

День: вторник  
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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15	
Завтрак 5-11 классы												
307.24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7	
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	26,4	163,8	37,1	1,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день		550	23,8	20,8	78	598	0,5	6,4	302,4	75,3	5	
Обед 5-11 классы												
71.47	Суп лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	30,0	23,5	1	
307.24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7	
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	163,8	37,1	1,4	
212.01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		0,4	44,8	6	1,3	
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		820	30,7	25,8	117,4	829,2	0,7	20,3	375	105,7	6,9	

№ 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
Завтрак 5-11 классы											
141.63	Фишкеик из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2
232.64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	3,0
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	10	6	4,2	0,3
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		10	7	9,4	0,8
Итого за день		553	17,3	12,4	93,5	599	0,3	26,1	258,3	95,6	6,0
Обед 5-11 классы											
49.31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	260	12,6	18,2	19,3	186,7	0,1	13,2	44,6	23,3	1,2
141.63	Фишкеик из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2
232.64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9		130	36,2	3,4	5,1
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299.34	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день		820	31,2	30,7	123,3	836,2	0,5	152,5	336,1	107,7	9,7