

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												
280,05	Гуляш	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	122,8	86,3	3,3	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	0,1	15,6	127,3	11,5	1	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,2	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												
			24	17,7	82,8	592,9	0,3	17,6	269,6	116	6,2	
Обед 5-11 классы												
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7	0,1	6,7	31,1	27,3	1,2	
318,63	Тефтели	100	13,4	16,2	12,6	251	0,2	1,3	165	19	1,5	
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5	0,2	100,1	108,3	33,5	1,3	
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	40,0	99,3	0	1,4	7,6	4,2	0,2	
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	0,1	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												
			29,6	33,0	125	895,3	0,7	115,7	344,5	111,3	7,9	

День: пятница

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												
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2	16,3	116,8	66,0	1,4	
68,61	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1	0,2	2,6	153,8	20,0	3,5	
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	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												
			25,3	24,5	78,2	640,3	0,5	19,4	74,3	103,8	6,8	
Обед 5-11 классы												
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,6	4,1	23,9	152,5	0,1	13,2	168,6	60,0	0,8	
184,15	Куря запеченная	120	31	19,6	1,1	271,1	0,1	0,5	124,6	169	2,2	
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6	0,1	0	8,8	98,0	0,7	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	21,1	81,8	0	0,3	35,7	12	0,4	
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	23,0	17,1	5,8	0,4	
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 "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2	
Итого за День												
			47,9	40,8	144,3	1106,4	0,6	37,0	371,3	363,1	6,0	