

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
168,05	Бифстроганов из филе индейки	50/50	16,4	18	5,1	248,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						730,2
Обед 5-11 классы						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2
168,05	Бифстроганов из филе индейки	50/50	16,4	18	5,1	248,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6
82,03	Кисель "Витолка"	200			24	95
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						898

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
318,71	Ежики мясные	100	12,3	20,8	11,8	285,6
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	5,7	20,2	164
198,01	Чай с лимонном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						628,5
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	11,3	101,4
318,71	Ежики мясные	100	12,3	20,8	11,8	285,6
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						869,4

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
308.11	Котлета "Ассорти" из филе кури и свинины	100	15,5	14,4	14,6	251
68.59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за День	630	26,5	21,1	96,7	731,1
Обед 5-11 классы						
71.4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142
308.11	Котлета "Ассорти" из филе кури и свинины	100	15,5	14,4	14,6	251
68.59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
524.01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
	Итого за День	845	35,8	35,5	148,2	1053,8

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
889	Нагетсы " по-домашнему" из филе кури	100	24,6	7,2	9	197,7
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за День	550	34,7	13,5	86,5	606
Обед 5-11 классы						
63.21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8
889	Нагетсы " по-домашнему" из филе кури	100	24,6	7,2	9	197,7
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1
212.01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
299.39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
	Итого за День	820	41,3	18,6	125,1	836

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
141,54	Биточек рыбный	100	15,8	7,6	15,4	192,7
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
		550	24,1	14,7	90,9	593,4
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
141,54	Биточек рыбный	100	15,8	7,6	15,4	192,7
232,64	Рис припущенный "Светофор"	180	4,1	6,7	36,9	227
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						
		845	31,3	29,2	138,4	954,7

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
171,16	Филе индейки в соусе	50/50	14,8	15,2	2	205,1
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарировка	180/20	8,9	10,9	42,4	306,5
788	Чай черныи с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
		550	28	26,6	86,2	700,5
Обед 5-11 классы						
46,25	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3
171,16	Филе индейки в соусе	50/50	14,8	15,2	2	205,1
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
213,05	Напиток витаминизированный "Витюшка"	200			19,4	91
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						
		835	33,4	45,2	127,6	1074,8

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
184,15	Куря запеченная	120	31	19,6	1,1	271,1
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за день	550	41	25,9	78,1	676,9
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9
184,15	Куря запеченная	120	31	19,6	1,1	271,1
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
	Итого за день	820	49,4	31,4	117,6	918,8

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
183,23	Копбаски "Витаминные"	100	21,6	4,3	3,4	135,9
232,02	Рис "Золотистый"/Овошная подгарнировка	180/20	4,3	5,9	40,9	235,8
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за день	553	29,9	10,7	84	550,6
Обед 5-11 классы						
56,28	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9
183,23	Копбаски "Витаминные"	100	21,6	4,3	3,4	135,9
232,02	Рис "Золотистый"	180	4,1	5,8	40,4	233,3
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
	Итого за день	835	36,1	26,2	143,4	953,7

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
307.24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	5,7	20,2	164
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		550	23,7	20,8	73,6	593,6
Обед 5-11 классы						
71.4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/10	5,9	4,8	19,1	142
307.24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	5,7	20,2	164
212.01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день		820	30,6	25,8	113	824,8

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
276.62	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	250	22,6	18,4	38	409
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		600	27	19,2	86,1	671,2
Обед 5-11 классы						
49.25	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2
276.62	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	250	22,6	18,4	38	409
612	Напиток ягодный	200	0,2	0,1	25,2	99,3
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день		870	34,2	28,6	114,1	888,3