

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54314) ОБЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	I, мкг		Fe, мг			
																	М	М	М
САРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	15,10	18,70	43,70	403,30	12,50	0,19	0,32	164,87	2,43	251,46	246,34	39,09	2,00	212,56	0,00	0,01	0,75	395	2011
Ный.	30	2,29	0,19	15,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
М	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
И (ЯБЛОКО)	120	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
М	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
М	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
М	726	18,77	20,56	98,02	655,08	13,50	0,28	164,88	2,43	276,33	283,24	62,58	2,87	267,04	0,02	0,01	0,75	430	2008
Всего за день:																			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	I, мкг		Fe, мг				
																	М	М	М	М
ЩИ	60	0,90	2,22	5,88	47,11	0,60	0,04	0,03	0,12	0,00	6,78	14,40	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	67	2011
ЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,67	4,24	26,47	162,68	8,16	0,09	0,18	115,73	2,04	174,76	73,09	10,38	0,59	72,28	0,02	0,01	0,49	171.1	2011
СВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/40	10,10	11,80	10,31	187,84	3,85	0,08	0,11	51,00	0,45	64,00	121,50	27,09	0,50	70,00	0,00	0,00	0,20	294	2011
М	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011
Ный.	35	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
М	30	0,36	0,43	10,05	46,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,08	4,68	1,30	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	2008	
М	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
М	765	19,33	18,95	92,75	620,50	13,77	0,27	0,36	166,85	2,49	278,30	256,08	62,42	2,89	258,94	0,02	0,01	0,71	2008	
Всего за день:																				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	I, мкг		Fe, мг				
																	М	М	М	М
М	150	4,66	6,66	33,07	210,73	8,77	0,11	0,04	104,95	1,17	46,57	68,44	13,70	0,57	47,72	0,00	0,00	0,03	184	2008
М	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	0,48	209	2011
М	25	2,65	2,08	0,25	30,35	0,00	0,02	0,08	0,08	0,00	101,58	24,63	1,96	0,25	46,96	0,00	0,00	0,02	15	2011
М	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011
М	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
М	30/5	2,31	4,31	15,09	108,45	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008
М	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
М	700	19,44	18,86	96,58	633,34	10,84	0,30	0,32	125,17	2,14	252,87	273,12	59,27	3,34	244,37	0,02	0,01	0,62	2008	
Всего за день:																				



Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг			Wb, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																			Энергетическая ценность, ккал
180/30	12,00	13,00	33,70	299,80	6,00	0,17	0,22	152,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259	2011
25	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
1 ПРИЕМ ПИЩИ																			
60	0,90	3,11	2,90	43,28	5,71	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	99,96	0,00	0,00	0,00	45	2011
20	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
715	18,63	16,58	93,60	598,10	11,71	0,30	0,28	152,15	2,10	245,89	253,55	64,02	3,50	298,27	0,02	0,01	0,72		
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
ЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ																			
ЧУЧНЫЙ.																			
ОМ																			
Всего за день:																			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг			Wb, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																			Энергетическая ценность, ккал
150	4,89	3,76	18,51	127,47	3,01	0,07	0,03	33,11	1,38	81,04	19,64	10,52	0,11	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
25/65	8,10	11,50	14,00	191,90	10,00	0,14	0,24	127,00	0,63	152,41	172,65	22,57	1,12	188,86	0,02	0,00	0,68	256	2011
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
45	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
698	17,79	16,84	86,63	569,39	13,01	0,30	0,31	160,11	2,01	260,82	245,99	54,81	2,50	269,14	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:																			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг			Wb, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																			Энергетическая ценность, ккал
170/25	12,90	15,70	38,00	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	187,90	43,00	1,58	169,00	0,00	0,01	0,63	311	2008
40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
1 ПРИЕМ ПИЩИ																			
120	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2008	2008
555	16,28	16,28	76,25	519,10	13,43	0,27	0,29	147,71	2,00	230,39	221,50	61,08	2,48	221,34	0,02	0,01	0,64		
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
И (ЯБЛОКО)																			
Всего за день:																			

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54314) ОБЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур							
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Wg, мг		Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ОБЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	29,96	1,55	74,18	0,02	0,01	0,00	128	2011
ОБЕ ПЮРЕ	50/50	11,30	5,00	22,00	133,20	6,16	0,06	0,21	52,90	1,15	129,50	101,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253	2012
ОБЕ ПЮРЕ	35	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ОБЕ ПЮРЕ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
1 ПРИЕМ ПИЦЦЫ																				
2 ПРИЕМ ПИЦЦЫ																				
ОБЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ОБЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ОБЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	698	19,26	16,43	84,67	518,64	13,75	0,29	0,29	109,61	1,16	228,90	272,86	60,72	2,90	253,87	0,02	0,01	0,27		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
период	187,30	187,39	922,88	6 072,27	119,79	2,79	2,95	1 493,55	19,31	2 341,35	2 429,03	587,40	29,87	2 367,52	0,20	0,09	5,65
период	18,73	18,74	92,29	607,23	11,98	0,28	0,30	149,36	1,93	234,14	242,90	58,74	2,99	236,75	0,02	0,01	0,57
период	12,30	27,80	59,90														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЦЦЫ (В ГРАММАХ)

детей	-
1-4 КЛАСС	701