

= Утверждено =
 Директор и.л.: *Воскресенский / У.А. Когорич* 2-1



День: четверг
 Неделя: 1
 Начальные классы
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества (мг)				
		масса порций	Б	Ж	У	г	ккал	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															
	Сыр (порциями)	10	3	3	0	36	0	0,09	0,07	21	100	60	5,5	0,07		
196	Каша "Дружба" с маслом	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52			
273	Булочка Домашняя	50	5	10	38	256	0	0	0	0	0	0	0			
285	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0	0	0	0	3,25	1,54	0,84	0,09		
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Фрукты <i>актинид</i>	<i>262</i>	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09			
	Итого за завтрак		16,7	20	103,7	667,7	0,21	35,46	59,36	259,2	239,08	57,26	1,57			

Проверено: *Воскресенский* / *Сметанкина Н.А.*

Индивидуальный
 журнал
 учета рациона
 и физических нагрузок
 № 1

День: четверг
 Неделя: 1
 Лытотники 5-9 кл
 Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	12	3	3	0	36	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07	
196	Каша "Дружба" с маслом	200/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52	
273	Булочка Домашняя	50	5	10	38	256	0	0	0	0	0	0	0	
285	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0	0	0	3,25	1,54	0,84	0,09	
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты <i>яблоко</i>	<i>130</i>	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	
	<i>арбузы</i>	<i>141</i>												
	Итого за завтрак		16,7	20	103,7	667,7	0,21	35,46	59,36	259,2	239,08	57,26	1,57	

Подср: *Инф-*
 (*Этимилова Н.А.*)

