

День: понедельник
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	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
280.18	Индейка по-мексикански	100	11.5	7.1	8	145.6	0.1	14	195.6	34.7	1.4
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6.1	12.0	39.2	236.1	0.1	0.8	27.2	11.5	1
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0.5	0.1	17.2	67.9		65.1	11.3	6.1	3.4
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											
		550	21.9	19.6	89	570.6	0.3	79.9	247.1	65.9	6.9
Обед 5-11 классы											
58.27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	1.9	15.0	10.1	99.2	0.1	14.4	31.5	18.9	0.7
280.18	Индейка по-мексикански	100	16.0	7.1	8	165.7	0.1	14	145.3	59.7	1.4
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5.9	38.7	233.6	0.1		69.8	8.7	0.9
82.03	Кисель "Витошка"	200		0	24	95	0.3	25	0	0	
351.03	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	90		6.2	100	9	2.2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	0.1		6	4.2	0.3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2.3	0.4	15.1	74.4	0.1		10.5	14.1	1.2
Итого за День											
		900	28.9	29.0	120.3	829.3	0.8	59.6	363.1	114.6	6.7

День: вторник
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	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
318.71	Ежики мясные	100	6.8	19.9	12.4	280.5	0.2	11.2	46.8	22.4	1.4
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	8.1	5.7	24.6	168.4	0.2	13.3	161.3	37.1	1.4
197	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	51.2			33.1	3.8	0.8
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	19.8	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											
		550	18.9	26	80.5	621.1	0.5	14.5	254.2	76.9	4.7
Обед 5-11 классы											
58.31	Суп сливочный с рыбой	260	9.5	8.4	11.9	162.5	0.1	6.1	78.3	28.9	0.9
318.71	Ежики мясные	100	12.4	19.9	12.4	280.5	0.2	11.2	123.8	22.4	1.4
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3.8	5.7	24.6	168.4	0.2	13.3	61.7	37.1	1.4
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0.3		19.7	78		0.1	98.8	3.9	0.8
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	0.1		6	4.2	0.3
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2.3	0.4	15.1	74.4	0.1		10.5	14.1	1.2
Итого за День											
		810	30.6	34.6	98.3	835.2	0.7	20.7	379.1	110.6	6