

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №10

х. Игнатьевский



З.М.Хупсарокова З.М.Хупсарокова

« 29 » 08 2023г

**Десятидневное меню**  
**школьного завтрака и обеда для обучающихся 1-4 классов**  
**МБОУ СОШ №10 на 2023-2024 учебный год**  
**с 01.09.2023 года**

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><br>Крупа рисовая 15/15<br>Крупа пшеничная 11/11<br>Молоко 102/102<br>Сливочное масло 5/5<br>Сахар 3/3<br>Соль йодированная 1/1<br>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><br>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><br>Чай высшего сорта 1/1<br>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><br>Горох 17/16<br>Картофель 54/40<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 10/8<br>Масло сливочное 4/4<br>Вода или бульон 140/140<br>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><br>Курица 1 кат. 154/66,5<br>Хлеб пшеничный 14/14<br>Яйцо 1/5/7,7<br>Вода 19/19<br>Соль 1/1<br>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><br>Крупа рисовая 54/54<br>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>405,31</b> | <b>190,95</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 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>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>659,96</b> | <b>289,02</b> | <b>28,89</b> |
| <b>Вторник</b>        |                     |  |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        | 209, Пермь, 2008г   | <b>Биточки из птицы</b><br>Курица 1 кат. потрошенная 187/67<br>Хлеб пшеничный 17/17<br>Вода 23/23<br>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         |

|             |                     |   |            |              |              |              |               |              |              |              |              |              |            |
|-------------|---------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|             | 221, Пермь, 2008    | <b>Каша пшеничная</b><br>Крупа пшеничная 58,5/58,5<br>Вода 103,5/103,5<br>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><br>Чай высшего сорта 1/1<br>Сахар 15/15<br>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> |
| <b>Обед</b> | 37, Пермь, 2008 г   | <b>Борщ с капустой и картофелем</b><br>Свекла 40/32<br>Капуста свежая 20/16<br>Картофель 20/12<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 5/4<br>Масло растительное 2,4/2,4<br>Вода или бульон 150/150<br>Лимонная кислота 0,2/0,2<br>Сахар 2/2<br>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><br>Говядина без кости 122/113,5<br>Морковь 9,4/7<br>Лук 3,5/2,3<br>Петрушка 2,8/2,3<br>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><br>Макаронные изд 51/51<br>Масло сливочное 5/5<br>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, Пермь 2008г    | <b>Компот из яблок с лимоном</b><br>Яблоки свежие 56/50<br>Лимон 16/7<br>Вода 180/180<br>Сахар 20/20   | 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><br>Творог 123/121<br>Мука пшеничная 10,4/10,4<br>Яйцо 1/10,3/3,9<br>Сахар 8,4/8,4<br>Сметана 4,5/4,5<br>Сухари 4,5/4,5<br>Масло сливочное 4,5/4,5<br>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><br>Кофейный напиток 2/2<br>Молоко 50/50<br>Сахар 15/15<br>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>375,99</b> | <b>127,61</b> | <b>2,07</b>  |
| Обед | 48, Пермь, 2008 г. | <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b><br>Картофель 91/80<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 5/4<br>Масло сливочное 2/2<br>Вода 140/140<br>Фарш для фрикаделек:<br>Говядина 54/40<br>Лук репчатый 4/3,5<br>Яйца 1/13/3<br>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><br>Рыба филе мороженая 113/107<br>Мука пшеничная 6/6<br>Масло растительное 6/6<br>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><br>Картофель 198/148,5<br>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><br>Шиповник 20/20<br>Сахар 15/15<br>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>524,53</b> | <b>141,24</b> | <b>10,35</b> |

|                       |                    |  |             |              |              |               |                |             |               |               |                |               |              |
|-----------------------|--------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Полдник               |                    | <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, 2008 г.      | Пермь, <b>Молоко кипяченое</b><br>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>240,33</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>117,43</b> | <b>692,82</b> | <b>1140,85</b> | <b>327,61</b> | <b>14,16</b> |
| <b>Четверг</b>        |                    |  |             |              |              |               |                |             |               |               |                |               |              |
| Завтрак               | 202,265, 2008г.    | Пермь, <b>Тефтели из говядины с рисом</b><br>Говядина 1 категории без кости 44/44<br>Рисовая крупа 6/6<br>Вода 7/7<br>Масло сливочное 4/4<br>Лук репчатый 24,5/21<br>Мука пшеничная 5/5<br>Масло растительное 6/6<br>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 пшеничная рассыпчатая</b><br>Крупа пшено 58,5/58,5<br>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><br>Чай высшего сорта 1/1<br>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>621,52</b>  | <b>206,81</b> | <b>12,4</b>  |

