

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		В1	С	Са	Мg	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 подгариновка	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 йодокказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8	
Итого за день			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	250/10	3,4	4	16,7	117,7	0,1	13,2	65,6	19,1	0,7	
307,21	Шницель мясной	100	13,9	17,4	14,9	274,2	0,2	12	123,0	20,8	1,6	
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгариновка	180/20	4,3	5,9	40,9	235,8	0	0,8	163,8	29,6	0,7	
788,04	Напиток яблочный	200	0,3	0,1	16	62,1	0	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	
299,37	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 йодокказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за день			29,4	37,9	141,6	1028,2	1	27,7	395,0	100,6	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		В1	С	Са	Мg	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 подгариновка	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 йодокказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день			28,1	18,1	80,3	600,7	0,4	16,0	263,1	158,5	7,1	
Обед 5-11 классы												
56,2	Солынка по - студенчески с курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	0,1	18,5	50	27,6	1,3	
316,63	Котлета из филе индейки	100	17,9	10,9	163,0	231,4	0,1	0	128,0	20,8	1,8	
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127	2,0	24	163,7	29,5	1	
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	91	2,3	20	0	0	0	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2	
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0	6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8	
Итого за день			31,4	30	242,5	837,1	4,5	68,7	370,7	101	7,4	