

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 подгарнировка	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	Стрипы "Школьные"	100	25,1	9,1	12,7	232,5
232	Ризотто/ Овощная подгарнировка	180/20	4,8	12,9	48	332,2
213,01	Напиток из замороженных ягод.	200	0,7		19,3	78,9
384,39	Млчное 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 подгарнировка	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)			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
257,96	Каша молочная пшеничная 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)			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	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 подгарнировка	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 подгарнировка	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 подгарнировка	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