

Обед 1-4 классы 162-95 рублей

Неделя: 1

Неделя: 1

Неделя: 1

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 1-4 классы												
Обед												
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4		54,1	64,9	32,4	1,5
401,96	Гуляш из свинины	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2		17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9			50,9	181,8	61,1	5
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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 витаминизированный	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			30,6	48,1	132,5	1049,9	28,9		149,4	450,9	133,3	9,5
Итого за Обед 1-4 классы			30,6	48,1	132,5	1049,9	28,9		149,4	450,9	133,3	9,5
Итого за день			30,6	48,1	132,5	1049,9	28,9		149,4	450,9	133,3	9,5

День: пятница

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 1-4 классы												
Обед												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10/10	7,8	7	23,5	182,5	13,5		48,7	102,7	38,8	2,5
50,06	Котлета Детская из свинины	90	13	27,6	12,3	348,7	1		49,5	161,7	30	2
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2	0,4		16,6	122,1	8,9	0,7
	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 витаминизированный	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	43,5	119,3	970,9	31,2		139,4	412,8	91,8	8
Итого за Обед 1-4 классы			32,1	43,5	119,3	970,9	31,2		139,4	412,8	91,8	8
Итого за день			32,1	43,5	119,3	970,9	31,2		139,4	412,8	91,8	8

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
135,05	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	3,7	7,6	12,8	131,7	19,3	42,3	68,2	23,1	1,2
28,02	Паста Болоньез из свинины	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2	27,9	168,1	23,5	1,8
	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 витаминизированный	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			21	34,6	102,8	780,7	37,8	94,9	262,6	60,6	5,8
Итого за Обед 1-4 классы			21	34,6	102,8	780,7	37,8	94,9	262,6	60,6	5,8
Итого за день			21	34,6	102,8	780,7	37,8	94,9	262,6	60,6	5,8

День: вторник

Неделя: 2

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
140,01	Суп картофельный с минтаем	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Поджарнировка 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 витаминизированный	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			16,3	18,5	129,4	725,7	44,9	127,5	254,2	97,1	5,2
Итого за Обед 1-4 классы			16,3	18,5	129,4	725,7	44,9	127,5	254,2	97,1	5,2
Итого за день			16,3	18,5	129,4	725,7	44,9	127,5	254,2	97,1	5,2

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2	0,4	16,6	122,1	8,9	0,7
	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 витаминизированный	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			27,7	25,1	114	795,6	28,7	123	381,2	115,4	6,3
Итого за Обед 1-4 классы			27,7	25,1	114	795,6	28,7	123	381,2	115,4	6,3
Итого за день			27,7	25,1	114	795,6	28,7	123	381,2	115,4	6,3

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			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 курой	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
401,96	Гуляш из свинины	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
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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 витаминизированный	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			26,6	46,8	131,8	1020,2	28,9	119,5	321	84,9	5,6
Итого за Обед 1-4 классы			26,6	46,8	131,8	1020,2	28,9	119,5	321	84,9	5,6
Итого за день			26,6	46,8	131,8	1020,2	28,9	119,5	321	84,9	5,6

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,2	163,3	1	14,5	133,6	66,8	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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 витаминизированный	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			34,6	24,8	141,3	923,3	16,4	137,1	488,5	186,6	10,2
Итого за Обед 1-4 классы			34,6	24,8	141,3	923,3	16,4	137,1	488,5	186,6	10,2
Итого за день			34,6	24,8	141,3	923,3	16,4	137,1	488,5	186,6	10,2
Итого всего средняя			24,9	30,2	122,2	843	32,8	122,7	342,4	107,8	6,8

