

Утверждаю:

Директор школы №1

01.09.2022 год



Н.С.Керашев

**Двенадцатидневное меню**  
**приготавливаемых блюд (возрастная категория 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            | 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          | 4,84                 | 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>                                                                                                                                                | 1шт          | 0,8                  | 0,8         | 19,6        | 88                             | 0,06          | 20           | 32                        | 22            | 18           | 4,40        |
|             |                    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                        | <b>605</b>   | <b>13,76</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        |
|             | 164, Пермь, 2008 г | <b>Рыба жареная</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        |

|                       |                    |                                                                                                                 |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |              |
|-----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                       | 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          | 6,06         | 23,30         | 160,46         | 0,11        | 6,41         | 34,29         | 73,97         | 24,24         | 0,99         |
|                       |                    | <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         | 18,33         | 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>27,4</b>  | <b>24,22</b> | <b>86,44</b>  | <b>681,32</b>  | <b>0,6</b>  | <b>39,6</b>  | <b>338,78</b> | <b>679,35</b> | <b>251,08</b> | <b>15,53</b> |
| <b>Полдник</b>        |                    | <b>Кондитерское изделие<br/>промышленного<br/>производства (пряники)</b>                                        | 100         | 2,6          | 2,7          | 41,87         | 172            | -           | -            | -             | -             | -             | -            |
|                       |                    | <b>Напиток груши дички<br/>промышленного про<br/>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>3,23</b>  | <b>2,7</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>1670</b> | <b>44,39</b> | <b>46,12</b> | <b>234,06</b> | <b>1505,88</b> | <b>0,84</b> | <b>60,37</b> | <b>837,9</b>  | <b>987,89</b> | <b>361,86</b> | <b>29,27</b> |
| <b>Вторник</b>        |                    |                                                                                                                 |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        | 178, Пермь, 2008 г | <b>Голубцы ленивые</b><br>Говядина39/28<br>Рис3,5/3,5<br>Лук репчатый 5/4<br>Масло сливочное2/2<br>Капуста52/42 | 70          | 6,56         | 6,69         | 4,93          | 106,21         | 0,02        | 5,85         | 24,72         | 61,76         | 14,74         | 0,6          |
|                       | 264, Пермь 2008г   | <b>Соус сметанный 50/50</b>                                                                                     | 50          | 0,84         | 5,92         | 1,68          | 63,36          | 0,015       | 0,055        | 36,6          | 26,0          | 30,88         | 0,13         |
|                       | 219 Пермь 2008г    | <b>Каша гречневая<br/>рассыпчатая</b><br>Крупа гречневая 46/46<br>Соль 2/2<br>Вода 68/68<br>Масло сливочное5/5  | 100         | 5,82         | 3,62         | 30,0          | 175,87         | 0,14        | 0,13         | 25,76         | 135,17        | 35,29         | 2,99         |
|                       |                    | <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         |

