

Согласовано

Директор МБОУ «СП №28»

 И.М.Долзева  
« 01 » 09 2023г.



Утверждаю

Директор ООО «Столовая №12»

 В.И.Грицевская  
« 01 » 09 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7 - 11 ЛЕТ**

I неделя

7-11 лет

Понедельник													
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	54-16к-2020	<b>Каша «Дружба»</b> Крупа рисовая 15/15 Крупа пшеничная 11/11 Молоко 102/102 Сливочное масло 5/5 Сахар 3/3 Соль йодированная 1/1 Вода 70/70	200	6	9,8	24,1	168,9	0,07	0,53	136	124	27	0,53
	139, Пермь, 2008 г	<b>Яйцо отварное</b> Яйцо 1 шт/40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>15,45</b>	<b>15,86</b>	<b>81,36</b>	<b>490,86</b>	<b>0,25</b>	<b>20,66</b>	<b>211,78</b>	<b>221,02</b>	<b>72,87</b>	<b>7,28</b>
Обед	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> Горох 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4 Вода или бульон 140/140 Соль 2/2	200	1,87	3,11	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39

	410, Пермь, 2013 г.	<b>Фрикадельки из кур</b> Курица 1 кат. 154/66,5 Хлеб пшеничный 14/14 Яйцо 1/5/7,7 Вода 19/19 Соль 1/1 Масло сливочное 6/6	95	13,7	14,9	7,3	190,7	0,04	0,6	31	75	12	0,9
	224, Пермь, 2008 г	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
		<b>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>24,48</b>	<b>24,01</b>	<b>105,43</b>	<b>718,95</b>	<b>0,45</b>	<b>27,48</b>	<b>291,88</b>	<b>405,3 1</b>	<b>190,9 5</b>	<b>14,44</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	3,6	8,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		<b>Напиток груши дички промышленного про изводства</b>	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>4,23</b>	<b>8,7</b>	<b>82,02</b>	<b>329,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>	<b>51,84</b>	<b>33,63</b>	<b>25,2</b>	<b>7,17</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1665</b>	<b>44,16</b>	<b>48,57</b>	<b>268,81</b>	<b>1539,03</b>	<b>0,71</b>	<b>48,42</b>	<b>555,5</b>	<b>659,9 6</b>	<b>289,0 2</b>	<b>28,89</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>	209,Пермь, 2008г	<b>Биточки из птицы</b> Курица 1 кат.потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02

	221,Пермь, 2008	<b>Каша пшеничная</b> Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	294, Пермь, 2008г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	9	22,5	18,0	9,0	1,08
		<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>26,72</b>	<b>21,78</b>	<b>76,18</b>	<b>605,68</b>	<b>0,248</b>	<b>12,13</b>	<b>92,29</b>	<b>283,3</b>	<b>65,54</b>	<b>6,1</b>
Обед	37, Пермь, 2008 г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 2/2 Сметана 8/8	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84
	176, Пермь, 2008 г.	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b> Говядина без кости 122/113,5 Морковь 9,4/7 Лук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
	227, Пермь, 2008 г	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1

	284,Пермь2008г	<b>Компот из яблок с лимоном</b> Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>33,16</b>	<b>36,75</b>	<b>100,42</b>	<b>864,27</b>	<b>0,31</b>	<b>16,6</b>	<b>226,04</b>	<b>338,84</b>	<b>129,3</b>	<b>12,41</b>
<b>Полдник</b>		<b>Выпечное изделие</b>	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>18,16</b>	<b>8,35</b>	<b>69,96</b>	<b>130,54</b>	<b>0,17</b>	<b>8</b>	<b>63,07</b>	<b>114,4</b>	<b>32,53</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1625</b>	<b>78,04</b>	<b>66,88</b>	<b>246,56</b>	<b>1600,49</b>	<b>0,728</b>	<b>36,73</b>	<b>381,4</b>	<b>736,54</b>	<b>227,37</b>	<b>20,01</b>
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>	141, Пермь, 2008г	<b>Запеканка из творога с джемом</b> Творог 123/121 Мука пшеничная 10,4/10,4 Яйцо 1/10,3/3,9 Сахар 8,4/8,4 Сметана 4,5/4,5 Сухари 4,5/4,5 Масло сливочное 4,5/4,5 Джем 20/20	150	25,8	10,7	25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79
	287, Пермь, 2008 г	<b>Кофейный напиток</b> Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	4,6	17,35	89,32	0,11	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	180	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2

