

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ Лицей №135
Пихтулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025
Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
358,28	Котлеты из филе куриного	90	11,8	9,3	8,3	193,5	0,2	40,9	145,4	64	1,2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22,2	18,7	101,8	669,2	49,9	150,7	327,1	144,3	6,9
Итого за Обед 1-4 классы			22,2	18,7	101,8	669,2	49,9	150,7	327,1	144,3	6,9
Итого за день			22,2	18,7	101,8	669,2	49,9	150,7	327,1	144,3	6,9

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8	3,3	40,3	185,9	35,1	2,6
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			27,1	39,3	139,6	982,8	22,4	98,5	337	83,5	5,5
Итого за Обед 1-4 классы			27,1	39,3	139,6	982,8	22,4	98,5	337	83,5	5,5
Итого за день			27,1	39,3	139,6	982,8	22,4	98,5	337	83,5	5,5

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23	24,6	172,1	968,8	30,5	133,5	268,3	91,1	5,5
Итого за Обед 1-4 классы			23	24,6	172,1	968,8	30,5	133,5	268,3	91,1	5,5
Итого за день			23	24,6	172,1	968,8	30,5	133,5	268,3	91,1	5,5

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
13,21	Бигус с курицей	250	15,8	22,1	22,2	347,2	117,8	139,9	194,2	56,3	3,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22,5	31,3	80,5	673,6	133,4	191,5	304	93,3	5,9
Итого за Обед 1-4 классы			22,5	31,3	80,5	673,6	133,4	191,5	304	93,3	5,9
Итого за день			22,5	31,3	80,5	673,6	133,4	191,5	304	93,3	5,9

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 1-4 классы												
Обед												
751,03	Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,4	7,1	28,8	205,8	13,5	53,9	110,9	42,5	2,6	
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422	21,6	44,9	212,6	55,8	2,9	
	Поджаривка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
Итого за Обед			24,9	40,3	96,4	821,7	49,9	122,8	346,2	107,6	6,4	
Итого за Обед 1-4 классы			24,9	40,3	96,4	821,7	49,9	122,8	346,2	107,6	6,4	
Итого за день			24,9	40,3	96,4	821,7	49,9	122,8	346,2	107,6	6,4	

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 1-4 классы												
Обед												
751,03	Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,4	7,1	28,8	205,8	13,5	53,9	110,9	42,5	2,6	
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5	
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
Итого за Обед			25,8	41,9	111,1	894,2	19,9	101	310,7	80	5,8	
Итого за Обед 1-4 классы			25,8	41,9	111,1	894,2	19,9	101	310,7	80	5,8	
Итого за день			25,8	41,9	111,1	894,2	19,9	101	310,7	80	5,8	

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 1-4 классы												
Обед												
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5	
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2	
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3	
	Поджаривка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
Итого за Обед			32,1	43,6	80,9	822,5	53,7	157,5	410,1	104,9	5,8	
Итого за Обед 1-4 классы			32,1	43,6	80,9	822,5	53,7	157,5	410,1	104,9	5,8	
Итого за день			32,1	43,6	80,9	822,5	53,7	157,5	410,1	104,9	5,8	

День: среда

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	---------------------------	--	--	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
422,04	Тефтели	90	11,4	27,9	15,2	353	2,1	43,2	142,1	21,9	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			31,3	42,1	154,3	1079,9	21,2	152,3	475	131,4	9,4
Итого за Обед 1-4 классы			31,3	42,1	154,3	1079,9	21,2	152,3	475	131,4	9,4
Итого за день			31,3	42,1	154,3	1079,9	21,2	152,3	475	131,4	9,4

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
135,22	Суп из овощей с мясом	250/10	3,4	8,4	13,1	138,3	19,8	36,9	66,9	26	1,3
29,01	Паста Карбонара	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6	46,8	182	57	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			20,9	23,5	94,8	672,7	36,1	107,8	271,6	92,3	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			20,9	23,5	94,8	672,7	36,1	107,8	271,6	92,3	3,8
Итого за день			20,9	23,5	94,8	672,7	36,1	107,8	271,6	92,3	3,8

