

День: понедельник

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 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 3,63 | Бутерброд с маслом, джемом на батоне | 15/18/40 | 3,4 | 13,8 | 25,4 | 236,9 |
| 257,99 | Каша молочная рисовая с маслом | 250 | 3,4 | 8 | 68,3 | 347,8 |
| 198 | Чай лимонный с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 53,2 |
| 351,03 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 |
| 58,36 | Суп сливочный с курой, гренками | 250/10 | 6,8 | 10,5 | 12,7 | 165,5 |
| 184,26 | Ножки куриные запеченные в сухарях панко | 100 | 27,7 | 25,1 | 14,9 | 347,6 |
| 255,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,3 | 14,5 | 44,7 | 352 |
| 211 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | | 30,9 | 121,2 |
| 351,03 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,3 | 9,2 | 45,2 |
| Итого за день | | 1499 | 55,2 | 73,3 | 249,3 | 1897 |

День: вторник

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 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 381,12 | Макароны с сыром | 200 | 9,7 | 7,3 | 35,5 | 253,3 |
| 642,05 | Какао с витамином С "Витошка" | 200 | 3,3 | 3,3 | 14,1 | 96,6 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| 351,03 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 |
| 56,29 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой | 250/10 | 6,9 | 9,3 | 15,7 | 167,7 |
| 140,89 | Рыба под сырной корочкой с овощами | 100 | 11,4 | 8,4 | 4,2 | 138,1 |
| 472,6 | Картофельное пюре/Овощная под гарнировка | 180/20 | 3,7 | 6,2 | 12,6 | 163,3 |
| 612 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 25,2 | 99,3 |
| 384,39 | Мучное изделие | 50 | 3 | 11,8 | 34,8 | 255 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,3 | 9,2 | 45,2 |
| Итого за день | | 1415 | 54,8 | 76,6 | 199,3 | 1738,5 |

День: среда

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 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 3,65 | Бутерброд с сыром, маслом на батоне | 20/15/40 | 8,6 | 19,1 | 22,9 | 297,8 |
| 257,36 | Каша молочная мультизлаковая с маслом | 250 | 8,3 | 8,4 | 42,5 | 289,4 |
| 198 | Чай лимонный с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 53,2 |
| 351,03 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 |
| 56,2 | Солянка по - студенчески со сметаной, курой | 250/10 | 6,9 | 11,4 | 13,3 | 176,7 |
| 889,07 | Стрипсы "Школьные" | 100 | 25,1 | 9,1 | 12,7 | 232,5 |
| 232 | Ризotto/ Овощная под гарнировка | 180/20 | 4,8 | 12,9 | 48 | 332,2 |
| 213,01 | Напиток из замороженных ягод. | 200 | 0,7 | | 19,3 | 78,9 |
| 384,39 | Мучное изделие | 50 | 3 | 11,8 | 34,8 | 255 |
| 299,24 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |
| 299,34 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 2,3 | 0,4 | 15,1 | 74,4 |
| Итого за день | | 1475 | 64,2 | 74 | 256,6 | 1999,1 |

День: четверг

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 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 160,71 | Омлет натуральный/Овощная под гарнировка | 200/50 | 22,3 | 22,3 | 17,2 | 316,5 |
| 197 | Чай с шиповником и сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 384,39 | Мучное изделие | 50 | 3 | 11,8 | 34,8 | 255 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 60 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| 49,39 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | 250/10 | 6,6 | 6,9 | 12,1 | 126,5 |
| 316,76 | Котлеты домашние запеченные | 100 | 14,6 | 19 | 5,9 | 253,8 |
| 152 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6 | 5,9 | 48,9 | 233,6 |
| 211,12 | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,3 | | 19,7 | 78 |
| 351,03 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,3 | 9,2 | 45,2 |
| Итого за день | | 1440 | 58,6 | 67,7 | 196,2 | 1576 |

День: пятница
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
|--|---|--------------|----------------------|------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 3,65 | Бутерброд с сыром, маслом на батоне | 20/15/40 | 8,6 | 19,1 | 22,9 | 297,8 |
| 257,96 | Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом | 250 | 10,1 | 8,8 | 53 | 330,3 |
| 788,04 | Чай черный ягодный | 200 | 0,3 | 0,1 | 16 | 62,1 |
| 351,02 | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 90 |
| 56,2 | Солянка по - студенчески со сметаной, курой | 250/10 | 6,9 | 11,4 | 13,3 | 176,7 |
| 280,22 | Индейка по-мексикански | 100 | 14,4 | 8,7 | 7,1 | 168,9 |
| 133,69 | Картофель пикантный запеченный по-домашнему | 180 | 3,5 | 3,3 | 27,5 | 157,8 |
| 209,01 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 109 |
| 384,41 | Мучное изделие | 50 | | 12,3 | 37,5 | 270,7 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,3 | 9,2 | 45,2 |
| Итого за день | | 1505 | 47,5 | 65 | 238,8 | 1756,1 |

