

Итого за день	19,1	18,3	80,1	481,3	13,4	273,1	225,2	50,5	2,9
---------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	-----

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	100	11,4	12,2	6,2	308,6	2,8	127,1	197,2	27,2	1,9
466,38	Булгур припущенный	150	3,7	4,4	38,9	160,4		111,0	51,5	26,6	0,6
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	11,5	2,9	3,6	2,0	0,1
899,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			16,7	17,2	68,9	571,7	14,3	244,0	261,3	57,8	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,7	17,2	68,9	571,7	14,3	244,0	261,3	57,8	2,6
Итого за день			16,7	17,2	68,9	571,7	14,3	244,0	261,3	57,8	2,6

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	3,5	7,2	14,7	146,3		8,4	22,5	4,1	0,7
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,6	7,8	24,1	139,6	1,3	110,4	137,7	28,7	1,7
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	12,3	42,0	20,4	13,2	0,1
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	2,9	3,2	34,7	140,4	1,4	111,3	90,9	14,4	0,2
Итого за Завтрак			16,0	18,4	82,5	471,9	15,0	272,1	271,5	60,4	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,0	18,4	82,5	471,9	15,0	272,1	271,5	60,4	2,7
Итого за день			16,0	18,4	82,5	471,9	15,0	272,1	271,5	60,4	2,7

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
269,01/954	Плов из индейки/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	17,1	15,7	45,4	387,1	10,0	235,7	235,2	56,0	2,3
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1
899,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,7	16,2	68,7	488,4	14,0	243,2	246,4	59,2	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,7	16,2	68,7	488,4	14,0	243,2	246,4	59,2	2,4
Итого за день			18,7	16,2	68,7	488,4	14,0	243,2	246,4	59,2	2,4

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	15,2	19,2	37,7	476,4	1,2	215,3	253,3	46,8	2,4
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	11,5	2,9	3,6	2,0	0,1
899,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			16,8	19,8	61,5	579,1	12,7	221,2	265,9	50,8	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,8	19,8	61,5	579,1	12,7	221,2	265,9	50,8	2,5
Итого за день			16,8	19,8	61,5	579,1	12,7	221,2	265,9	50,8	2,5

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
416,77	Биточки из свинины и говядины	100	11,9	13,7	16,7	317,1	0,3	93,6	164,6	38,1	1,5
516,04/954	Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость"	150/20	5,8	5,5	36,5	118,6	1,9	121,6	55,2	15,2	1,0

12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,2	9,5	2,6	2,6	0,5
899,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	19,7	80,2	561,0	11,5	226,5	227,8	57,1	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	19,7	80,2	561,0	11,5	226,5	227,8	57,1	3,0
Итого за день			19,1	19,7	80,2	561,0	11,5	226,5	227,8	57,1	3,0

День: пятница

Неделя: 2

№ ре.	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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
359,13/ 3,36	Жаркое по-домашнему из говядины/Огурец "Пряный молодец"	200/50	17,2	18,8	44,4	364,5	10,5	250,3	240,9	50,2	2,8
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3	6,0	4,5	3,9	0,1
899,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,8	19,3	69,0	470,2	12,8	259,3	254,4	56,1	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	19,3	69,0	470,2	12,8	259,3	254,4	56,1	2,9
Итого за день			18,8	19,3	69,0	470,2	12,8	259,3	254,4	56,1	2,9
Итого всего средняя			18,0	18,4	73,9	526,9	13,4	255,1	255,5	56,5	2,8