|                     |                        |                                                                                                                                                                                                                              |            |              |              |               |               |              |               |               |               |               |             |
|---------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                     | 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>                                                                                                                                                                                                       | 90         | 0,72         | 0,09         | 2,97          | 12,6          | 0,018        | 4,5           | 22,5          | 18,0          | 9,0           | 1,08        |
|                     |                        | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>540</b> | <b>16,46</b> | <b>16,62</b> | <b>66,22</b>  | <b>479,28</b> | <b>0,243</b> | <b>13,435</b> | <b>122,36</b> | <b>271,04</b> | <b>102,19</b> | <b>5,6</b>  |
| <b>Обед</b>         | 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            | 2,63         | 13,47         | 89,55         | 0,06         | 2,3           | 41,51         | 80,69         | 15,61         | 1,17        |
|                     | 209, Пермь, 2008г      | <b>Котлета куриная</b><br>Курица 1 кат.потрошенная<br>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        |
|                     | 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         |
|                     | 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>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>                                                                                                                                                                                                       | 90         | 0,7          | 0,1          | 1,9           | 12            | 0,04         | 7             | 17            | 30            | 14            | 0,5         |
|                     |                        | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>825</b> | <b>27,04</b> | <b>24,75</b> | <b>100,73</b> | <b>735,87</b> | <b>0,37</b>  | <b>13,26</b>  | <b>207,17</b> | <b>360,92</b> | <b>102,38</b> | <b>5,54</b> |
|                     |                        | <b>Выпечное изделие</b>                                                                                                                                                                                                      | 100        | 16,16        | 8,15         | 64,16         | 94,54         | 0,13         | -             | 23,07         | 78,4          | 12,53         | 1,1         |
| <b>Полд<br/>ник</b> | №293 Пермь, 2008<br>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>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>1665</b> | <b>61,66</b> | <b>49,72</b> | <b>236,91</b> | <b>1345,69</b> | <b>0,783</b> | <b>34,69</b><br><b>5</b> | <b>392,6</b>  | <b>746,3</b><br><b>6</b> | <b>237,1</b>             | <b>12,6</b><br><b>4</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          | 1,6          | 17,35         | 89,32          | 0,01         | 0,12                     | 50,46         | 35,49                    | 5,25                     | 0,08                    |
|                       | 386, Москва, 2015г | <b>Фрукты свежие:</b>                                                                                                                                                                                | 1шт         | 3            | 1            | 42            | 192            | 0,08         | 20                       | 16            | 56                       | 84                       | 1,2                     |
|                       |                    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                        | <b>570</b>  | <b>30,2</b>  | <b>13,3</b>  | <b>85,05</b>  | <b>538,72</b>  | <b>0,16</b>  | <b>20,66</b>             | <b>299,26</b> | <b>375,9</b><br><b>9</b> | <b>127,6</b><br><b>1</b> | <b>2,07</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         | 10,89         | 79,03          | 0,13         | 2,5                      | 22,74         | 55,22                    | 21,28                    | 1,39                    |

|                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |             |
|-----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                       | 202, Пермь, 2008г.   | <b>Тефтели из говядины с рисом</b><br>Говядина 1 категории на 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         |
|                       | 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          | 6,06         | 23,30         | 160,46         | 0,11        | 6,41         | 34,29         | 73,97         | 24,24         | 0,99        |
|                       | 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         | 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>830</b>  | <b>19,08</b> | <b>26,18</b> | <b>94,6</b>   | <b>652,02</b>  | <b>0,41</b> | <b>75,43</b> | <b>219,69</b> | <b>303,53</b> | <b>97,84</b>  | <b>9,49</b> |
| <b>Полдник</b>        |                      | <b>Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)</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><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>1700</b> | <b>58,35</b> | <b>50,64</b> | <b>246,03</b> | <b>1578,05</b> | <b>0,79</b> | <b>97,67</b> | <b>792,85</b> | <b>919,85</b> | <b>284,21</b> | <b>13,3</b> |
| <b>Четверг</b>        |                      |                                                                                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |             |

