

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	3,7	9	14	141,9
257,93	Каша молочная рисовая с маслом	200	10,2	6,4	49,6	255,4
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		548	15	15,9	87,3	540,5
Обед 1-4 классы						
58,35	Суп сливочный с курой, гренками	200/10	8,4	8,2	23,4	193,5
184,25	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	90	25,3	23,1	14,8	324,5
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
351,03	Фрукт	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		790	45,1	42,8	133,4	1092,9

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
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
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		525	28	43,9	77,6	813,4
Обед 1-4 классы						
56,3	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	200/10	6,4	8,4	12,6	144,6
140,89	Рыба 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 из шиповника	200	0,2	0,1	25,2	99,3
384,39	Мучное изделие	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		750	27	33,9	113,3	870,3

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	12,1	166,7
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200	13	8,7	29,2	310,5
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	16,7	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		545	19	20,6	67,8	620,4
Обед 1-4 классы						
56,32	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	200/10	6,5	10,4	10,6	154
889,08	Стрипсы "Школьные".	90	22,6	8,6	11,5	212,7
232	Ризотто/Овощная подгарнировка	150/20	3,8	9,1	39,1	258,2
213,01	Напиток из замороженных ягод	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		710	36,5	28,6	99,4	796,6

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
160,68	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	150/50	17,1	17,4	6	248,7
197	Чай с шиповником и сахаром	200	0,2		13,7	51,2
384,39	Мучное изделие	50	3	11,8	34,8	255
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		510	22,9	30,2	73,2	650,2
Обед 1-4 классы						
49,38	Борш "Краснодарский" со сметаной, курой.	200/10	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	Фрукт	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		790	27,8	29,5	95,4	796

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,96	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	200	11	7,8	39,9	260,8
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		545	17	19,7	76,2	579,6
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	200/10	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	Мучное изделие	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		750	26,8	28,2	136,5	920,8

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	1,7	9	14	141,9
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,7	6,9	36,6	234,6
788	Чай с шиповником и сахаром	200	8,7	0,1	17,2	67,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		548	17,5	16,4	77,6	534,4
Обед 1-4 классы						
71,48	Суп-лапша на курином бульоне	200/10	5,4	3,9	15,3	115,7
170,81	Плов /Овощная под гарнировка	250/20	18,9	16,6	47,7	417,9
213,01	Напиток из замороженных ягод	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	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		820	27,8	21,5	116,9	815,7

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
288,12	Бутерброд с маслом на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
188,26	Пудинг творожный с молочным соусом	120/30	18	12,2	31,1	304,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
923,01	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	54
Итого за день		500	20,4	21,7	68,1	542,1
Обед 1-4 классы						
58,22	Суп из овощей со сметаной, курой	200/10	6,1	8,3	8,3	124
307,36	Люля-кебаб	90	15,4	16	0,9	209,5
472,62	Картофельное пюре/Овощная под гарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
384,43	Мучное изделие	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		760	28,2	41,9	117	958,6

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
288,12	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	1,7	9	11,5	132,4
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
923,01	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	54
Итого за день		530	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	110	10,2	12,1	17,5	219,8
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная под гарнировка	150/20	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		730	27,9	25,1	103,3	744,5

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
160,47	Омлет натуральный/Овощная под гарнировка	150/50	15	15,3	3,7	212,2
198	Чай лимонный с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
384,4	Мучное изделие	50		12,8	42,5	296,7
299,4	Батон витаминизированный	60	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		510	17,6	29,1	75,3	640,7
Обед 1-4 классы						
49,33	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	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
213,01	Напиток из замороженных ягод	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	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		790	28,6	24,5	96,2	754,4

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,58	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	15/10/20	5,3	11,4	10,5	166,7
257,92	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200	12,7	7,1	44,1	255
788,04	Чай черный ягодный	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день		545	18,7	19	80,4	573,8
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	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	Мучное изделие	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		750	25,6	61,9	126,4	1196,3