

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 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
423,22	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,5	32,8	138,7	939,2		30,7			153,4	504,3	141,6	12,7
Итого за Обед 5-11 классы			31,5	32,8	138,7	939,2		30,7			153,4	504,3	141,6	12,7
Итого за день			31,5	32,8	138,7	939,2		30,7			153,4	504,3	141,6	12,7

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
168,12	Суп - пюре из овощей с гречками и мясом	250/10/10	4,7	6,8	15	137		19,8			82,3	90,6	24,3	1,2
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	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			25,8	24,3	185	1023		26,6			155,7	300,6	80,2	5,1
Итого за Обед 5-11 классы			25,8	24,3	185	1023		26,6			155,7	300,6	80,2	5,1
Итого за день			25,8	24,3	185	1023		26,6			155,7	300,6	80,2	5,1

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
751,03	Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,5	7,1	29	206,8		13,6			54,8	112,3	42,8	2,6
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
541,04	Рагу овощное	180	3,4	9,6	26,1	198,9		29,8			58,7	92,7	42,8	2
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6					3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			34,3	53,5	150,3	1178,6		50			186,9	443,4	130,5	7,7
Итого за Обед 5-11 классы			34,3	53,5	150,3	1178,6		50			186,9	443,4	130,5	7,7
Итого за день			34,3	53,5	150,3	1178,6		50			186,9	443,4	130,5	7,7
Итого всего средняя			29,9	35,2	145,4	987,7		39,5			156,9	405,2	122,6	7,8

