

Степанова А.Г.

Обожина Н.С.

Завтрак 5-11 классы 128-56 рублей

Неделя: 1

Неделя: 1

Неделя: 1

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5

516,16	Агро-макаронны отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
857	Поджарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			14,1	16,3	127,4	690,8	15,3	66,8	150,3	42,8	3,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			14,1	16,3	127,4	690,8	15,3	66,8	150,3	42,8	3,4
Итого за день			14,1	16,3	127,4	690,8	15,3	66,8	150,3	42,8	3,4

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7	59,7	243	69,5	3,5
857	Поджарнировка овощная "Гринбург"	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6
Итого за день			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9	5,5	82	306,7	127	5,9
857	Поджарнировка овощная "Гринбург"	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7
Итого за Завтрак 5-11 классы			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7
Итого за день			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
29	Паста Карбонара из филе куриного	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
857	Поджарнировка овощная "Гринбург"	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2
Итого за день			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
444,23	Фрикасе из филе куриного "Чикенбург"	100	10,1	8,9	4,7	165,7	16	28,3	122,5	57,2	1,2
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
857	Поджарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21	19,4	90,2	623,5	30,8	111,6	358	138,6	8,2

Итого за Завтрак 5-11 классы	21	19,4	90,2	623,5	30,8	111,6	358	138,6	8,2
Итого за день	21	19,4	90,2	623,5	30,8	111,6	358	138,6	8,2

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
673,03	Кнели из свинины "Митбург"	100	14,2	30,3	6,3	353	0,4		67,8	185,1	28,4	1,7
472,17	"Агро-пюре" картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4		59,9	116,3	41,3	1,6
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,8	40	74	715,5	38,6		149,9	318,7	77,8	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,8	40	74	715,5	38,6		149,9	318,7	77,8	4,2
Итого за день			19,8	40	74	715,5	38,6		149,9	318,7	77,8	4,2

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
444,25	Филе куриное тушеное в красном соусе "Чикенбург"	100	11,7	7,8	3,4	164,5	1,2		16,5	135,6	68,3	1,3
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,6	18,3	88,9	622,3	16		99,8	371,1	149,7	8,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,6	18,3	88,9	622,3	16		99,8	371,1	149,7	8,2
Итого за день			22,6	18,3	88,9	622,3	16		99,8	371,1	149,7	8,2
Итого всего средняя			21,2	26,3	90,1	675,9	25,6		103,8	302,5	97,2	5,5