|      |                   |   |  |              |              |               |               |             |              |              |              |              |              |
|------|-------------------|---|--|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Обед | 42, Пермь, 2008 г | <b>Рассольник<br/>Ленинградский</b><br>Картофель 80/60<br>Крупа рисовая 4/4<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 5/4<br>Огурцы соленые 14/12<br>Бульон или вода 150/150<br>Масло сливочное 4/4<br>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<br/>морковью</b><br>Куриная грудка (филе)<br>67,2/59,5<br>Морковь 28,4/22,7<br>Лук репчатый 12,9/10,3<br>Сметана 9,1/9,1<br>Мука пшеничная в/с<br>2,7/2,7<br>Масло сливочное 1,8/1,8<br>Масло подсолнечное<br>2,7/2,7<br>Соль 0,7/0,7<br>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><br>Крупа пшеничная 58,5/58,5<br>Вода 103,5/103,5<br>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<br/>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> |
|      | Полдн<br>ик       |   | <b>Кондитерское изделие<br/>промышленного<br/>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><br>Крупа рисовая 30,8/30,8<br>Молоко 106,7/106,7<br>Сахар 5/5<br>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><br>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><br><b>Хлеб пшеничный</b>   | 10          | 0,1          | 7,2          | 0,1           | 66            | -            | 0,28         | 2,2           | 1,9            | 0,3           | 0,02         |
|                |                       |   | 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><br>Чай высшего сорта 1/1<br>Сахар 15/15<br>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><br>Макаронные изд 8/8<br>Картофель 80/60<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 9/8<br>Масло сливочное 3/3<br>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><br>Говядина 1 кат. 6/к 77/77<br>Хлеб пшеничный 17/17<br>Сухари 10/10<br>Вода 21/21<br>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><br>Крупа гречневая 46/46<br>Соль 2/2<br>Вода 68/68<br>Масло сливочное 5/5                      | 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><br>Яблоки 45,4/40<br>Вода 172/172<br>Сахар 15/15<br>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 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

| Понедельник |                    |  |              |                      |             |             |                                |               |              |                           |               |              |             |
|-------------|--------------------|--|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| 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          |
| Завтрак     | 109 Пермь, 2008г.  | <b>Каша молочная овсяная из Геркулеса</b><br>Крупа геркулес 22,6//22,6<br>Молоко 80/80<br>Вода 52/52<br>Сахар 3,8/3,8<br>Масло сливочное 5/5                         | 155          | 6,84                 | 10,3        | 19,36       | 190,1                          | 0,08          | 0,22         | 90,5                      | 114,8         | 30,3         | 0,77        |
|             | 366, Пермь, 2008г  | <b>Сыр адыгейский</b><br>Сыр адыгейский 41/40  | 40           | 5,6                  | 7,8         | -           | 96                             | 0,04          | 0,2          | 312                       | 108           | 25           | 0,6         |
|             |                    | <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        |
|             | 300, Пермь, 2008 г | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай высшего сорта 1/1<br>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>525</b>   | <b>15,76</b>         | <b>19,2</b> | <b>65,6</b> | <b>495,34</b>                  | <b>0,23</b>   | <b>20,49</b> | <b>447,28</b>             | <b>274,91</b> | <b>85,58</b> | <b>6,57</b> |
| Обед        | 86, Москва, 2015г  | <b>Суп картофельный с крупой</b><br>Картофель 80/60<br>Крупа (рисовая) 4/4<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 10/8<br>Масло растительное 2/2<br>Вода или бульон 150/150 | 200          | 1,59                 | 2,19        | 11,66       | 72,60                          | 0,1           | 8,25         | 23,05                     | 62,6          | 25           | 0,89        |

