

День: пятница
Неделя: 1

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												
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214	0,2	0,4	157,2	7,5	0,2	
257,97	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	250	6,9	7,9	55,4	312,6	0,2	0,6	155,2	68,8	2	
642,05	Какао с витамином С "Витлошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6		0,5	121,9	17,2	0,5	
Итого за день		505	16,6	24,5	86,7	623,2	0,2	1,5	434,3	93,5	2,7	
Обед 1-4 классы												
82,19	Суп-пюре гороховый с гренками	210	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	89,7	15	0,6	
316,36	Котлета из филе кур	90	17,3	2,3	12,3	130,7	0,1		67	20,6	1,6	
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	9,0	10,9	88,4	0,1	104,5	120,4	23,6	1,2	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9	
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	220,4	0,1	0,1	40,7	5,8	0,4	
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		745	29,5	24,8	100	713	0,5	117,6	340	85,6	5,8	

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы											
3.11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/30	6,4	13,3	17,2	214	0,2	10,4	157,2	7,5	0,2
257,96	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	250	10,1	8,8	53	330,3	0,2	1,6	166,8	61,7	1,7
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1		0,5	6,5	4,1	0,8
Итого за день		505	16,7	22,2	83,9	596,4	0,2	12,5	330,5	73,3	2,7
Обед 1-4 классы											
56,32	Солынка по - студенчески с курой.	210	6,5	10,4	10,6	154	0,1	14,5	122,7	23	1,1
171,12	Филе куры тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	40,9	19,6	1,1
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	150	6,3	7,7	30,8	221,6	0,2	1	17,2	100,8	3,4
213,05	Напиток витаминизированный "Витлошка"	200			19,4	91	2,3	20	123,4		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
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		810	33,5	27,4	100	838,7	2,8	41,8	333,2	166	8,9