

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Обед 1-4 классы											
49,32	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курицей	210	1,3	4,5	9	83,1		10,4	35	35,7	2,7
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	3	142,4	21,2	1,5
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2	0	89,4	109,8	3,7
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		26,7	81,8		6,0	66,4	12	0,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день		710	29,5	33,1	101,5	804,5	0,4	19,4	346,2	192,3	9,4

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Обед 1-4 классы												
82,19	Суп-пюре гороховый с гречками	210	2,6	3,1	12,8	90,2	0,1	11,4	89,7	15	0,6	
316,36	Котлета из филе кур	90	17,3	2,3	12,3	130,7	0,1		67	20,6	1,6	
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	9,0	10,9	88,4	0,1	104,5	120,4	23,6	1,2	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9	
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	220,4	0,1	0,1	40,7	5,8	0,4	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		745	29,5	24,8	100	713	0,5	117,6	340	85,6	5,8	

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Обед 1-4 классы												
56,32	Солянка по - студенчески с курой.	210	6,5	10,4	10,6	154	0,1	14,5	122,7	23	1,1	
171,12	Филе кур тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	40,9	19,6	1,1	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	150	6,3	7,7	30,8	221,6	0,2	1	17,2	100,8	3,4	
213,05	Напиток витаминизированный "Витлошка"	200			19,4	91	2,3	20	123,4			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2	
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		810	33,5	27,4	100	838,7	2,8	41,8	333,2	166	8,9	