

День: среда
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8	0,1	11,5	168,8	28,8	0,5	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6	0,1	0,5	157,6	31	0,8	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1		6,6	9,9	0,6	
Итого за день												
		555	20,6	36,6	88,6	758,2	0,2	12,0	338,3	73,5	2,7	
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	Кура запеченная	90	19,4	13,3	10,0	186,6			69,7	15,5	1	
232,28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	170	3,8	5,5	37,7	219,4	0,1	2	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	
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												
		720	33,2	26,4	108,4	731,9	0,3	138,6	355	83,5	8,8	

День: четверг
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 1-4 классы												
922,03	Тфтели из свинины	90	9,7	23,6	11,2	298,9	0,3	1,2	85,4	16,9	1,4	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180	5,1	4,9	32,8	197,7	0,1	10,4	123	15,4	0,8	
788,04	Чай черный с вишнею	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1		6,6	9,9	0,6	
Итого за день												
		500	17,4	29,5	75,2	637,3	0,5	13,2	224,4	49,2	3,7	
Обед 1-4 классы												
49,32	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	210	1,3	4,5	9	83,1		10,4	35	35,7	2,7	
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	3	142,4	21,2	1,5	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2	0	89,4	109,8	3,7	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		26,7	81,8		6,0	66,4	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 йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день												
		710	29,5	33,1	101,5	804,5	0,4	19,4	346,2	192,3	9,4	