

День: вторник

Неделя: 1						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
381,16	Макароны с сыром	180	11,8	11,2	30,3	270,6
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день			28	43,9	77,6	813,4
Обед 1-4 классы						
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	210	6,4	8,4	12,6	144,6
140,89	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами	100	11,4	8,4	4,2	138,1
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
384,39	Слойка с Клубникой 60гр (ПФ)	50	3	11,8	34,8	255
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			27	33,9	113,3	870,3

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	45	5,3	11,4	10,5	166,7
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			13	20,6	63,4	620,4
Обед 1-4 классы						
56,32	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	210	6,5	10,4	10,6	154
889,08	Стрипсы "Школьные"	90	22,6	8,6	11,5	212,7
232	Ризотто/Огурец свежий	170	3,8	9,1	39,1	258,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			36,5	28,6	99,4	796,6

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
160,68	Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/50	200	17,1	17,4	6	248,7
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
384,39	Слойка с Клубникой	50	3	11,8	34,8	255
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день			22,9	30,2	73,2	650,2
Обед 1-4 классы						
49,38	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	210	6,2	6,4	9,3	110,2
316,77	Котлеты домашние запеченные	90	13	17,3	5,3	229,9
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			27,8	29,5	95,4	796

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	45	5,3	11,4	10,5	166,7
257,96	Каша молочная пшеница с изюмом и с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			14	19,7	76,2	579,6
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками 200/10	210	6,4	4,2	22	151,3
280,22	Индейка по-мексикански/	100	14,4	8,7	7,1	168,9
133,7	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	150	2,9	2,3	23,1	128,1
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384,41	Слойка с Вишней 60гр	50		12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			26,8	28,2	136,5	920,8

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,56	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20)	48	1,7	9	14	141,9
560,03	Каша молочная ячневая с маслом 200	200	6,7	6,9	36,6	234,6
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,23	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	90	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			9,3	16,4	77,6	534,4
Обед 1-4 классы						
71,48	Суп- лапша на курином бульоне	210	5,4	3,9	15,3	115,7
170,81	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/20	270	18,9	16,6	47,7	417,9
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			27,8	21,5	116,9	815,7

День: вторник

День: вторник

День: вторник

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	30	1,7	9	11,5	132,4
188,26	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке)	120/30	18	12,2	31,1	304,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
923,01	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	54
Итого за день			20,4	21,7	68,1	542,1
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	210	6,1	8,3	8,3	124
307,36	Люля-кебаб из свинины и курицы.	90	15,4	16	0,9	209,5
472,62	Картофельное пюре/Огурец свежий	170	3,2	4,8	20,5	140,4
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
384,43	Слойка с Малиной 60гр (ПФ)	50		12,3	37,5	270,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			28,2	41,9	117	958,6

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
195,04	Йогурт литьевой (в индивид. упаковке)	200	5,6	5	22,4	158
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	310,5
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за день			17,4	17,6	75,8	617,5
Обед 1-4 классы						
63,2	Суп картофельный с горохом, курой	210	9	7,6	14,8	155,3
782,06	Наггетсы куриные п/ф	110	10,2	12,1	17,5	219,8
150,02	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20	170	5,1	4,9	32,8	197,7
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			27,9	25,1	103,3	744,5

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
160,47	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	200	15	15,3	3,7	212,2
198	Чай лимонный с сахаром (у/в)	200	0,3	0,1	13,9	53,2
384,39	Слойка с Клубникой 60гр (ПФ)	50	3	11,8	34,8	255
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день			20,6	28,1	67,6	599
Обед 1-4 классы						
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	210	5,9	8,2	7	116,2
308,39	Биточек пикантный	90	13,9	9,3	9,8	177,2
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	6	25,5	178,9
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			28,6	24,5	96,2	754,4

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	45	5,3	11,4	10,5	166,7
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 200	200	5,2	7,1	44,1	255
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			11,2	19	80,4	573,8
(2 смена) Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	210	2,8	3,8	12,6	96,9
280,21	Поджарка из свинины	100	16,6	39	3,8	437
133,73	Картофель по-деревенски с паприкой	150	3,1	5,6	20,7	163,9
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
384,4	Слойка с Яблоком 60гр	50		12,8	42,5	296,7
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за день			25,6	61,9	126,4	1196,3