





899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			26,8	19,8	119,9	749,8		4,9	312,3	382,4	84,2
<b>Обед</b>											
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1		12,8	30,4	79,9	28,6
401,96	Гуляш из мяса	90	9,3	24,6	3,7	272,2		3,2	16,3	108,3	16,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9			50,9	181,8	61,1
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7	10,2	4,9	2,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8			10,4	39,2	14,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1
<b>Итого за Обед</b>			26	39,2	123,3	924,4		26,9	124,2	421,3	127,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			52,7	58,9	243,3	1674,2		31,8	436,5	803,8	211,5
<b>Итого за день</b>			52,7	58,9	243,3	1674,2		31,8	436,5	803,8	211,5

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
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
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
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,5	18,4	82,1	535,7	18,1	165,3	313,1	69,1	6
<b>Обед</b>											
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8	22,5	23,4	88	36,1	1,5
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			23,4	25,2	109,3	767	53,5	153,3	355,3	158,2	6,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			37,9	43,5	191,4	1302,8	71,7	318,6	668,4	227,3	12,2
<b>Итого за день</b>			37,9	43,5	191,4	1302,8	71,7	318,6	668,4	227,3	12,2

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
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			14,1	14,2	126,9	676,1	11,4	62,7	157,7	47,7	3,7
<b>Обед</b>											
129,54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,3	10,4	20,2	187,4	12,3	41,3	93,5	31,8	1,6
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	15,8	9,9	29,9	296,4	4,1	63,5	259,2	110	4,7
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			24,8	23,1	104,5	736,1	27,3	131,3	403,9	162,7	8
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			38,9	37,3	231,3	1412,2	38,8	194	561,6	210,4	11,7
<b>Итого за день</b>			38,9	37,3	231,3	1412,2	38,8	194	561,6	210,4	11,7

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,2</b>	<b>17,7</b>	<b>86,1</b>	<b>541,9</b>	<b>17,8</b>	<b>153,1</b>	<b>371,3</b>	<b>28,4</b>	<b>3,9</b>
Обед											
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1	12,8	30,4	79,9	28,6	1,4
	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,7</b>	<b>21,7</b>	<b>165</b>	<b>921,9</b>	<b>24,2</b>	<b>131,3</b>	<b>391,6</b>	<b>133,5</b>	<b>9,7</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>36,9</b>	<b>39,5</b>	<b>251,1</b>	<b>1463,9</b>	<b>42</b>	<b>284,4</b>	<b>762,9</b>	<b>161,9</b>	<b>13,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,9</b>	<b>39,5</b>	<b>251,1</b>	<b>1463,9</b>	<b>42</b>	<b>284,4</b>	<b>762,9</b>	<b>161,9</b>	<b>13,5</b>

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	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4	0,6	163	334,6	92,4	4,4	
	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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,8</b>	<b>34,4</b>	<b>59,3</b>	<b>642,9</b>	<b>23,1</b>	<b>204,6</b>	<b>393,2</b>	<b>118,2</b>	<b>6,5</b>	
<b>Обед</b>												
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7	
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного	200	13,7	7,9	27,5	262,3	22	49,9	216,7	104,3	2,8	
	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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			<b>22</b>	<b>21</b>	<b>96,2</b>	<b>677,2</b>	<b>52,8</b>	<b>134,9</b>	<b>338,7</b>	<b>161,6</b>	<b>6,2</b>	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>47,8</b>	<b>55,4</b>	<b>155,6</b>	<b>1320,1</b>	<b>75,9</b>	<b>339,5</b>	<b>731,9</b>	<b>279,9</b>	<b>12,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,8</b>	<b>55,4</b>	<b>155,6</b>	<b>1320,1</b>	<b>75,9</b>	<b>339,5</b>	<b>731,9</b>	<b>279,9</b>	<b>12,6</b>	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
28,02	Паста Болоньез	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2	27,9	168,1	23,5	1,8	
	Подгарнировка овощная	55	0,8	5,5	5,1	72,3	21,2	28,1	13,5	7,8	0,5	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,2</b>	<b>32,3</b>	<b>94,3</b>	<b>727,8</b>	<b>26,7</b>	<b>70,9</b>	<b>223,5</b>	<b>48,3</b>	<b>3,8</b>	
<b>Обед</b>												
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5	
5,14	Рыба припущенная с овощами	90	13,4	4,3	4,1	104,5	2,8	53,3	22,9	39,7	2,3	
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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,8</b>	<b>18,4</b>	<b>120,3</b>	<b>733,9</b>	<b>15,1</b>	<b>134,5</b>	<b>223,2</b>	<b>109,3</b>	<b>7,4</b>	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>48</b>	<b>50,7</b>	<b>214,6</b>	<b>1461,7</b>	<b>41,8</b>	<b>205,4</b>	<b>446,7</b>	<b>157,6</b>	<b>11,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48</b>	<b>50,7</b>	<b>214,6</b>	<b>1461,7</b>	<b>41,8</b>	<b>205,4</b>	<b>446,7</b>	<b>157,6</b>	<b>11,2</b>	

День: четверг  
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	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			9,2	21,2	82,2	538,3	17,6	167,3	206,2	69,4	6	
<b>Обед</b>												
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	
401,96	Гуляш из мяса	90	9,3	24,6	3,7	272,2	3,2	16,3	108,3	16,6	1,3	
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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			26,2	41,7	119,8	935,3	26,5	136,7	435,9	130,5	9,6	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			35,4	62,9	202	1473,6	44	304	642	199,9	15,6	
<b>Итого за день</b>			35,4	62,9	202	1473,6	44	304	642	199,9	15,6	

День: пятница

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	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,4	12,5	134,7	696,8	3,7	57	170,1	51,5	3,9	
<b>Обед</b>												
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	
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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
<b>Итого за Обед</b>			34,8	35,7	96,7	827,6	36,7	130,9	427,3	113,1	6,5	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			50,2	48,1	231,4	1524,5	40,4	187,9	597,5	164,6	10,4	
<b>Итого за день</b>			50,2	48,1	231,4	1524,5	40,4	187,9	597,5	164,6	10,4	
<b>Итого всего средняя</b>			42,6	49,6	212,4	1441,2	49,3	280,5	629,3	198,5	12,4	