

Начальные классы 1-4

День: 9.03
Неделя: 2Утвержд. № _____ Паров А.М.
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
181	Каша рисовая молочная	180/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45				
*367	Напиток клюквенный	200	0	0	12,00	128,0	0	20,1	0	0	0,3	0	0	0,03				
*2	Булочка сдобная	50	3,2	0,4	22	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1				
476,01	Йогурт детский питьевой ((витаминизированный))	100	3,00	3,00	5	60	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1				
		535	9,5	9,73	71,19	496,42	0,23	21,66	38,82	0,78	223,29	144,23	46,81	1,58				
Обед																		
37	Салат "Студенческий"	60	2,25	6,3	4,05	81,75	####	1,34	0	0	9,75	0	8,57	0,3				
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61				
371,00	Рыба припущенная	45/45	5,30	6,60	3,90	98,00	0,02	6,60	0,00	0,00	19,50	0,00	10,86	0,50				
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28				
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03				
420,02	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02	0	0	0	3,60	0	4	0,58				
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	20г	1,5	0,2	10	47	0,02	0	0	0,0	4	0	2,8	0				
		725	14,90	22,48	66,01	529,32	0,28	57,93	200,18	1,72	124,31	135,80	76,43	3,52				
Итого за день			24,40	32,21	137,20	1025,74	0,51	79,59	239,00	2,50	347,60	280,03	123,24	5,10				

Начальные классы 1-4

День: 10.03

Утверждаю: _____

Панов А.М.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
*462	Тфтели из говядины с рисом	60/40	6,84	9,48	7,68	144,00	0,02	0,3	0	0,00	7,13	0,00	10,67	0,46		
297,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	5,40	34,60	224,00	0,18	0	0,00	0,0	12,90	0,00	121,84	4,18		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	3,2	0,4	22	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1		
		500	18,50	15,29	74,47	514,28	0,34	3,10	0,60	0,61	31,13	27,54	138,95	5,71		
Обед																
*78	Икра морковная	60	1,28	4,35	6,15	69,00	0,03	3,09	0,00	0,00	16,72	0,00	23,07	0,6		
56,21	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66		
*278	Плов из отварной говядины	180	11,51	13,97	21,12	256,55	0,18	26,54	12,3	2,96	23,91	167,69	41,37	2,55		
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03		
420,02	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02	0	0	0	3,60	0	4	0,58		
421,11	Кондитерские изделия	15	2,5	1,3	22,5	104	0,16	0	0	0,68	11,6	52	16,8	1,2		
		700	26,50	31,82	69,01	679,95	0,44	46,71	187,88	5,19	81,87	267,02	99,58	5,08		
Итого за день			45,00	47,11	143,48	1194,23	0,78	49,81	188,48	5,80	113,00	294,56	238,53	10,79		

Начальные классы 1-4

День: 11.03

Утверждаю: Панов А.М.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энерге- тическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
502,5	Биточки из рыбы с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65							
138,22	Картофельное пюре	150	3,07	4,74	20,61	137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	90,79	31,24	1,19							
43	Чай с молоком	200	1,00	2,00	12,00	70,00	0,02	0,7	10,00	0,00	60,3	45,00	7,00	0,08							
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25							
		500	18,04	19,14	68,98	520,35	0,42	27,07	103,67	3,19	150,14	277,88	62,11	4,17							
Обед																					
ТТК 3	Салат картофель с зеленым горош	60	1,95	6	6,07	86,25	####	39,9	0	0	9,81	0	11,6	0,4							
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	1,57	36,29	55,3	24,66	1,22							
*462	Тефтели из говядины с рисом	50/50	8,22	4,48	2,17	82,36	0,07	2,15	444,92	2,01	31,23	134,9	36,73	0,64							
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0	22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88							
283	Компот из ченоплод рябины и абс	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03							
420,02	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02	0	0	0	3,60	0	4	0,58							
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	20г	1,5	0,2	10	47	0,02	0	0	0,0	4	0	2,8	0							
		735	20,35	19,31	87,16	605,52	0,29	55,81	637,83	4,42	100,82	237,38	88,45	3,97							
Итого за день			38,39	38,45	156,14	1125,87	0,71	82,88	741,50	7,61	250,96	515,26	150,56	8,14							

Начальные классы 1-4

День:

12.03

Неделя: 2

Утверждаю:

Панов А.М.

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
294	Сыр	15	8,92	10,6	14,88	191,6	191,6	0,04	0,32	0	0	100,3	0	15,68	0,4
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,85	6,72	26,35	185,91	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,4	22	104	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1
101,06	Фрукт	150	2,0	0,0	14,0	68	68	0,10	68,4	0	0	63	30,6	20	0,2
		545	10,06	7,12	72,33	397,81	397,81	0,34	69,41	39,98	0,74	173,45	180,71	54,86	1,86
Обед															
*78	Винегрет овощной	60	0,75	1,35	4,35	33	33	0,01	3,1	0	0	13,94	0	9,69	0,4
140,00	Суп картофельный с макарон	200	4,73	3,64	15,59	114,33	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01
297,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	5,40	34,60	224,00	224,00	0,18	0	0,00	0,0	12,90	0,00	121,84	4,18
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	42,28	0	2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	42	0,02	0	0	0	3,60	0	4	0,58
421,11	Кондитерские изделия	15	2,5	1,3	22,5	104	104	0,16	0	0	0,68	11,6	52	16,8	1,2
		715	27,37	21,33	104,76	718,63	718,63	0,66	17,81	275,85	3,38	108,70	220,04	196,82	9,10