

Неделя: 1

№ ре- ц.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Неделя: 2					
				Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У	7	В1	С		Са	Мг	Fe		
			3	4	5	6		8	9	12	14	15			
1															
Завтрак 5-11 классы			100	11,5	7,1	8	145,6	0,1	14	195,6	34,7	1,4			
280,18 Индейка по-мексикански			180/20	6,1	12,0	39,2	236,1	0,1	0,8	27,2	11,5	1			
152,09 Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка															
788 Чай с шиповником и сахаром			200	0,5	0,1	17,2	67,9	0,1	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 йоддоказеином			20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8			
Итого за день				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	5,5	10,1	99,2	0,1	14,4	31,5	18,9	0,7			
308,06 Биточек			100	13,9	17,4	14,9	274,2	0,2	0	185,0	20,8	1,6			
139,03 Картофель отварной			180	6,8	5,6	23,8	181,3	0,2	31	133,0	40,4	1,6			
82,03 Кисель "Витолшка"			200	0	0	24	95	0,3	25	0	0	0			
351,03 Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2			
299,39 Хлеб "Крестьянский" с Валетек			30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,9	0	6	4,2	0,3			
299,34 Хлеб "Чусовской" с йоддоказеином			30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2			
Итого за день				27,6	30	112,3	885,5	1,8	76,6	382	107,4	7,6			
День: вторник															