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
50,06	Котлета Детская	90	13	27,6	12,3	348,7	1	49,5	161,7	30	2
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,7	165,7	24,8	48,9	77,3	35,7	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23	47,8	95,2	880,3	53	165,3	356,2	106,9	6,2
Итого за Обед 1-4 классы			23	47,8	95,2	880,3	53	165,3	356,2	106,9	6,2
Итого за день			23	47,8	95,2	880,3	53	165,3	356,2	106,9	6,2
Итого всего средняя			25,3	35,3	112,7	846,6	47	138,1	340,6	103,5	6,1

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ Лицей №135
Пихтулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025
Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
1,4	Бутерброд с маслом	30/10	1	8,6	4,9	97,6		4	7,3	1,5	
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
337,04	Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,5		27,5	92,5	27	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			15,2	26,9	71,2	570,8	4,6	178,8	287,7	87,4	5,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,2	26,9	71,2	570,8	4,6	178,8	287,7	87,4	5,1
Итого за день			15,2	26,9	71,2	570,8	4,6	178,8	287,7	87,4	5,1

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5	0,2	40	145,1	21,3	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,6	37,3	91,2	762,3	11,2	108	341,7	89	7,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,6	37,3	91,2	762,3	11,2	108	341,7	89	7,3
Итого за день			21,6	37,3	91,2	762,3	11,2	108	341,7	89	7,3

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
297,96	Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,7	18,4	35,2	405,2	0,8	250,5	332,8	41,4	1,5
687,01	Мучное изделие	100	7,5	4,8	47,7	252	4,1	24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			34,1	23,5	114,5	781,3	8,2	281,3	416	64,9	3,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			34,1	23,5	114,5	781,3	8,2	281,3	416	64,9	3,3
Итого за день			34,1	23,5	114,5	781,3	8,2	281,3	416	64,9	3,3

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
5,48	Тефтели рыбные с соусом	100	12,4	9,8	9,6	171,3	1,8	57	30,2	30	1,9
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	

Итого за Завтрак	17,4	16,8	83,7	530,9	12,8	94,5	95,2	48,9	3,8
Итого за Завтрак 1-4 классы	17,4	16,8	83,7	530,9	12,8	94,5	95,2	48,9	3,8
Итого за день	17,4	16,8	83,7	530,9	12,8	94,5	95,2	48,9	3,8

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			12,3	14,1	114,6	615,7	11,4	56,4	132,5	37,7	3
Итого за Завтрак 1-4 классы			12,3	14,1	114,6	615,7	11,4	56,4	132,5	37,7	3
Итого за день			12,3	14,1	114,6	615,7	11,4	56,4	132,5	37,7	3

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,9	14,8	84,3	554,7	11,2	79,5	205,4	81,1	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	14,8	84,3	554,7	11,2	79,5	205,4	81,1	2,9
Итого за день			18,9	14,8	84,3	554,7	11,2	79,5	205,4	81,1	2,9

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,06	Омлет натуральный	180	18,9	26	3,4	322,5	0,5	146,7	301,2	83,2	3,9
687,01	Мучное изделие	100	7,5	4,8	47,7	252	4,1	24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,4	31,1	82,7	698,6	7,9	177,5	384,4	106,6	5,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,4	31,1	82,7	698,6	7,9	177,5	384,4	106,6	5,8
Итого за день			27,4	31,1	82,7	698,6	7,9	177,5	384,4	106,6	5,8

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8	3,3	40,3	185,9	35,1	2,6
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,2	36,4	81,3	699,8	25,8	73,4	209,9	46,4	3,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,2	36,4	81,3	699,8	25,8	73,4	209,9	46,4	3,7
Итого за день			17,2	36,4	81,3	699,8	25,8	73,4	209,9	46,4	3,7

День: четверг

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	---------------------------	--	--	--

реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4	4
Итого за день			17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4	4

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,6	33,2	74,1	685,9	11	67	290,6	47,7	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,6	33,2	74,1	685,9	11	67	290,6	47,7	4
Итого за день			27,6	33,2	74,1	685,9	11	67	290,6	47,7	4
Итого всего средняя			20,9	25,3	86,8	640,1	13,6	125,1	251,3	68,1	4,3