День: понедельник
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
|--|--|--------------|----------------------|------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 3,63 | Бутерброд с маслом, джемом на батоне | 15/18/40 | 7,0 | 13,8 | 25,4 | 236,9 |
| 560,04 | Каша молочная ячневая с маслом | 250 | 8,4 | 12,8 | 46,1 | 286,6 |
| 788 | Чай с шиповником и сахаром | 200 | 2,0 | 0,1 | 17,2 | 67,9 |
| 351,02 | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 90 |
| 71,47 | Суп- лапша на курином бульоне | 250/10 | 5,9 | 4,8 | 19,1 | 142 |
| 170,81 | Плов из филе индейки /Овощная под гарнировка | 250/20 | 18,9 | 16,6 | 47,7 | 417,9 |
| 213,01 | Напиток из замороженных ягод. | 200 | 0,7 | | 19,3 | 78,9 |
| 351,03 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,3 | 9,2 | 45,2 |
| Итого за день | | 1483 | 47 | 49,6 | 219,2 | 1523,4 |

День: вторник

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 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 288,11 | Бутерброд с маслом | 15/20 | 2,3 | 13,3 | 15,3 | 190,8 |
| 188,26 | Пудинг творожный с молочным соусом | 120/30 | 18 | 12,2 | 46,7 | 304,5 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 351,02 | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 90 |
| 58,27 | Суп из овощей со сметаной, курой | 250/10 | 6,4 | 9,2 | 10,3 | 142,2 |
| 307,35 | Люля-кебаб из свинины и курицы | 100 | 17,2 | 17,5 | 1 | 231 |
| 472,6 | Картофельное пюре/Овощная под гарнировка | 180/20 | 3,7 | 6,2 | 12,6 | 163,3 |
| 211 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | | 30,9 | 121,2 |
| 384,43 | Мучное изделие | 50 | | 12,3 | 37,5 | 270,7 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,3 | 9,2 | 45,2 |
| Итого за день | | 1385 | 51,9 | 71,8 | 202 | 1657,7 |

День: среда

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 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 288,11 | Бутерброд с сыром | 15/20 | 2,3 | 13,3 | 15,3 | 190,8 |
| 257,94 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 250 | 8,8 | 17 | 37,1 | 272,9 |
| 642,05 | Какао с витамином С "Витошка" | 200 | 3,3 | 3,3 | 14,1 | 96,6 |
| 351,02 | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 90 |
| 63,21 | Суп картофельный с горохом, курой | 250/10 | 5,6 | 4,9 | 18,3 | 140,8 |
| 782,06 | Наггетсы куриные | 110 | 10,2 | 12,1 | 17,5 | 219,8 |
| 152,09 | Макаронные изделия отварные/Овощная под гарнировка | 180/20 | 6,1 | 5,9 | 39,2 | 236,1 |
| 213,01 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0 | 19,3 | 78,9 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,3 | 9,2 | 45,2 |
| Итого за день | | 1500 | 45,5 | 57,3 | 202 | 1374,5 |

День: четверг

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 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 160,71 | Омлет натуральный/Овощная подгарнировка | 150/50 | 22,3 | 22,3 | 14,0 | 316,5 |
| 198 | Чай лимонный с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 53,2 |
| 384,4 | Мучное изделие | 50 | | 12,8 | 42,5 | 296,7 |
| 299,4 | Батон витаминизированный | 60 | 2,3 | 0,9 | 15,2 | 78,6 |
| 49,31 | Борщ "Сибирский со сметаной, курой | 250/10 | 6,2 | 8,2 | 9,7 | 128,4 |
| 308,38 | Биточек пикантный. | 100 | 15,5 | 8,3 | 13 | 178,9 |
| 68,61 | Булгур с овощами /Овощная подгарнировка | 200 | 6,5 | 7,2 | 31 | 215,9 |
| 213,01 | Напиток из замороженных ягод. | 200 | 0,7 | | 19,3 | 78,9 |
| 351,03 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,3 | 9,2 | 45,2 |
| Итого за день | | 1460 | 56,6 | 60,8 | 187,3 | 1550,3 |

День: пятница

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 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | | | | |
| 3,65 | Бутерброд с сыром, маслом на батоне | 20/15/40 | 8,6 | 19,1 | 22,9 | 297,8 |
| 257,6 | Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом | 250 | 6,6 | 7,9 | 56,7 | 316,7 |
| 788,04 | Чай черный ягодный | 200 | 0,3 | 0,1 | 16 | 62,1 |
| 351,02 | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 90 |
| 82,14 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/10 | 3,4 | 4 | 16,7 | 117,7 |
| 280,21 | Поджарка из свинины | 100 | 16,6 | 39 | 3,8 | 437 |
| 133,78 | Картофель по-деревенски с паприкой/Овощная подгарнировка | 180/20 | 5,7 | 6,7 | 25,2 | 199 |
| 209,01 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 109 |
| 384,4 | Мучное изделие | 50 | 0 | 12,8 | 42,5 | 296,7 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 20 | 1,4 | 0,3 | 9,2 | 45,2 |
| 299,35 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,6 |
| Итого за день | | 1525 | 45 | 90,9 | 245,3 | 2018,8 |