

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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												
184.04	Кура запеченная	100	25.8	16.5	1	228.6	0.1	0.5	145.0	26.8	1.8	
232.11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4.5	6.6	44.8	261.3	0.1	2	98.5	66.8	0.7	
197	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	51.2		16	73.6	3.8	0.8	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	0.1	0	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		550	34.3	23.5	84.1	662.1	0.3	18.5	330.1	111	4.4	
Обед 5-11 классы												
71.4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5.9	4.8	19.1	142	0.1	6.6	166.0	23.5	1	
184.04	Кура запеченная	100	25.8	16.5	1	228.6	0.1	0.5	26.8	26.8	1.8	
232.11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4.5	6.6	44.8	261.3	0.1	2	73.6	66.8	0.7	
213.01	Напиток из шиповника	200	0.7		19.3	78.9		130	79	3.8	5.1	
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		7	14.1	1.2	
Итого за день		820	41.5	28.5	113.9	856.6	0.5	139.1	358.7	139.2	10.1	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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												
168.05	Бифстроганов из филе индейки	100	16.5	17.6	5.6	247.7	0.1	23	142.6	21.2	1.5	
255.03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42.9	309.6	0.2	0.8	123.8	133.1	4.5	
197	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	51.2		0	20.0	3.8	0.8	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	0.1	0	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		550	29.5	29	86.8	729.5	0.4	1.8	299	171.7	7.9	
Обед 5-11 классы												
49.3	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6.2	9.1	11	143.4	0.1	4.4	46	49.9	3.7	
168.05	Бифстроганов из филе индейки	100	16.5	17.6	5.6	247.7	0.1	1	142.6	21.2	1.5	
255.96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.3	14.1	44.7	349	0.2		123.8	147.2	5	
211.11	Напиток из кураги	200	0.4		21.1	81.8		0.3	17.6	12	0.4	
351.03	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	90		6.2	16	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	37.4	41.8	121.9	1057.7	0.6	11.9	363	257.6	14.3	