|                       |                    |  |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |              |
|-----------------------|--------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                       | 214, Пермь, 2008 г | <b>Рагу из птицы</b><br>Курица 1 кат. 130/115<br>Масло растительное 3/3<br>Картофель 107/80<br>Морковь 21/17<br>Томат-пюре 6/6<br>Лук репчатый 12/10<br>Масло растительное 4/4<br>Мука пшеничная 1/1 | 205         | 18,61        | 19,34        | 59,12         | 493,73         | 0,22        | 29,71        | 99,9          | 320,08        | 72,32         | 3,54         |
|                       |                    | <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><br>Яблоки 45,4/40<br>Вода 172/172<br>Сахар 15/15<br>Лимонная кислота 0,2/0,2  | 200         | 0,16         | -            | 14,99         | 60,64          | 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>725</b>  | <b>24,53</b> | <b>25,01</b> | <b>115,73</b> | <b>796,49</b>  | <b>0,46</b> | <b>46,19</b> | <b>187,11</b> | <b>484,36</b> | <b>140,49</b> | <b>6,6</b>   |
| <b>Полдник</b>        |                    | <b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>   | 100         | 2,6          | 2,7          | 41,87         | 172            | -           | -            | -             | -             | -             | -            |
|                       |                    | <b>Напиток груши дички промышленного 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>3,23</b>  | <b>2,7</b>   | <b>57,02</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>1550</b> | <b>43,52</b> | <b>46,91</b> | <b>238,35</b> | <b>1621,05</b> | <b>0,7</b>  | <b>66,96</b> | <b>686,23</b> | <b>792,9</b>  | <b>251,27</b> | <b>20,34</b> |
| <b>Вторник</b>        |                    |  |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        | 54-29м-2020        | <b>Фрикадельки из говядины</b><br>Говядина 1 кат. б/к 73,6/65<br>Хлеб пшеничный 13.6/13,6<br>Масло сливочное 2,7/2,7<br>Соль 0,45/0,45<br>Вода 23,5/23,5<br>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   | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>Крупа гречневая 46/46<br>Соль 2/2<br>Вода 68/68<br>Масло сливочное5/5  | 150        | 4,82         | 3,62         | 30,0         | 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         |
|             | 294, Пермь, 2008г | <b>Чай с лимоном</b><br>Чай высшего сорта 1/1<br>Сахар 15/15<br>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         | 0,83         | 3,2          | 5,3          | 54,5          | 0,02        | 9            | 44            | 23            | 9           | 0,42        |
|             |                   | <b>Итого:</b>   | <b>695</b> | <b>18,57</b> | <b>18,59</b> | <b>82,05</b> | <b>587,41</b> | <b>0,28</b> | <b>12,16</b> | <b>221,47</b> | <b>326,18</b> | <b>84,1</b> | <b>6,88</b> |
| <b>Обед</b> | 45, Пермь, 2008 г | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br>Горох 17/16<br>Картофель 54/40<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 10/8<br>Масло сливочное 4/4<br>Вода или бульон 140/140<br>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><br>Курица 1 кат.потрошенная 187/67<br>Хлеб пшеничный 17/17<br>Вода 23/23<br>Масло сливочное5/5   | 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><br>Капуста белокочанная<br>197/158<br>Масло сливочное 6,8/6,8<br>Морковь 7,5/6<br>Петрушка 4/3,8<br>Лук репчатый 10,7/9<br>Томат-пюре 12/12<br>Мука пшеничная 1,8/1,8<br>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><br>Смесь сухофруктов 25/30,5<br>Сахар 15/15<br>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<br/>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> |
| <b>Полдник</b>        |                     | <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<br/>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> |
| <b>Среда</b>          |                     |   |             |              |              |               |                |              |              |               |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>        | 154, Пермь, 2008г   | <b>Сырники из творога<br/>с медом (или запеканка из<br/>творога с медом)</b><br>Творог 91/90<br>Мука 13,3/13,3<br>Яйцо 1/12/3,3<br>Сахар 10/10<br>Масло сливочное 3/3<br>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><br>Какао порошок 5/5<br>Молоко 130/130<br>Сахар 7/7<br>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> |
| <b>Обед</b> | 48, Пермь, 2008 г.     | <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b><br>Картофель 91/80<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 5/4<br>Масло сливочное 2/2<br>Вода 140/140<br>Фарш для фрикаделек:<br>Говядина 54/40<br>Лук репчатый 4/3,5<br>Яйца 1/13/3<br>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><br>Говядина 1 категории без кости 44/44<br>Рисовая крупа 6/6<br>Вода 7/7<br>Масло сливочное 4/4<br>Лук репчатый 24,5/21<br>Мука пшеничная 5/5<br>Масло растительное 6/6<br>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><br>Крупа пшеничная 58,5/58,5<br>Вода 103,5/103,5<br>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        |

