

День: понедельник  
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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
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	150/30	5	4,9	32,4	195,1	0,1		95,7	7,7	0,8	
82,03	Кисель "Витолка"	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		740	26,7	21,1	106,5	773,2	0,7	62,5	317,1	87,5	6,5	
День: вторник												

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Обед 1-4 классы												
58,3	Суп сливочный с рыбой	200	7,5	6,9	9,5	131	0,1	4,9	35,4	23	0,7	
318,72	Ежики мясные	90	11,2	18,7	10,9	258,4	0,1	1,1	21,2	20,1	1,2	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	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	156,2	91,9	5	
День: среда												

День: среда  
Неделя: 1

неделя: _____												
№ 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	
Обед 1-4 классы												
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	210	5,5	4,2	16,8	126	0,1	6,6	121,4	22,2	1	
184,12	Куря запеченная	90	19,4	13,3	10,0	186,6		2	69,7	15,5	1	
232,28	Рис припущенный	170	3,8	5,5	37,7	219,4	0,1		85,7	28,8	0,6	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	3	19,3	78,9		130	65,4	3,4	5,1	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
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		820	33,2	26,8	118,2	731,9	0,3	138,6	371	83,5	8,8	