

№ реп.		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД 1-4 классы															
Неделя первая															
День №1 - Понедельник															
53/54		Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
113		Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
116		Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
234		Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	32,8	0,34	25,28	79,46	12,95	0,7
к/к		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
261		Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			740	18,01	19,83	82,02	579,55	0,332	0,240	79,5	7,07	97,2	291,7	89,99	3,57
Неделя первая															
День №2 - Вторник															
53/54		Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,012	-	6,3	6,0	21	9,0	0,48
101		Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,00	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,2	0,70
137		Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,0	216,0	0,075	0,015	100,8	-	12,06	45,84	8,25	0,84
189		Фрикадельки мясные в соусе	100	7,0	14,81	8,1	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95
к/к		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
271		Соки фруктовые и ягодные	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14,0	14,0	8,0	2,80
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			770	20,59	23,27	109,0	718,14	0,46	0,217	113,3	18,7	88,9	266,14	76,92	6,83

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe
День №3 - Среда Неделя первая														
56	Икра кабачковая (пром.пр-ва)	60	1,63	4,31	8.73	80,0	0,02	0,02	-	2,80	54,56	33,50	10,9	0,44
79	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13.96	94,0	0,1	0,06	-	6.6	23,36	54,06	21,82	0,90
		150	12,71	7,85	26.80	229,0	0,08	0,1	14,6	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
199	Плов из птицы	180/10	0,06	0,18	9.06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
261	Чай с сахаром										9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19.32	93,52	0,04	0,04	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9.88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
											10,7	38,4	14,10	0,69
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0.02	10,7	38,4	14,10	0,69
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	27,24	21,64	134,15	854,5	0,340	0,27	14,6	14,0	147,2	316,0	106,8	4,78
День №4 - Четверг Неделя первая														
119	Суп с горохом	200	5,74	0,7	18,9	104,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,6	2,1
164	Тефтели рыбные	80	6,96	6,65	8,9	123,00	0,06	0,38	9,8	1,46	36,49	106,45	23,9	0,54
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23.33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
		180/10	0,06	0,18	9.06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
261	Чай с сахаром										16,0	11,1	9,0	2,20
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9.80	47,0	0,03	0,02	-	10	16,0	11,1	9,0	2,20
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19.32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9.88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
											4	14	14	8,00
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,60	0,02	0,02	-	4	14	14	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	980	22,83	17,78	119,39	717,4	0,55	0,61	46,5	12,3	152,0	368,3	130,0	9,51

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe

День: №5 - Пятница Неделя первая

72	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0,08	0,04	-	6,7	23,32	45,38	19,34	0,74
116	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,09	30,1	0,68	30,32	79,0	16,20	0,70
261	Кисломолочный продукт	200	5,2	4,50	7,6	91,8	0,4	0,2	36	0,54	223,0	165,6	25,20	0,18
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,40	272	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,40	14,10	0,69
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	780	33,54	36,49	119,6	940,75	0,84	0,5	102,8	7,9	320,4	486,3	133,04	3,97

День: №6 - Понедельник Неделя вторая

101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04	0,07	0,04	-	6,6	21,4	44,8	18,20	0,70
102	Рагу овощное	150	2,61	7,98	14,66	141,0	0,09	0,08	11,25	25,55	38,0	67,5	28,6	0,95
268	Котлета мясная	100	6,58	14,63	8,6	194	0,19	0,06	10,1	2,5	13,32	84,39	18,89	1,10
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,20	75,6	0,02	0,02	-	4	14	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	900	16,53	25,58	95,12	671,14	0,43	0,26	21,4	38,68	110,5	269,2	93,19	6,82

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда		Пищевые вещества			Энерг. ценност (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe
День: №7 - Вторник Неделя вторая														
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48
113	Суп-лапша "Домашняя"	200	2,05	4,43	9,3	92,60	0,04	0,028	10,0	0,4	22,84	30,8	8,54	0,52
199	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	0,1	14,6	4,52	34,76	131,5	40,53	1,48
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,40	46,4	272	0,08	0,03	-	-	0,02	10,7	38,40	14,10
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	26,17	19,54	122,9	785,10	0,27	0,26	24,6	11,25	87,42	236,18	116,0	17,85
День: №8 - Среда Неделя вторая														
119	Суп с горохом	200	5,74	0,70	18,9	104,80	0,2	0,05	-	0,8	42,42	76,34	29,60	2,10
116	Каша вязкая пшеничная	150	4,39	9,23	23,33	187,45	0,18	0,08	36,7	-	19,3	101,9	40,0	0,60
187	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223,0	0,19	0,07	14,3	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30	0,21
231	Плоды свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0	0,03	0,02	-	10,00	16,0	11,1	9,00	2,20
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,20	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,20	5,00	0,62
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,6	0,02	0,02	-	4,00	14,0	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1010	22,83	27,24	122,1	817,4	0,68	0,3	51	15,8	137,1	347,35	123,4	9,85

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценнос (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Ca	P	Mg	Fe
День № 9 - Четверг Неделя вторая														
38	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,95	55,2	0,01	0,02	-	3,99	21,3	24,38	12,41	0,79
74	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60,0	0,04	0,02	-	7,7	28,7	26,9	11,34	0,46
117	Каша вязкая рисовая	150	2,36	8,66	22,97	172,6	-	0,01	41,0	-	8,93	31,4	11,4	0,4
234	Котлета рыбная	80	6,56	5,31	9,03	108,0	0,04	0,06	32,8	0,34	25,28	79,46	12,95	0,7
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
231	Сок фруктовый в упаковке	200	1	-	20,2	75,6	0,02	0,02	-	4,00	14,0	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	940	16,28	22,32	100,29	650,90	0,17	0,19	73,8	12,06	122,0	234,6	75,60	6,42
День № 10 - Пятница Неделя вторая														
66	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70,0	0,04	0,04	-	12,62	39,40	39,20	17,7	0,66
137	Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,0	216,0	0,075	0,015	100,8	-	12,06	45,84	8,25	0,84
189	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,0	14,81	8,1	194	0,22	0,07	12,5	1,75	21,64	84,5	15,27	0,95
268	Кисломолочный продукт	200	5,2	4,50	7,56	91,8	0,04	0,23	36,0	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,7	38,4	14,10	0,69
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	790	29,94	35,90	133,58	983,3	0,52	0,45	113,3	14,93	320,8	429,5	98,72	4,38
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8210	233,4	235,0	1111,9	7452,4	4,2	4,8	476,1	21,0	3650,0	3660,0	919,30	54,80

Всего: Норма - 7050,0 - 8225,0 ккал, факт-7452,4ккал

Товаровед ООО "ТРХ"

Малашенко Н.Г.