|                       |                      |   |             |              |              |               |                |              |              |               |               |               |              |
|-----------------------|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                       |                      | 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          |
|                       |                      | Овощи по сезону   | 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>        |                      | Кондитерское изделие промышленного производства   | 100         | 3,48         | 4,78         | 57            | 270            | 0,14         | 0,18         | 33,9          | 60,33         | 30,76         | 1,54         |
|                       | №288, Пермь, 2008 г. | Молоко кипяченое<br>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. | Птица тушеная в соусе<br>Куры 1 категории 236/209<br>Соус (50 г)<br>Сметана 12,5/12,5<br>Мука пшеничная 3,8/3,8<br>Вода 38/38<br>Томат-пюре 5/5<br>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   | Макаронные изделия 51/51<br>Масло сливочное 5/5   | 150         | 5,52         | 5,3          | 35,33         | 140,1          | 0,05         | 0,03         | 7,59          | 31,43         | 11,57         | 0,61         |
|                       |                      | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,4          | 0,3          | 14,6          | 72,6           | 0,05         | 0,07         | 9,33          | 28,11         | 10,78         | 0,55         |
|                       | 294, Пермь, 2008г    | Чай с лимоном<br>Чай высшего сорта 1/1<br>Сахар 15/15<br>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          | 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><br>Свекла 40/32<br>Капуста свежая 20/16<br>Картофель 20/12<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 5/4<br>Масло растительное 2,4/2,4<br>Вода или бульон 150/150<br>Лимонная кислота 0,2/0,2<br>Сахар 2/2<br>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><br>Говядина б/к 120/111<br>Картофель 152/114<br>Лук 17,5/15<br>Масло сливочное 7/7<br>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><br>Яблоки свежие56/50<br>Лимон16/7<br>Вода180/180<br>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> |
|                       | 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>1610</b>  | <b>57,73</b> | <b>55,83</b> | <b>210,37</b> | <b>1527,7</b> | <b>1,08</b> | <b>76,84</b> | <b>658,19</b> | <b>931,14</b> | <b>385,41</b> | <b>22,64</b> |

| Пятница |                      |  |            |              |              |              |               |             |              |               |               |              |             |
|---------|----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Завтрак | 164, Пермь, 2008 г   | <b>Рыба запеченная</b><br>Рыба филе мороженая<br>113/107<br>Мука пшеничная 6/6<br>Масло растительное 6/6<br>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   | <b>Картофельное пюре</b><br>Картофель 170/126<br>Молоко 24/23<br>Масло сливочное 5/5<br>Соль 2/2   | 150        | 3,2          | 8,06         | 23,30        | 160,46        | 0,11        | 6,41         | 34,29         | 73,97         | 24,24        | 0,99        |
|         |                      | <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        |
|         | 300, Пермь, 2008 г   | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай высшего сорта 1/1<br>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        | 1,5          | 0,5          | 21           | 96            | 0,03        | 10           | 16            | 11            | 9            | 2,2         |
|         |                      | <b>Итого:</b>  | <b>575</b> | <b>19,72</b> | <b>19,91</b> | <b>75,44</b> | <b>581,84</b> | <b>0,33</b> | <b>17,24</b> | <b>109,67</b> | <b>422,47</b> | <b>99,79</b> | <b>6,01</b> |
| Обед    | 46, Пермь, 2008 г    | <b>Суп с клёцками</b><br>Картофель 53/40<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 10/8<br>Масло сливочное 2/2<br>Бульон 150/150<br><i>Клёцки:</i><br>Мука пшеничная 10/10<br>Масло сливочное 1,25/1,25<br>Яйца 1/16/2,5<br>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><br>Куры 1 категории 236/209<br>Масло сливочное 8/8<br>Морковь 16/13<br>Лук репчатый 11/9<br>Томат-пюре 7/7<br>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><br>Шиповник 20/20<br>Сахар 15/15<br>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 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><br><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><br><b>5</b> | <b>8859,9</b><br><b>1</b> | <b>3041,4</b><br><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><br><b>5</b> | <b>885,99</b><br><b>1</b> | <b>304,14</b><br><b>6</b> | <b>21,209</b> |