		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>30,2</b>	<b>16,3</b>	<b>85,05</b>	<b>538,72</b>	<b>0,26</b>	<b>20,66</b>	<b>299,26</b>	<b>375,9 9</b>	<b>127,6 1</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>	48, Пермь, 2008 г.	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> Картофель 91/80 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	164, Пермь, 2008 г	<b>Рыба запеченная</b> Рыба филе мороженая 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	95	17,5	15,05	4,5	224,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	426, Пермь 2013 г.	<b>Картофель отварной</b> Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	2,9	7,4	19,05	153	0,15	20,9	16,5	78	30	1,12
	289, Пермь, 2008 г	<b>Напиток из шиповника</b> Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	28,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>35,01</b>	<b>32,75</b>	<b>100,53</b>	<b>768,63</b>	<b>0,51</b>	<b>95,19</b>	<b>119,66</b>	<b>524,5 3</b>	<b>141,2 4</b>	<b>10,35</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	<b>Молоко кипяченое</b> Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2

		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>387,31</b>	<b>0,22</b>	<b>1,58</b>	<b>273,9</b>	<b>240,3 3</b>	<b>58,76</b>	<b>1,74</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1630</b>	<b>74,28</b>	<b>60,21</b>	<b>251,96</b>	<b>1694,66</b>	<b>0,99</b>	<b>117,4 3</b>	<b>692,82</b>	<b>1140, 85</b>	<b>327, 61</b>	<b>14,16</b>
<b>Четверг</b>													
<b>Завтрак</b>	202,265, Пермь, 2008г.	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> Говядина 1 категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
	222, Пермь, 2008 г	<b>Каша пшенная рассыпчатая</b> Крупа пшено58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>31,22</b>	<b>29,14</b>	<b>82,1</b>	<b>717,12</b>	<b>0,52</b>	<b>25,4</b>	<b>242,42</b>	<b>621,5 2</b>	<b>206,8 1</b>	<b>12,4</b>

Обед	42, Пермь, 2008 г	<b>Рассольник Ленинградский</b> Картофель 80/60 Крупа рисовая 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Огурцы соленые 14/12 Бульон или вода 150/150 Масло сливочное 4/4 Сметана 8/8	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	126,64	51	26,04	0,82
	54-25м-2020	<b>Курица тушеная с морковью</b> Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	14,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
	221,Пермь, 2008	<b>Каша пшеничная</b> Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		<b>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>32,32</b>	<b>23,99</b>	<b>114,09</b>	<b>700,18</b>	<b>0,49</b>	<b>38,95</b>	<b>405,6</b>	<b>518,6</b>	<b>255,1</b>	<b>16,65</b>
Полдник		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,9</b>	<b>6,6</b>	<b>33,8</b>	<b>237</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>

<b>Итого за день:</b>			<b>1640</b>	<b>67,44</b>	<b>59,73</b>	<b>229,99</b>	<b>1654,3</b>	<b>1,05</b>	<b>72,35</b>	<b>688,02</b>	<b>1176,12</b>	<b>481,91</b>	<b>29,45</b>
<b>Пятница</b>													
<b>Завтрак</b>	114, Пермь, 2008г	<b>Каша рисовая молочная</b> Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	5,17	4,2	32,66	171,13	0,03	1,21	31,67	94,67	16,4	0,41
	366, Пермь, 2008г.	<b>Сыр твердый</b> Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
	365, Пермь, 2008 г.	<b>Масло сливочное 10/10</b>	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
		<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	100	3	0	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,54</b>	<b>19,08</b>	<b>82,27</b>	<b>550,35</b>	<b>0,209</b>	<b>24,92</b>	<b>326,58</b>	<b>353,58</b>	<b>140,01</b>	<b>3,91</b>
<b>Обед</b>	47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> Макаронные изд 8/8 Картофель 80/60 Морковь 10/8 Лук репчатый 9/8 Масло сливочное 3/3 Бульон или вода 150/150	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5	0,74
	189,Пермь, 2008г	<b>Котлета говяжья</b> Говядина 1 кат. 6/к 77/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18

