

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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											
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	26,4	163,8	37,1	1,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день			23,8	20,8	78	598	0,5	6,4	302,4	75,3	5
Обед 5-11 классы											
71,47	Суп лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	24,9	23,5	1
280,06	Гуляш	100	10,8	26,1	4,6	300,2	0,3	15,0	136,0	20,2	1,4
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1	0	100,0	8,7	0,9
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	28,9	115,6	0	0,4	63,0	95	1,3
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	32,0	5,8	0,4
299,39	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день			29,8	47,1	139,3	1105	0,7	22,1	368,9	166,8	6,1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Питательные вещества (г)						Энерге- тическая ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	Са	Mg	Fe									
														4	5	6	7	8	9	12	14	15
1		3	4	5	6	7	8	9	12	14	15											
Завтрак 5-11 классы																						
141.63	Финшеик из рыбы	100	9	5.2	17.8	196.3	0.1	15.0	122.5	45.3	1.2											
232.64	Рис припущенный, "Светофор"Овощная подгарнировка	180/20	4.3	6.7	37.2	228.5	0.1	10.6	116.3	32.5	0.7											
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0.2	0.1	13.9	52.8	0.1	0.5	6.5	4.2	3.0											
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 "Чуковский" с йодоказанном	20	1.5	0.2	10	49.6	0.3	0	7	9.4	0.8											
Итого за День																						
			17.3	12.4	93.5	599	0.3	26.1	258.3	95.6	6.0											
Обед 5-11 классы																						
117.06	Холодное блюдо	100	1.3	4.6	11.8	95.6	0	7.2	50.0	18.4	1.2											
49.31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	260	6.2	8.2	9.7	128.4	0.1	13.2	95.0	23.3	1.2											
933	Филе куриное "Аппетитное"	100	20.3	10.1	7.2	200.3	0.1	1.1	121.3	25	1.4											
133.48	Картофель запеченный	180	3.7	4.9	30.2	185.4	0.2	37	86.7	43	1.7											
213.01	Напиток из шиповника	200	0.7	0	19.3	78.9	0	130	12.3	3.4	5.1											
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 "Чуковский" с йодоказанном	30	2.3	0.4	15.1	74.4	0.1	0	10.5	14.1	1.2											
Итого за День																						
			36.8	28.4	107.9	834.4	0.6	188.5	381.8	131.4	12.1											