

День: четверг
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	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Обед 1-4 классы												
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	210	6,4	8,4	12,6	144,6	0,1	9,7	95,8	22,8	1	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	145,7	18,7	1,3	
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1	0,1	0	60,7	7,7	0,8	
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2	5,5	3,1	0,5	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	9,7	0,4	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		755	32,1	35	120,5	923,7	0,4	13	337,8	75,6	5,1	

День: пятница
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	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Обед 1-4 классы												
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	154,0	15	0,6	
2,29	Фрикадельки мясные	90	13,1	15,3	6,6	217,9	0,2		95,8	15	1,3	
68,6	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/30	5,3	4,7	25,5	166,8	0,1	0,9	69,3	84,3	2,6	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	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 йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		700	25,6	23,9	100,4	767,7	0,5	18,8	349,7	148,9	8,2	