|         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |       |              |              |             |              |             |              |               |               |               |             |
|---------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак | 209,Пермь, 2008г   | <b>Котлета куриная</b><br>Курица 1 кат.потрошенная<br>187/67<br>Хлеб пшеничный 17/17<br>Вода 23/23<br>Масло сливочное5/5                                                                                                                               | 95    | 14,26        | 19,66        | 9,75        | 273,06       | 0,06        | 0,18         | 36,22         | 114,98        | 17,77         | 1,02        |
|         | 227,Пермь, 2008 г  | <b>Макароны отварные</b><br>Макаронные изделия<br>51/51Масло сливочное5/5                                                                                                                                                                              | 150   | 5,52         | 5,3          | 35,33       | 211,1        | 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        |
|         | 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>                                                                                                                                                                                                                                 | 100   | 0,48         | 0,06         | 1,38        | 7,8          | 0,15        | 23,77        | 164,67        | 145,54        | 100,8         | 3,36        |
|         |                    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                          | 575   | <b>22,78</b> | <b>25,32</b> | <b>73,1</b> | <b>613,2</b> | <b>0,31</b> | <b>24,05</b> | <b>221,26</b> | <b>322,06</b> | <b>142,42</b> | <b>5,79</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<br>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        |
|         | 211, Пермь, 2008 г | <b>Плов из отварной птицы</b><br>Курица 1 кат. 208/184<br>Масло растительное 11/11<br>Лук репчатый 22/11<br>Морковь 14/11<br>Крупа рисовая 49/49<br>Бульон или вода для риса<br>104/104                                                                | 210   | 37,2         | 45,33        | 41          | 747,09       | 0,06        | 1,01         | 45,1          | 199,3         | 47,5          | 2,19        |
|         |                    | <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>730</b>  | <b>43,65</b> | <b>51,58</b> | <b>96,57</b>  | <b>1058,3</b> | <b>0,34</b> | <b>33,88</b> | <b>318,53</b> | <b>476,1<br/>1</b> | <b>226,7<br/>7</b> | <b>14,66</b>      |
| <b>Полдник</b>        |                        | <b>Кондитерское изделие<br/>промышленного<br/>производства (Зефир)</b>                                                                                                | 60          | 1,9          | 6,4          | 28            | 201           | -           | -            | -             | -                  | -                  | -                 |
|                       | №293 Пермь, 2008<br>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>260</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>1565</b> | <b>70,33</b> | <b>83,5</b>  | <b>203,47</b> | <b>1908,5</b> | <b>0,69</b> | <b>65,93</b> | <b>579,79</b> | <b>834,1<br/>7</b> | <b>389,1<br/>9</b> | <b>20,8<br/>5</b> |
| <b>Пятница</b>        |                        |                                                                                                                                                                       |             |              |              |               |               |             |              |               |                    |                    |                   |
| <b>Завтрак</b>        | 164, Пермь, 2008г      | <b>Рыба жареная</b><br>Рыба филе113/107<br>Мука пшеничная6/6<br>Масло растительное6/6<br>Масло сливочное 5/5                                                          | 95          | 17,55        | 18,65        | 4,55          | 257,14        | 0,13        | 0,68         | 41,98         | 276,92             | 48,89              | 1,82              |
|                       | 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          | 6,06         | 23,30         | 160,46        | 0,11        | 6,41         | 34,29         | 73,97              | 24,24              | 0,99              |
|                       |                        | <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               |
|                       | 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>Итого:</b>                                                                                                                                                         | <b>505</b>  | <b>24,27</b> | <b>25,38</b> | <b>68,5</b>   | <b>601,74</b> | <b>0,33</b> | <b>10,12</b> | <b>102,98</b> | <b>416,9</b>       | <b>99,94</b>       | <b>4,81</b>       |
| <b>Обед</b>           | 47, Пермь, 2008 г      | <b>Суп с макаронными<br/>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              |
|                       | 212, Пермь, 2008 г     | <b>Птица отварная</b><br>Курица 1 кат. 144/129<br>Морковь 4/3<br>Масло сливочное 5/5                                                                                  | 95          | 23,5         | 23,5         | 1,25          | 313,06        | 0,07        | 2,3          | 58,93         | 188,45             | 22,85              | 2,03              |



|                       |                    |                                                                                                                        |             |              |              |               |                |              |              |               |                |               |              |
|-----------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
|                       | 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          |
|                       | 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          | 0,48         | 0,06         | 1,98          | 8,4            | 0,012        | 3            | 15            | 12             | 6             | 0,72         |
|                       |                    | <b>Итого:</b>                                                                                                          | <b>765</b>  | <b>36,42</b> | <b>32,93</b> | <b>100,11</b> | <b>845,05</b>  | <b>0,472</b> | <b>13,3</b>  | <b>193,35</b> | <b>529,24</b>  | <b>133,46</b> | <b>9,73</b>  |
| <b>Полдник</b>        |                    | <b>Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)</b>                                             | 60          | 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>260</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>1530</b> | <b>65,97</b> | <b>63,57</b> | <b>245,99</b> | <b>1818,92</b> | <b>0,892</b> | <b>23,78</b> | <b>365,14</b> | <b>1027,85</b> | <b>274,92</b> | <b>22,54</b> |
| <b>СУББОТА</b>        |                    |                                                                                                                        |             |              |              |               |                |              |              |               |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>        | 107, Пермь 2008    | <b>Каша манная на молоке</b><br>Манная крупа 31/31<br>Молоко 106/106<br>Вода 70/70<br>Масло сливочное 5/5<br>Сахар 5/5 | 205         | 6,20         | 8,05         | 30,09         | 222,02         | 0,08         | 1,95         | 182,62        | 0,0            | 0,06          | 0,31         |
|                       | 139 Пермь, 2008 г  | <b>Яйцо отварное</b>                                                                                                   | 40          | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             | 0,03         | 0,00         | 29,30         | 0,00           | 2,52          | 1,15         |
|                       |                    | <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          |