	219 Пермь 2008г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное5/5	150	5,82	3,62	15	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	282, Пермь, 2008 г	<b>Компот из яблок</b> Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	44,99	125,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>26,19</b>	<b>24,51</b>	<b>114,76</b>	<b>798,3</b>	<b>0,41</b>	<b>12,61</b>	<b>276,77</b>	<b>399,18</b>	<b>113,74</b>	<b>7,08</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		<b>Напиток груши дички промышленного про производства</b>	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>5,28</b>	<b>5,26</b>	<b>52,38</b>	<b>372,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>68,81</b>	<b>81,71</b>	<b>41,52</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1635</b>	<b>48,01</b>	<b>48,85</b>	<b>274,41</b>	<b>1720,78</b>	<b>0,709</b>	<b>37,89</b>	<b>672,16</b>	<b>834,47</b>	<b>295,27</b>	<b>18,99</b>

**II неделя**

**7-11 лет**

<b>Понедельник</b>												
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe



		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	725	24,53	25,01	115,73	796,49	0,46	46,19	187,11	484,36	140,49	6,6
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	300	3,23	2,7	57,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
Итого за день:			1550	43,52	46,91	238,35	1621,05	0,7	66,96	686,23	792,9	251,27	20,34
Вторник													
Завтрак	54-29м-2020	Фрикадельки из говядины Говядина 1 кат. б/к 73,6/65 Хлеб пшеничный 13.6/13,6 Масло сливочное 2,7/2,7 Соль 0,45/0,45 Вода 23,5/23,5 Масло сливочное 5/5	90/5	9,4	11,1	6,1	172,9	0,03	0	15	102	13	1,47
	219 Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	150	4,82	3,62	30,0	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
		Овощи по сезону	60	0,83	3,2	5,3	54,5	0,02	9	44	23	9	0,42
		Итого:	695	18,57	18,59	82,05	587,41	0,28	12,16	221,47	326,18	84,1	6,88

Обед	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> Горох 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4 Вода или бульон 140/140 Соль 2/2	200	1,87	3,11	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39
	209, Пермь, 2008г	<b>Котлета куриная</b> Курица 1 кат.потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	423, Пермь, 2013 г.	<b>Капуста тушеная</b> Капуста белокочанная 197/158 Масло сливочное 6,8/6,8 Морковь 7,5/6 Петрушка 4/3,8 Лук репчатый 10,7/9 Томат-пюре 12/12 Мука пшеничная 1,8/1,8 Сахар 4,5/4,5	150	5,6	5,4	5,9	94,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5
	283, Пермь, 2008 г	<b>Компот из сухофруктов</b> Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	47,89	163,79	0,01	0,15	156,45	18,31	6,86	1,59
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>26,17</b>	<b>25,29</b>	<b>101,76</b>	<b>708,3</b>	<b>0,362</b>	<b>31,46</b>	<b>340,57</b>	<b>339,23</b>	<b>109,48</b>	<b>7,32</b>
Полдник		<b>Выпечное изделие</b>	100	10,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12,16</b>	<b>8,35</b>	<b>69,96</b>	<b>130,54</b>	<b>0,17</b>	<b>8</b>	<b>63,07</b>	<b>114,4</b>	<b>32,53</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1760</b>	<b>56,9</b>	<b>52,23</b>	<b>253,77</b>	<b>1426,25</b>	<b>0,812</b>	<b>51,62</b>	<b>625,11</b>	<b>779,81</b>	<b>226,11</b>	<b>15,7</b>

Среда													
Завтрак	154, Пермь, 2008г	<b>Сырники из творога с медом (или запеканка из творога с медом)</b> Творог 91/90 Мука 13,3/13,3 Яйцо 1/12/3,3 Сахар 10/10 Масло сливочное 3/3 Мед 20/20	120	12,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
	54-12гн-2020 г.	<b>Какао</b> Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	61,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие</b>	180	3	1	23	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,72</b>	<b>9,84</b>	<b>80,27</b>	<b>587,72</b>	<b>0,26</b>	<b>24,08</b>	<b>287,78</b>	<b>319,42</b>	<b>137,63</b>	<b>2,62</b>
Обед	48, Пермь, 2008 г.	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> Картофель 91/80 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	202,265, Пермь, 2008г.	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> Говядина 1 категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8

