

*Утверждено
директор школы
Давыдова И.А. Смирновская*



ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)		Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества					
			БЖУ	(гр.)		В1	С	А	Е	Ca	I	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
19	Салат из свежих помидор v	100	1,5	4,1	3,7	59	0,01	21,3	30	0	25,8	11,6	28,4	0,44
411	Мясо отварное (говядина) v	100	31,3	5,9	0	177	5	0	0	0	15	16	92	0,8
516	Макаронны отварные V	200	6,8	12,2	45,6	326	0,05	0	14	0	14,66	4	32,13	0,55
685	Хлеб пшеничный V	30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Апельсин	200	1,8	0,4	26,2	86	0,08	120	16	0,4	68	26	46	0,6
	ИТОГО:		43,25	22,9	100,4	669,5	5,1	21,3	44	0	74,46	51,6	196,03	3,59

ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)		Энерг. ценн. (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
ОБЕД														
143	Суп картофельный с макаронными изделиями v	250	2,9	2,5	21,0	120,0	12,0	0,0	0,1	16,5	23,28	25,5	64,8	1,03
389	Котлета рыбная V	100	14,80	3,00	10,00	126,00	0,05	0,05	4,80	0,00	19,70	17,30	115,20	0,50
520	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,1	17,1	18,0	0,0	16,8	21,1	51,2	0,8
337	Яйцо вареное V	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0	0,03	0	22	5	77	1
16	Салат из свежих огурцов ^	100	1,23	4,1	2,7	8,2	0,03	5,6	30	0	30,7	13,3	36,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/30	0,65	0	11,46	61,2	0,09	0,08	0	0,09	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1/30	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0	7	12	37,5	1
639	Компот из сухофруктов -/	200	0,0	0,06	31,4	124,0	0,0	0,3	0,0	0,0	17,3	4,5	11,6	1,0
	ИТОГО:		30,53	23,56	115,96	769,9	100,3	23,1	52,9	0,1	113,45	73,20	328,75	4,7
	Всего		73,78	46,46	216,36	1439,4	105,4	44,4	96,9	0,1	187,91	124,80	524,78	8,3