|      |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |              |
|------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ОБЕД |                     | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                                                                    | 1шт         | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 88             | 0,06        | 20           | 32            | 22            | 18            | 4,4          |
|      |                     | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>685</b>  | <b>15,62</b> | <b>14,12</b> | <b>90,64</b>  | <b>557,16</b>  | <b>0,26</b> | <b>24,98</b> | <b>270,63</b> | <b>88,01</b>  | <b>47,39</b>  | <b>7,86</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         | 10,89         | 79,03          | 0,13        | 2,5          | 22,74         | 55,22         | 21,28         | 1,39         |
|      | 202, Пермь, 2008г.  | <b>Тефтели из говядины с рисом</b><br>Говядина 1 категории на кости 61/44<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          |
|      | 239, Пермь, 2008 г. | <b>Картофель отварной</b><br>Картофель 198/149<br>Масло сливочное 5/5                                                                                                                                                            | 150         | 3,14         | 7,04         | 27,21         | 182,46         | 0,11        | 5,9          | 38,81         | 185,31        | 50,27         | 1,26         |
|      | 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         | 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>770</b>  | <b>19,02</b> | <b>27,16</b> | <b>98,51</b>  | <b>674,02</b>  | <b>0,41</b> | <b>74,92</b> | <b>224,21</b> | <b>414,87</b> | <b>123,87</b> | <b>9,76</b>  |
|      |                     | <b>Итого за день:</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>1455</b> | <b>34,64</b> | <b>41,28</b> | <b>189,15</b> | <b>1231,18</b> | <b>0,67</b> | <b>99,9</b>  | <b>494,84</b> | <b>502,88</b> | <b>171,26</b> | <b>17,62</b> |

| Понедельник |                    |                                                                                                                                                                         |              |                      |              |              |                                |               |             |                           |               |              |             |
|-------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| День        | Наименование блюда |                                                                                                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|             |                    |                                                                                                                                                                         |              | Б                    | Ж            | У            |                                | B1            | C           | Ca                        | P             | Mg           | Fe          |
| Завтрак     | 104, Пермь, 2008г  | <b>Каша гречневая вязкая</b><br>Крупа гречневая 30/30<br>Молоко 100/100<br>Сахар 3,7/3,7<br>Масло сливочное 5/5                                                         | 155          | 5,96                 | 6,17         | 26,41        | 185,0                          | 0,14          | 0,37        | 152,83                    | 188,12        | 37,48        | 2,37        |
|             | 139, Пермь, 2008 г | <b>Яйцо отварное</b><br>Яйцо 1 шт/40                                                                                                                                    | 1 /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        | 18,66                     | 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>                                                                                                                                                   | 1шт          | 0,8                  | 0,8          | 19,6         | 88                             | 0,06          | 20          | 32                        | 22            | 18           | 4,40        |
|             |                    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                           | <b>635</b>   | <b>15,36</b>         | <b>12,24</b> | <b>86,94</b> | <b>519,94</b>                  | <b>0,32</b>   | <b>23,4</b> | <b>233,54</b>             | <b>292,93</b> | <b>87,09</b> | <b>9,77</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        |
|             | 164, Пермь, 2008 г | <b>Рыба жареная</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        |

