

Обед 1-4 классы 224-27 рублей

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

День: четверг

Неделя: 1

№ 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											

13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	23,9	1,5
355,01	Горбуша, запеченная с лимоном	100	16,1	11,1	38,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
805,02	Пюре картофеля/Огурец	150/15	3,4	5,9	22,4	156,4	8,8	111,6	102,0	30,3	1,2
851,01	Напиток из яблочной смеси "Пятный молодец"	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7		0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0
Итого за Обед			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9
Итого за Обед 1-4 классы			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9
Итого за день			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9

День: пятница											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	Ca	P	Mg
Fe							Минеральные вещества (мг)				

71,01	Суп с бобовыми, грибами и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
246,04	Бигус с куринным филе/Огурец	200/30	11,6	11,1	33,6	256,9	10,7	207,4	214,3	49,1	2,1
889	свежий "Пикантный"										
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0					
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	2,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0
Итого за Обед			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1	376,6	356,3	83,3	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1	376,6	356,3	83,3	3,8
Итого за день			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1	376,6	356,3	83,3	3,8

День: понедельник											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	Ca	P	Mg
Fe							Минеральные вещества (мг)				

57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	8,4	12,2	122,7	13,1	144,2	80,4	28,8	1,1
288,06	Паста Карбонара из куриного филе/Куркуза "Сладость"	200/5/15	15,6	12,1	38,2	306,5	3,0	220,2	244,4	44,4	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	226,0					
856,01	Напиток ряблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0
Итого за Обед			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6	373,3	340,2	78,3	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6	373,3	340,2	78,3	3,8
Итого за день			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6	373,3	340,2	78,3	3,8

День: вторник											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	Ca	P	Mg
Fe							Минеральные вещества (мг)				

25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	100	13,2	8,7	26,3	288,3	1,2	158,5	195,1	25,1	1,1
790,02	Каша гречневая рассыпчатая	160	5,9	6,2	27,0	163,3		90,2	91,7	19,4	1,4
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0
Итого за Обед			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8	365,7	377,4	75,0	3,7
Итого за Обед 1-4 классы			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8	365,7	377,4	75,0	3,7
Итого за день			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8	365,7	377,4	75,0	3,7

День: 2											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	Ca	P	Mg
Fe							Минеральные вещества (мг)				

36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
447,04	Кнеля из свинины с соусом	110/20	10,2	10,7	38,1	348,8	1,1	93,9	158,1	23,9	1,4
710/890	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	150/30	6,1	6,2	26,7	162,9	2,6	76,9	126,2	38,6	1,5
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за день			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2

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		С		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 1-4 классы												
Обед												
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6		157,5	115,6	27,9	1,4
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	12,8	24,3	247,1	12,3		104,4	160,7	23,1	1,5
815,01	Рис отварной/Огурец свежий	150/25	3,9	5,7	25,9	205,0	2,4		97,4	91,7	30,0	0,8
/889	"Пикантный"											
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6		364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6		364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за день			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6		364,2	380,6	83,8	3,8

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		С		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 1-4 классы												
Обед												
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4		121,3	75,2	23,9	1,5
252,05	Жаркое "Куручка Ряба" из куриного	200/20	16,1	11,2	43,8	241,6	9,1		203,4	256,1	56,0	2,6
/888	филе/Огурец "Пряный молодец"											
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0						
844,01	Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	2,4		8,4	3,7	2,4	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9		337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9		337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за день			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9		337,3	347,6	85,1	4,2
Итого всего средняя			25,9	26,9	112,2	791,1	20,7		360,3	363,2	81,8	3,9

