

Степанова А.Г.

Савина С.П.

Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 рублей

Неделя: 1

День: вторник

День: среда

День: четверг

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											

Обед										
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри	100	12,1	9,7	3,6	183,9		25,5	138,8	67,
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3
52,06	Хлеб пшеничный	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			26,2	27,7	100,3	763,9	38,5	165,8	416,1	176,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,2	27,7	100,3	763,9	38,5	165,8	416,1	176,2
Итого за день			26,2	27,7	100,3	763,9	38,5	165,8	416,1	176,2

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные веще- (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Обед 1-4 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
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3	42,1	191,8	82,4	2
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0
52,06	Хлеб пшеничный	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			22,3	24,7	104,3	733,9	30,2	109,1	309	123,6	5
Итого за Обед 1-4 классы			22,3	24,7	104,3	733,9	30,2	109,1	309	123,6	5
Итого за день			22,3	24,7	104,3	733,9	30,2	109,1	309	123,6	5

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Са Р Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
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	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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			24,9	36,8	104,5	820,1	26	96,6	292,3	71,4	5,1
Итого за Обед 1-4 классы			24,9	36,8	104,5	820,1	26	96,6	292,3	71,4	5,1
Итого за день			24,9	36,8	104,5	820,1	26	96,6	292,3	71,4	5,1

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											
120,27	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	7,4	10,6	126,3	31	56,8	67,3	31,9	1,4
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	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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			22	21	81,3	616,6	49,9	144,3	349,2	151,3	7
Итого за Обед 1-4 классы			22	21	81,3	616,6	49,9	144,3	349,2	151,3	7
Итого за день			22	21	81,3	616,6	49,9	144,3	349,2	151,3	7

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											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
54,1	Купаты 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
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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			16,4	20,1	136,5	767,6	47,5	128,5	277,8	95,1	5,1
Итого за Обед 1-4 классы			16,4	20,1	136,5	767,6	47,5	128,5	277,8	95,1	5,1
Итого за день			16,4	20,1	136,5	767,6	47,5	128,5	277,8	95,1	5,1
День: четверг											
Неделя: 1											

№ ре.	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												

	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
96	Гуляш из мяса	90	9,3	24,6	3,7	272,2	3,2	16,3	108,3	16,6	1,3
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
06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
2,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			19,2	34,5	92,1	730,7	38,6	106	300,1	84,5	4,6
Итого за Обед 1-4 классы			19,2	34,5	92,1	730,7	38,6	106	300,1	84,5	4,6
Итого за день			19,2	34,5	92,1	730,7	38,6	106	300,1	84,5	4,6

День: четверг											
Неделя: 2											
№ ре.	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											
110,39	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
637,03	Фахитос с мясом	100	12,3	15,2	1,9	229,4	6,7	13,7	143,4	69,9	1,2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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			23,8	34	95,4	794,2	41,3	113,8	282,2	125,3	4,6
Итого за Обед 1-4 классы			23,8	34	95,4	794,2	41,3	113,8	282,2	125,3	4,6
Итого за день			23,8	34	95,4	794,2	41,3	113,8	282,2	125,3	4,6

День: пятница											
Неделя: 2											
№ ре.	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											
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
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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			23,6	28,5	112,2	766,6	28,6	156,2	208,3	84,6	5,5
Итого за Обед 1-4 классы			23,6	28,5	112,2	766,6	28,6	156,2	208,3	84,6	5,5
Итого за день			23,6	28,5	112,2	766,6	28,6	156,2	208,3	84,6	5,5
Итого всего средняя			22,3	29,1	102,9	752	36,3	124,2	299,3	108	5,5