|                       |                    |                                                                                                      |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |              |
|-----------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                       | 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          | 6,06         | 23,30         | 160,46         | 0,11        | 6,41         | 34,29         | 73,97         | 24,24         | 0,99         |
|                       |                    | <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          |
|                       | 284,Пермь2008г     | <b>Компот из яблок с<br/>лимоном</b><br>Яблоки свежие56/50<br>Лимон16/7<br>Вода180/180<br>Сахар20/20 | 200         | 0,25         | 0,25         | 25,35         | 104,07         | 0,01        | 0,28         | 51,84         | 33,63         | 25,2          | 7,17         |
|                       |                    | <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>26,99</b> | <b>27,95</b> | <b>94,06</b>  | <b>737,22</b>  | <b>0,5</b>  | <b>14,58</b> | <b>198,13</b> | <b>549,43</b> | <b>155,56</b> | <b>13,09</b> |
| <b>Полдник</b>        |                    | <b>Кондитерское изделие<br/>промышленного<br/>производства (Пряник)</b>                              | 100         | 2,6          | 2,7          | 41,87         | 172            | -           | -            | -             | -             | -             | -            |
|                       |                    | <b>Напиток груши дички<br/>промышленного про<br/>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>3,23</b>  | <b>2,7</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>1700</b> | <b>45,58</b> | <b>42,89</b> | <b>263,02</b> | <b>1586,38</b> | <b>0,83</b> | <b>38,26</b> | <b>483,51</b> | <b>875,99</b> | <b>267,85</b> | <b>30,03</b> |
| <b>Вторник</b>        |                    |                                                                                                      |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        | 212, Пермь,2008    | <b>Птица отварная</b><br>Курица 1категории 112/100<br>Масло сливочное 5/5<br>Соль 2/2<br>Морковь3/2  | 75          | 18,27        | 21,82        | 1,02          | 275,68         | 0,05        | 1,6          | 20,23         | 131,78        | 15,98         | 1,42         |
|                       | 224, Пермь, 2008 г | <b>Рис отварной</b><br>Крупа рисовая 36/36<br>Масло сливочное 5/5                                    | 100         | 2,59         | 3,39         | 26,85         | 150,12         | 0,02        | 0,13         | 2,21          | 26,47         | 6,74          | 0,35         |
|                       |                    | <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          |
|                       | 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>                                                                                                                                                                                                                              | 70          | 0,83         | 3,2          | 5,3           | 54,5           | 0,02         | 4,5          | 24            | 23            | 9             | 0,42         |
|                       | 386, Москва, 2015г  | <b>Фрукты свежие:</b>                                                                                                                                                                                                                               | 1шт         | 0,9          | 0,4          | 8,1           | 42             | 0,04         | 10,0         | 8,0           | 28,0          | 42,0          | 0,6          |
|                       |                     | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>625</b>  | <b>26,11</b> | <b>29,48</b> | <b>81,92</b>  | <b>706,44</b>  | <b>0,22</b>  | <b>19,26</b> | <b>81,15</b>  | <b>275,26</b> | <b>100,53</b> | <b>4,79</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         |
|                       | 189, Пермь, 2008г   | <b>Котлета говяжья</b><br>Говядина 1 кат. 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         |
|                       | 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          |
|                       | 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         | -            | 27,89         | 113,79         | 0,01         | 0,15         | 56,45         | 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>29,06</b> | <b>26,5</b>  | <b>108,13</b> | <b>793,38</b>  | <b>0,332</b> | <b>12,2</b>  | <b>185,39</b> | <b>363,14</b> | <b>110,4</b>  | <b>8,63</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>1690</b> | <b>73,33</b> | <b>64,33</b> | <b>260,01</b> | <b>1630,36</b> | <b>0,722</b> | <b>39,46</b> | <b>329,61</b> | <b>752,8</b>  | <b>243,46</b> | <b>14,92</b> |

[illegible]

|                |                      |                                                                                                                                                   |      |       |       |        |         |       |       |        |        |        |       |
|----------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Полдник        |                      | Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)                                                                                         | 100  | 3,48  | 4,78  | 57     | 270     | 0,14  | 0,18  | 33,9   | 60,33  | 30,76  | 1,54  |
|                | №288, Пермь, 2008 г. | Молоко кипяченное<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   |
|                |                      | Итого:                                                                                                                                            | 300  | 9,07  | 11,16 | 66,38  | 433,31  | 0,22  | 1,58  | 273,9  | 240,33 | 58,76  | 1,74  |
| Итого за день: |                      |                                                                                                                                                   | 1550 | 74,91 | 50,46 | 274,97 | 1805,08 | 0,782 | 44,52 | 904,71 | 987,3  | 321,04 | 16,93 |
| Четверг        |                      |                                                                                                                                                   |      |       |       |        |         |       |       |        |        |        |       |
| Завтрак        | 189,Пермь, 2008г     | Котлета говяжья<br>Говядина 1 кат. 60/60<br>Хлеб пшеничный 13/13<br>Сухари 7,5/7,5<br>Вода 16/16<br>Масло растительное 5/5<br>Масло сливочное 5/5 | 75   | 10,73 | 15,3  | 5,79   | 209,75  | 0,06  | 0,13  | 27,53  | 112,06 | 21,29  | 0,93  |
|                | 221,Пермь, 2008      | Каша пшеничная<br>Крупа пшеничная 39/39<br>Вода 69/69<br>Масло сливочное 5/5                                                                      | 100  | 6,18  | 3,55  | 24,58  | 154,5   | 0,08  | 0,03  | 13,86  | 80,14  | 17,66  | 2,13  |
|                |                      | 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                                                                                                                                   | 95   | 3,8   | 3,0   | 5,55   | 58,88   | 0,06  | 1,9   | 13,16  | 36,89  | 11,91  | 0,45  |
|                | 386, Москва, 2015г   | Фрукты свежие:                                                                                                                                    | 1шт  | 0,36  | 0,27  | 9,27   | 41,4    | 0,03  | 4,5   | 17,1   | 14,4   | 10,8   | 2,7   |
|                |                      | Итого:                                                                                                                                            | 680  | 23,54 | 22,43 | 75,1   | 598,75  | 0,28  | 9,53  | 89,03  | 281,39 | 77,68  | 7,66  |

