

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	Мg	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		502	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 подгарнировка	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 "Крестынский" 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		720	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	Мg	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		510	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	Филей 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 подгарнировка	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 "Крестынский" 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		720	23	23,6	96,8	709,2	0,3	148,8	332,0	91,3	8,9	