

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	У		В1	С	Са	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15			
Завтрак 5-11 классы														
316	Котлета из филе кур	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1		178,3	22,7	1,8			
482,36	Капуста тушеная/Овощная подгарнировка	180/20	4,2	16,8	17,7	144	0,2	100,9	112,9	35,9	1,4			
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	24	62,1		1,6	9	7	0,9			
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	27,5	20	79,9	526	0,4	102,5	313,2	79,2	5,2			
Обед 5-11 классы														
82,14	Суп-пюре гороховый с гречками	260	3,4	4	16,7	117,7	0,1	13,2	65,6	19,1	0,7			
316	Котлета из филе кур	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1		178,3	22,7	1,8			
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	25,6	17,2	141,5	0,2	100,1	108,3	33,5	1,3			
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	192,6	0,1	0,1	17,1	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			
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2			
Итого за день		845	34,5	43,3	116,8	858,4	0,7	115	394,8	106,4	6,6			

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	У		В1	С	Са	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15			
Завтрак 5-11 классы														
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1			
255,49	Греча рассыпчатая с овощами/Овощная подгарнировка	180/20	7,6	9,1	37	265,8	0,2	5,9	96,8	121,1	4,1			
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		10,0	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		550	28,1	18,1	80,3	600,7	0,4	16,0	263,1	158,5	7,1			
Обед 5-11 классы														
56,2	Солонка по - студенчески с курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	0,1	18,5	64	27,6	1,3			
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1			
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	180	7,6	9,1	37	265,8	0,2	1,3	96,8	121,1	4,1			
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91	2,3	20	0					
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	12,6	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	36	30	117	930,4	2,9	46,1	340,1	195,6	10,2			