

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Примем 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												
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	19,4	150,3			10,4	150	142,5	0,1
160.02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	6,7	228,7	0,1	0,6	116,2	19,7	2,9	2,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		23,4	51,2		2	5,3	3,8	0,8	0,8
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	19,4	78,6	0,1		6,6	9,9	0,6	0,6
Итого за день		505	21,8	21,7	68,9	508,8	0,2	13,0	278,1	175,9	4,4	4,4
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	1
280.05	Гуляш из филе индейки	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	145,7	18,7	1,3	1,3
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1	0,1	0	60,7	7,7	0,8	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	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	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	0,3
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	0,8
Итого за день		755	32,1	35	120,5	923,7	0,4	13	337,8	75,6	5,1	5,1

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Примем 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												
288.03	Бутерброд с маслом	15/30	2,3	13,3	15,3	190,8	0,2	2	8,4	10	0,6	0,6
257.9	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза) с маслом.	200	12,4	6,6	30,7	191,9		0,5	198,0	16	0,4	0,4
788.04	Чай черныи с вишнеи	200	0,3	0,1	16	62,1		3,6	9	15	0,9	0,9
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	2,2
Итого за день		545	15,4	20,4	71,8	534,8	0,2	12,3	231,4	50	4,1	4,1
Обед 1-4 классы												
82.19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	210	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	154,0	15	0,6	0,6
2.29	Фрикадельки мясные	90	13,1	15,3	6,6	217,9	0,2		95,8	15	1,3	1,3
68.6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8	0,1	0,9	69,3	84,3	2,6	2,6
211.11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4	0,4
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	2,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	0,3
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	0,8
Итого за день		800	25,6	23,9	100,4	767,7	0,5	18,8	365,7	148,9	8,2	8,2