

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 1-4 классы													
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	0,2	0,4	162,6	23,6	0,8		
257,32	Каша молочная рисовая с маслом и отрубями	200	10,2	6,4	49,6	255,4		0,5	156,4	12,2	0,2		
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	6,5	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2		
Итого за день		545	17,3	18,2	91,8	544,7	0,2	72,2	346,3	50,9	6,6		
Обед 1-4 классы													
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6	8,3	7,7	126,5	0,1	17,3	62,7	22,5	1		
280,18	Индейка по-мексикански	100	11,5	7,1	8	145,6	0,1	14	145,7	34,7	1,4		
150	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	150/20	5	4,9	32,4	195,1	0,1		95,7	7,7	0,8		
82,03	Хлеб "Витюшка"	200			24	95	0,3	25	0				
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8		
Итого за день		710	26,7	21,1	106,5	773,2	0,7	62,5	317,1	87,5	6,5		

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 1-4 классы													
160,62	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	17,1	16,5	6,1	240,3	0,2	10,6	169,4	30,2	3,2		
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		2,4	52,7	4,2	0,8		
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	29,4	119			0				
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2		11	16,5	1		
Итого за день		500	24,9	18,5	74,7	543,1	0,4	13,2	233,1	50,9	5		
Обед 1-4 классы													
58,3	Суп сливочный с рыбой	200	7,5	6,9	9,5	131	0,1	4,9	96,7	23	0,7		
318,72	Ежики мясные	90	11,2	18,7	10,9	258,4	0,1	1,1	145,0	20,1	1,2		
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4	0,1	11,2	53	31,3	1,2		
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	33,6	3,9	0,8		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8		
Итого за день		710	26	30,8	85,2	728,8	0,4	17,3	341,3	91,9	5		