

День: четверг
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	Мг	Fe		
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
280.05	Гуляш	100	13.9	11.3	5.1	183		1.5	122.8	86.3	3.3		
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	180/20	6.1	5.9	39.2	236.1	0.1	15.6	127.3	11.5	1		
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0.2	0.1	13.9	52.8		0.5	6.5	4.2	0.8		
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	0.2	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		553	24	17.7	82.8	592.9	0.3	17.6	269.6	116	6.2		
Обед 5-11 классы													
56.29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6.9	9.3	15.7	167.7	0.1	6.7	73.0	27.3	1.2		
280.05	Гуляш	100	13.9	11.3	5.1	183		1.5	122.8	86.3	3.3		
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5.9	38.7	233.6	0.1	15.6	127.3	8.7	0.9		
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0.1	0.1	22.4	87.4		2	5.5	3.1	0.5		
524.01	Мучные изделия	45	2.9	9.9	23.4	192.6	0.1	0.1	17.1	5.8	0.4		
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4	0.1	0	6	4.2	0.3		
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2.3	0.4	15.1	74.4	0.1	0	10.5	14.1	1.2		
Итого за день		845	34.4	37.1	135	1010.1	0.5	25.9	362.2	149.5	7.8		

День: пятница
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	Мг	Fe		
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
2.27	Фрикадельки мясные	100	14.7	17.4	7.6	247.4	0.2	16.3	116.8	66.0	1.4		
68.61	Булгур с овощами/Овощная подгариновка	180/20	6.6	6.6	32.1	219.1	0.2	2.6	153.8	20.0	3.5		
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0.2	0.1	13.9	52.8		0.5	6.5	4.2	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		553	25.3	24.5	78.2	640.3	0.5	19.4	74.3	103.8	6.8		
Обед 5-11 классы													
82.09	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250/10	4.6	4.1	23.9	152.5	0.1	13.2	68.8	23.0	0.8		
2.27	Фрикадельки мясные	100	14.7	17.4	7.6	247.4	0.2		116.8	66.0	1.4		
68.59	Булгур с овощами	180	6.3	5.8	30.5	201.2	0.2	1	153.8	20.0	3.1		
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	31	28.3	122.6	918.7	0.7	20.7	389.5	148.3	9.4		