|         |                     |                                                                                                                                                                                                                              |            |              |              |               |               |              |               |               |               |               |              |
|---------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 | 230        | 3            | 2,63         | 13,47         | 89,55         | 0,06         | 2,3           | 41,51         | 80,69         | 15,61         | 1,17         |
|         | 178, Пермь, 2008 г  | <b>Голубцы ленивые</b><br>Говядина 39/28<br>Рис 3,5/3,5<br>Лук репчатый 5/4<br>Масло сливочное 2/2<br>Капуста 52/42                                                                                                          | 70         | 6,56         | 6,69         | 4,93          | 106,21        | 0,02         | 5,85          | 24,72         | 61,76         | 14,74         | 0,6          |
|         | 264, Пермь 2008г    | <b>Соус сметанный</b> 50/50                                                                                                                                                                                                  | 50         | 0,84         | 5,92         | 1,68          | 63,36         | 0,015        | 0,055         | 36,6          | 26,0          | 30,88         | 0,13         |
|         | 219, Пермь, 2008 г. | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>Крупа гречневая 69/69<br>Соль 2/2<br>Вода 102/102<br>Масло сливочное 5/5                                                                                                                | 150        | 8,73         | 5,43         | 45            | 263,81        | 0,11         | 5,9           | 38,81         | 185,31        | 50,27         | 1,26         |
|         | 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        | 0,33         | -            | 22,66         | 91,98         | 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>820</b> | <b>24,01</b> | <b>21,43</b> | <b>116,48</b> | <b>753,46</b> | <b>0,555</b> | <b>54,215</b> | <b>487,14</b> | <b>686,66</b> | <b>326,61</b> | <b>17,04</b> |
| Полдник |                     | <b>Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)</b>                                                                                                                                                               | 60         | 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>260</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>   |



