

День: среда
Неделя: 1

№ 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												
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 "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день			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	123,0	23,5	1	
394.94	Жаркое по-домашнему	250	16,4	15,3	26,2	294,8	0,1	13,8	195,0	49,9	2,5	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	0	130	12,3	3,4	5,1	
524.01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4	
299.24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0	10	7	0,6	
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			32,0	30,8	127,4	901,7	7	151	367,9	103,7	10,8	

№ 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											
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 поджаренная	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			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, кунжут	260	6,2	9,1	11	143,4	0,1	4,4	146	49,9	3,7
318.63	Тептели	100	13,4	16,2	12,6	251	0,2	1,3	136	19	1,5
139.03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3	0,2	31	66,0	40,4	1,6
211.11	Напиток из кураги	200	0,4	0	23,8	81,8	0	0,3	17,6	12	0,4
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	13,8	90		6,2	16	9	2,2
289.37	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			29	31,9	114,7	893,3	0,7	43	398,1	148,6	10,9