	221,Пермь, 2008	<b>Каша пшеничная</b> Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	2,27	5,33	36,87	131,78	0,12	0,05	120,79	120,21	26,49	3,2
		<b>Напиток из груши дички промышленного производства</b>	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>25,12</b>	<b>26,4</b>	<b>116,64</b>	<b>729,94</b>	<b>0,362</b>	<b>14,25</b>	<b>317,79</b>	<b>370,86</b>	<b>121,41</b>	<b>13,89</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	<b>Молоко кипяченое</b> Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>433,31</b>	<b>0,22</b>	<b>1,58</b>	<b>273,9</b>	<b>240,33</b>	<b>58,76</b>	<b>1,74</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1605</b>	<b>53,91</b>	<b>47,4</b>	<b>263,29</b>	<b>1750,97</b>	<b>0,842</b>	<b>39,91</b>	<b>879,47</b>	<b>930,61</b>	<b>317,8</b>	<b>18,25</b>
<b>Четверг</b>													
<b>Завтрак</b>	318, Москва, 2015 г.	<b>Птица тушеная в соусе</b> Куры 1 категории 236/209 Соус (50 г) Сметана 12,5/12,5 Мука пшеничная 3,8/3,8 Вода 38/38 Томат-пюре 5/5 Соль 0,4/0,4	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	161,3	148,6	23,1	1,61
	227,Пермь, 2008 г	<b>Макароны отварные</b> Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное5/5	150	5,52	5,3	35,33	140,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
		<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55

	294, Пермь, 2008г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
		<b>Овощи по сезону</b>	60	3,8	3,0	5,55	58,88	0,06	8,9	13,16	36,89	11,91	0,45
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>30,89</b>	<b>25,81</b>	<b>76,39</b>	<b>587,2</b>	<b>0,5</b>	<b>12,44</b>	<b>199,43</b>	<b>254,82</b>	<b>62,6</b>	<b>4,12</b>
Обед	37, Пермь, 2008 г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 2/2 Сметана 8/8	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84
	181, Пермь, 2008 г.	<b>Жаркое по-домашнему</b> Говядина б/к 120/111 Картофель 152/114 Лук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7	220	16,54	17,33	22,13	334,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
	284,Пермь2008г	<b>Компот из яблок с лимоном</b> Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	200	0,33	-	40,66	141,98	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	1,1	0,1	3,40	16,03	0,25	39,70	275	243,05	168,34	5,61
		<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>22,94</b>	<b>23,42</b>	<b>100,18</b>	<b>703,5</b>	<b>0,54</b>	<b>56,4</b>	<b>418,76</b>	<b>640,32</b>	<b>302,81</b>	<b>18,12</b>
Полдн ик		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-

	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	300	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
Итого за день:			1610	57,73	55,83	210,37	1527,7	1,08	76,84	658,19	931,14	385,41	22,64
Пятница													
Завтрак	164, Пермь, 2008 г	Рыба запеченная Рыба филе мороженная 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	95	12,5	11,05	4,5	204,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	8,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
		Итого:	575	19,72	19,91	75,44	581,84	0,33	17,24	109,67	422,47	99,79	6,01
Обед	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 Клёцки: Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	200/30	3	8,63	13,47	89,55	0,06	2,3	41,51	80,69	15,61	1,17

	321, Москва, 2015 г.	<b>Плов из отварной птицы</b> Куры 1 категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Лук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46	210	17,26	13,73	35,7	401	0,08	1,01	220,7	221,3	52,2	1,87
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	289, Пермь, 2008 г	<b>Напиток из шиповника</b> Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	101,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>24,87</b>	<b>23,08</b>	<b>97,5</b>	<b>723,34</b>	<b>0,262</b>	<b>66,44</b>	<b>307,07</b>	<b>373,33</b>	<b>98,38</b>	<b>9,65</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		<b>Напиток груши дички промышленного про производства</b>	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>5,28</b>	<b>5,26</b>	<b>77,38</b>	<b>372,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>68,81</b>	<b>81,71</b>	<b>41,52</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1635</b>	<b>49,87</b>	<b>48,25</b>	<b>250,32</b>	<b>1677,31</b>	<b>0,682</b>	<b>84,04</b>	<b>485,55</b>	<b>877,51</b>	<b>239,69</b>	<b>23,66</b>
<b>Итого за 2 недели:</b>				<b>573,8</b> <b>6</b>	<b>534,86</b>	<b>2512,83</b>	<b>16212,54</b>	<b>8,303</b>	<b>632,19</b>	<b>6324,4</b> <b>5</b>	<b>8859,9</b> <b>1</b>	<b>3041,4</b> <b>6</b>	<b>212,09</b>
<b>Среднее значение за 2 недели:</b>				<b>57,38</b>	<b>53,48</b>	<b>251,28</b>	<b>1621,25</b>	<b>0,8303</b>	<b>63,219</b>	<b>632,44</b> <b>5</b>	<b>885,99</b> <b>1</b>	<b>304,14</b> <b>6</b>	<b>21,209</b>