| Итого за день: |                     |                                                                                                                                                                                               | 1760  | 51,45 | 50,46 | 225,38 | 1589,21 | 0,875 | 71,745 | 616,17 | 1004,05 | 424,29 | 25,1 |
|----------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|---------|--------|------|
| Пятница        |                     |                                                                                                                                                                                               |       |       |       |        |         |       |        |        |         |        |      |
| Завтрак        | 114, Пермь, 2008г   | Каша рисовая молочная<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  | 10,2  | 32,66  | 243,13  | 0,03  | 1,21   | 31,67  | 94,67   | 16,4   | 0,41 |
|                | 366, Пермь, 2008г.  | Сыр твердый<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. | Масло сливочное 10/10                                                                                                                                                                         | 10    | 0,1   | 7,2   | 0,1    | 66      | -     | 0,28   | 2,2    | 1,9     | 0,3    | 0,02 |
|                |                     | Хлеб пшеничный/хлеб<br>ржано-пшеничный                                                                                                                                                        | 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  | Чай с сахаром<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  | Фрукты свежие:                                                                                                                                                                                | 1шт   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,03  | 10     | 16     | 11      | 9      | 2,2  |
|                |                     | Итого:                                                                                                                                                                                        | 720   | 16,14 | 25,93 | 91,14  | 667,29  | 0,159 | 12,02  | 321,98 | 300,79  | 61,27  | 4,26 |
| Обед           | 47, Пермь, 2008 г   | Суп с макаронными<br>изделиями<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 |
|                | 214, Пермь, 2008 г  | Рагу из птицы<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   | 24,61 | 31,34 | 79,12  | 493,73  | 0,22  | 29,71  | 99,9   | 320,08  | 72,32  | 3,54 |
|                |                     | Хлеб пшеничный/хлеб<br>ржано-пшеничный                                                                                                                                                        | 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  | Напиток из шиповника<br>Шиповник 20/20<br>Сахар 15/15<br>Вода 230/230                                                                                                                         | 200   | 0,68  | -     | 21,01  | 46,87   | 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>725</b>   | <b>31,48</b> | <b>34,35</b> | <b>144,86</b> | <b>770,79</b>  | <b>0,402</b> | <b>96,91</b>  | <b>185,38</b> | <b>438,77</b> | <b>120,39</b> | <b>10,89</b> |
| <b>Полдник</b>        |                   | <b>Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)</b>                                                                                     | 60           | 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>260</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>1705</b>  | <b>52,9</b>  | <b>65,54</b> | <b>313,38</b> | <b>1810,21</b> | <b>0,651</b> | <b>109,29</b> | <b>576,17</b> | <b>821,27</b> | <b>223,18</b> | <b>23,15</b> |
| <b>Суббота</b>        |                   |                                                                                                                                                                |              |              |              |               |                |              |               |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        | №180, Пермь, 2008 | <b>Гуляш из говядины (62,73 руб)</b><br>Говядина н/к 151/111<br>Лук репчатый 17/14<br>Масло сливочное 6,5/6,5<br>Томатное пюре 11/11<br>Мука пшеничная 3,7/3,7 | <b>70/50</b> | 21,68        | 24,21        | 6,74          | 331,53         | 0,06         | 2,9           | 29,2          | 167,03        | 23,3          | 2,79         |
|                       | №222, Пермь, 208  | <b>Каша пшенная рассыпчатая (6,31 руб.)</b><br>Крупа пшено 58,5/58,5<br>Масло сливочное 5/5<br>Вода 103/103<br>Соль 2/2                                        | 150          | 6,57         | 6,42         | 39,14         | 241,16         | 0,27         |               | 23,4          | 184,4         | 65,1          | 2,18         |
|                       |                   | <b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный (3,42 руб.)</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 (2,36 руб.)</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>Итого:</b>                                                                                                                                                  | <b>530</b>   | <b>37,77</b> | <b>31,3</b>  | <b>86,53</b>  | <b>756,83</b>  | <b>0,42</b>  | <b>8,83</b>   | <b>79,31</b>  | <b>417,44</b> | <b>115,21</b> | <b>6,97</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          |
|      | 209,Пермь, 2008г   | <b>Котлета куриная</b><br>Курица 1 кат.потрошенная<br>187/67<br>Хлеб пшеничный 17/17<br>Вода 23/23<br>Масло сливочное5/5                                                                                                                            | 95          | 14,26         | 19,66         | 9,75           | 273,06          | 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           |
|      | 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          | -             | 27,89          | 113,79          | 0,01         | 0,15          | 56,45          | 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>26,09</b>  | <b>31,04</b>  | <b>110,48</b>  | <b>838,44</b>   | <b>0,322</b> | <b>12,2</b>   | <b>185,38</b>  | <b>363,14</b>   | <b>159,09</b>  | <b>8,47</b>   |
|      |                    | <b>Итого за день:</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>1295</b> | <b>63,86</b>  | <b>62,34</b>  | <b>197,01</b>  | <b>1595,27</b>  | <b>0,742</b> | <b>21,03</b>  | <b>264,69</b>  | <b>780,58</b>   | <b>274,3</b>   | <b>15,44</b>  |
|      |                    | <b>Итого за две недели:</b>                                                                                                                                                                                                                         |             | <b>697,37</b> | <b>670,85</b> | <b>2889,38</b> | <b>19040,64</b> | <b>9,267</b> | <b>706,65</b> | <b>6637,98</b> | <b>10240,99</b> | <b>3472,66</b> | <b>241,79</b> |
|      |                    | <b>Среднее значение за две недели:</b>                                                                                                                                                                                                              |             | <b>58,114</b> | <b>55,904</b> | <b>240,781</b> | <b>1586,72</b>  | <b>0,772</b> | <b>58,887</b> | <b>553,165</b> | <b>853,42</b>   | <b>289,388</b> | <b>20,149</b> |