

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8		3,3			40,3	185,9	35,1	2,6
3,36	Огурец "Пряный молодец"	30	0,8	1,5	0,4	18,3					7,5	6		0,4
6,22	Напиток "Витошка"	200			18,6	74		20						
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			23,8	39,7	102,4	845		34,3			119,1	387	89,9	6,4
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			23,8	39,7	102,4	845		34,3			119,1	387	89,9	6,4
Итого за день			23,8	39,7	102,4	845		34,3			119,1	387	89,9	6,4

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
129,96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
416,96	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
677	Напиток из клубники	200	0,5		26	100		15			10,5	5,8	4,5	0,4
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			24,5	42,1	125	951,1		27,6			152,7	418,3	97,5	6,4
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			24,5	42,1	125	951,1		27,6			152,7	418,3	97,5	6,4
Итого за день			24,5	42,1	125	951,1		27,6			152,7	418,3	97,5	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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
631,04	Компот из яблок	200	0,3		24,7	93,8		2,8			7,3	16,8		0,3
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			24,8	19,6	103,5	703,2		37,1			168,2	482,9	174,3	7,7
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			24,8	19,6	103,5	703,2		37,1			168,2	482,9	174,3	7,7
Итого за день			24,8	19,6	103,5	703,2		37,1			168,2	482,9	174,3	7,7

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8		3,3			40,3	185,9	35,1	2,6
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,5	16,3		2			6,3	12	0,3	0,2
686,04	Чай с лимоном	207	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			21,2	40,7	97,9	824,1		32			162,6	409,5	109,4	7,6
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			21,2	40,7	97,9	824,1		32			162,6	409,5	109,4	7,6
Итого за день			21,2	40,7	97,9	824,1		32			162,6	409,5	109,4	7,6

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
324,96	Биточки рыбные	90	14,9	12,9	15,7	231,7		0,2			64,6	36,7	33,1	2,1
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
705,04	Напиток из шиповника	200	0,8		25	106,7		240			13,5	4	4	5,7
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			25,1	21,3	119,9	753,2		275,6			175,2	337,3	132,1	12,9
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			25,1	21,3	119,9	753,2		275,6			175,2	337,3	132,1	12,9
Итого за день			25,1	21,3	119,9	753,2		275,6			175,2	337,3	132,1	12,9

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
416,96	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
701,04	Напиток из вишни	200	0,2		26,8	102		3,8			9,7	7,5	6,5	0,4
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			24,3	42,1	125,8	953,1		16,4			151,9	420,1	99,5	6,5
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			24,3	42,1	125,8	953,1		16,4			151,9	420,1	99,5	6,5
Итого за день			24,3	42,1	125,8	953,1		16,4			151,9	420,1	99,5	6,5

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-4 кл. обед (родители)														
Обед														
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
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
638,04	Компот из кураги	200	1		33,2	129,7		0,8			32,4	29,2	21	2,5
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			20,6	37,8	96,5	790,3		57,2			183,4	439,5	134,6	9
Итого за 1-4 кл. обед (родители)			20,6	37,8	96,5	790,3		57,2			183,4	439,5	134,6	9
Итого за день			20,6	37,8	96,5	790,3		57,2			183,4	439,5	134,6	9
Итого всего средняя			24,2	32,7	110	817,5		81,8			167,5	423,3	130,7	8,8