	731,6	21,0	330,8	377,8	77,5	4,0
Итого всего средняя			25,1	25,7	100,2	740,0	20,0	334,8	354,3	78,7	4,0