



Директор МАОУ СОШ № 3

Полуночное

О.Н. Галашева

08 20 2023 г.

Примерное 20-ти дневное меню для обучающихся  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 3

г. Ивделя п. Полуночное  
группы продленного дня (ГПД)  
2-4 классы (7-11 лет)

День: День 1 (понедельник)

ГПД 2-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Обед																	
139	Суп картофельный с фасолью консервированной	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95				
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
338	Плоды свежие*	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>6,13</b>	<b>3,63</b>	<b>61,28</b>	<b>361,19</b>	<b>0,18</b>	<b>18,97</b>	<b>0,00</b>	<b>2,47</b>	<b>70,63</b>	<b>124,04</b>	<b>60,36</b>	<b>4,18</b>				

День: День 2 (вторник)

ГПД 2-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Обед																	
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10				
693	Какао с молоком стуженным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64				
	пр Х/б изделия (булочка)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30				
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,16</b>	<b>15,42</b>	<b>74,70</b>	<b>636,04</b>	<b>0,18</b>	<b>1,39</b>	<b>0,00</b>	<b>5,32</b>	<b>156,73</b>	<b>219,84</b>	<b>57,73</b>	<b>2,37</b>				

День: День 3 (среда)

ГПД 2-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Обед																	
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73				
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
	пр Кондитерские изделия (коржик)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30				
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,78</b>	<b>19,92</b>	<b>117,10</b>	<b>830,64</b>	<b>0,76</b>	<b>209,95</b>	<b>0,00</b>	<b>15,48</b>	<b>192,95</b>	<b>803,10</b>	<b>296,80</b>	<b>12,36</b>				

День: День 4 (четверг)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95			
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	60	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02			
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>6,10</b>	<b>6,37</b>	<b>48,40</b>	<b>330,38</b>	<b>0,13</b>	<b>8,51</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>34,99</b>	<b>93,94</b>	<b>36,32</b>	<b>1,78</b>			

День: День 5 (пятница)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08			
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48			
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>9,33</b>	<b>9,68</b>	<b>22,32</b>	<b>197,18</b>	<b>0,06</b>	<b>2,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,89</b>	<b>44,91</b>	<b>111,54</b>	<b>19,24</b>	<b>1,89</b>			

День: День 6 (понедельник)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08			
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	Х/б изделия (булочка)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,40</b>	<b>19,80</b>	<b>110,32</b>	<b>726,39</b>	<b>0,72</b>	<b>201,85</b>	<b>0,00</b>	<b>13,29</b>	<b>170,10</b>	<b>740,85</b>	<b>279,53</b>	<b>11,71</b>			

День: День 7 (вторник)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
	пр Х/б изделия (булочка)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30				
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,14</b>	<b>17,90</b>	<b>87,22</b>	<b>615,94</b>	<b>0,18</b>	<b>1,75</b>	<b>0,00</b>	<b>5,79</b>	<b>62,63</b>	<b>124,84</b>	<b>57,39</b>	<b>2,45</b>				

День: День 8 (среда)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10				
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,50</b>	<b>7,60</b>	<b>21,88</b>	<b>321,44</b>	<b>0,11</b>	<b>2,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,86</b>	<b>156,93</b>	<b>198,78</b>	<b>31,13</b>	<b>1,53</b>				

День: День 9 (четверг)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08				
638	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	60	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02				
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>5,68</b>	<b>8,51</b>	<b>55,72</b>	<b>304,19</b>	<b>0,06</b>	<b>2,57</b>	<b>0,00</b>	<b>1,14</b>	<b>43,01</b>	<b>54,74</b>	<b>29,70</b>	<b>1,13</b>				

День: День 10 (пятница)

ГПД 2-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
3/1	Бутерброд с сыром (на батоне)	60	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>10,66</b>	<b>13,68</b>	<b>58,13</b>	<b>454,94</b>	<b>0,10</b>	<b>1,86</b>	<b>0,06</b>	<b>1,60</b>	<b>182,03</b>	<b>150,84</b>	<b>39,44</b>	<b>1,64</b>				

