

День: вторник
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												
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1	0,1	0,2	189,4	24,6	0,8	
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2	8,1	4,6	0,8	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		15,4	16	12	2,2	
419,03	Кондитерское изделие	15	1,1	2,6	10,1	67,5						
299,41	Батон витаминизированный "	30	2,5	1,1	17,1	86,4	0,1		6,6	9,9	0,6	
Итого за день			18,5	15,5	84,1	746,2	0,2	16,8	220,1	51,1	4,4	
Обед 1-4 классы												
71,48	Суп лапша на курином бульоне	210	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	63,7	23,5	1	
307,25	Шницель мясной, из филе кури и свинины	90	14,3	13,4	13,5	233	0,2		35,7	18,7	1,6	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4	0,1	11,2	133	31,3	1,2	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		0,4	89,4	6	1,3	
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			27,6	23,4	106,6	752	0,5	18,2	334,8	93,1	6,2	

День: среда
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												
3,28	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/20/30	3,8	9,8	28,2	216,4	0,2	10	12,7	16,9	1,1	
560,04	Каша молочная ячневая с маслом	250	8,4	7,7	46,1	286,6	0,1	0,6	196,5	38,8	1	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	18,1	95,5		4,0	60,3	7	0,1	
Итого за день			15,2	19,9	92,4	598,5	0,3	14,6	269,5	62,7	2,2	
Обед 1-4 классы												
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	210	5,9	7,5	7	110,7	0,1	10,4	74,0	19	1	
141,64	Фишечки из рыбы	90	8,1	5	15,8	169,7	0,1	6,9	166,7	27,1	1,1	
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгариновка	150/20	3,5	5,7	30,1	188,1		1,5	66,0	28,2	0,6	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	5	19,3	119,7		130	12,3	3,4	5,1	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	3,4	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			23	23,6	96,8	709,2	0,3	148,8	332,0	91,3	8,9	