День: День 11 (понедельник)

ГПД 2-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
	Х/б изделия (булочка)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,14</b>	<b>17,90</b>	<b>87,22</b>	<b>615,94</b>	<b>0,18</b>	<b>1,75</b>	<b>0,00</b>	<b>5,79</b>	<b>62,63</b>	<b>124,84</b>	<b>57,39</b>	<b>2,45</b>				

День: День 12 (вторник)

ГПД 2-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>10,28</b>	<b>7,82</b>	<b>33,38</b>	<b>300,18</b>	<b>0,16</b>	<b>8,51</b>	<b>0,10</b>	<b>2,03</b>	<b>56,76</b>	<b>170,29</b>	<b>41,01</b>	<b>2,76</b>				

День: День 13 (среда)

ГПД 2-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10				
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне) пр	60	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>29,80</b>	<b>10,62</b>	<b>78,54</b>	<b>666,64</b>	<b>0,64</b>	<b>201,07</b>	<b>0,07</b>	<b>9,10</b>	<b>288,37</b>	<b>768,28</b>	<b>261,78</b>	<b>10,92</b>				

День: День 14 (четверг)

ГПД 2-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
155	Суп картофельный с клецками	250	2,70	2,85	18,83	111,83	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95				
693	Какао с молоком сгущенным пр	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64				
	Кондитерские изделия (коржик) пр	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,01</b>	<b>18,27</b>	<b>88,46</b>	<b>638,37</b>	<b>0,27</b>	<b>8,63</b>	<b>0,00</b>	<b>6,47</b>	<b>169,95</b>	<b>277,46</b>	<b>79,30</b>	<b>3,22</b>				

День: День 15 (пятница)

ГПД 2-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08				
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
338	Плоды свежие*	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Хлеб пшеничный пр	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>7,72</b>	<b>8,38</b>	<b>34,10</b>	<b>204,39</b>	<b>0,11</b>	<b>13,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,83</b>	<b>152,30</b>	<b>131,85</b>	<b>35,13</b>	<b>2,71</b>				

День: День 16 (понедельник)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95				
208	Напиток "Витошка"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	44,22	3,54	4,14	0,48				
Пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>6,27</b>	<b>3,15</b>	<b>19,46</b>	<b>433,39</b>	<b>0,17</b>	<b>76,25</b>	<b>0,00</b>	<b>1,79</b>	<b>106,37</b>	<b>93,14</b>	<b>38,04</b>	<b>1,68</b>				

День: День 17 (вторник)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
155	Суп картофельный с клецками	250	2,70	2,85	18,83	111,83	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95			
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
699	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>10,28</b>	<b>7,77</b>	<b>34,95</b>	<b>306,77</b>	<b>0,16</b>	<b>11,07</b>	<b>0,10</b>	<b>2,01</b>	<b>58,36</b>	<b>170,80</b>	<b>41,10</b>	<b>2,64</b>			

День: День 18 (среда)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Обед																
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73			
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
пр	Х/б изделия (булочка)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,78</b>	<b>19,92</b>	<b>117,10</b>	<b>830,64</b>	<b>0,76</b>	<b>209,95</b>	<b>0,00</b>	<b>15,48</b>	<b>192,95</b>	<b>803,10</b>	<b>296,80</b>	<b>12,36</b>			

День: День 19 (четверг)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10			
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	60	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>10,46</b>	<b>8,70</b>	<b>52,56</b>	<b>469,44</b>	<b>0,10</b>	<b>1,79</b>	<b>0,07</b>	<b>1,60</b>	<b>180,85</b>	<b>151,72</b>	<b>39,24</b>	<b>1,62</b>			

День: День 20 (пятница)

ГПД 2-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08			
693	Какао с молоком гущеным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64			
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	60	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>340</b>	<b>8,68</b>	<b>11,03</b>	<b>48,78</b>	<b>309,79</b>	<b>0,06</b>	<b>2,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>138,53</b>	<b>149,16</b>	<b>30,24</b>	<b>1,07</b>			