

Утверждаю

Директор школы **Талеу А. Х.**

Приказ №

от **31.08.2023г**



**Примерное десятидневное меню школьного завтрака и обеда
возраста 7-11 лет**

2023г

Утверждаю
Директор школы  Тлеуз А. К.
Приказ №127 от 31.08.2023г.

**Примерное десятидневное меню школьного завтрака и обеда
возраста 7-11 лет**

2023г

I неделя

7-11 лет

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	54-16к-2020	Каша «Дружба» Крупа рисовая 15/15 Крупа пшеничная 11/11 Молоко 102/102 Сливочное масло 5.5 Сахар 3/3 Соль йодированная 1/1 Вода 70/70	200	6	9,8	24,1	168,9	0,07	0,53	135	124	27	0,53
	139, Пермь, 2008 г	Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		Хлеб пшеничный/слезариано - пшеничный	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	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	30	22	18	4,40
		Итого:	600	15,45	15,86	81,36	490,86	0,25	20,66	211,78	221,02	72,87	7,28
Обед	45, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с боковыми Горох 17/16 Капуста 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4.4 Вода или бульон 140/140 Соль 2/2	200	1,87	3,11	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39

	410, Пермь, 2013 г.	Фрикадельки из кур Курица 1 кат. 154/66,5 Хлеб пшеничный 14/14 Яйцо 1/5/7,7 Вода 19/19 Соль 1/1 М: сло сливочное 6/6	95	13,7	14,9	7,3	190,7	0,04	0,6	3	75	12	0,9
	224, Пермь, 2008 г	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 М: сло сливочное 5/5	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,34	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/клуб ржанно - пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	765	24,48	24,01	105,43	718,95	0,45	27,48	291,88	405,31	190,95	14,44
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,6	8,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дикий промышленного про производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,34	33,63	25,2	7,17
		Итого:	300	4,23	8,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,34	33,63	25,2	7,17
Итого за день:			1665	44,16	48,57	268,81	1539,33	0,71	48,42	555,5	659,96	189,02	28,89
Вторник													
Завтрак	209, Пермь, 2008г	Бигочки из птицы Курица 1 кат.потрошенная 18"/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02

	221, Пел ь, 2008	Ка ша пшеничная Кр пшеничная 53,5/58,5 Во да 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	294, Пел ь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
		Овощи по сезону	60	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	9	22,5	18,0	9,0	1,08
		Итого:	535	26,72	5,78	76,18	605,68	0,248	12,13	92,19	283,3	65,54	6,1
Обед	37, Пел ь, 2008 г	Бощ с капустой и картофелем Свекла 40/32 Капуста свежая 20/ 6 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Во да или бульон 150/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 2/2 Сметана 8/8	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84
	176, Пел ь, 2008 г.	Бефстроганов из отарной говядины Говядина без кости 120/113,5 Морковь 9,4/7 Лук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	5,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
	227, Пел ь, 2008 г	Макаронные отварные Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соус 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 2008 г	Компот из яблок с лимон Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,34	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	18,36	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	790	33,16	6,75	100,42	864,27	0,31	16,6	226,04	338,84	129,3	12,41
Полдник		Въ печное изделие	100	16,16	3,15	64,16	94,54	0,13	-	23,37	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
Итого за день:			1620	78,04	66,88	246,56	1600,49	0,728	36,73	311,4	736,54	227,37	20,01
Среда													
Завтрак	141, Пермь, 2008 г	Запеканка из творога с джемом Творог 123/121 Мука пшеничная 10,4/10,4 Яйцо 1/10,3/3,9 Сахар 8,4/8,4 Сметана 4,5/4,5 Сахар 4,5/4,5 Масло сливочное 4,5/4,5 Джем 20/20	150	25,8	10,7	25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79
	287, Пермь, 2008 г	Кофейный напиток с Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	4,6	17,35	89,32	0,11	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08

Обед	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	180	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	530	30,2	16,3	85,05	538,72	0,26	20,66	299,26	375,99	127,61	2,07
	48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 91/80 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	200/35	9,76	5,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	164, Пермь, 2008 г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 11: /107 Мука пшеничная 6/5 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	95	17,5	5,05	4,5	224,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	426, Пермь 2013 г.	Картофель отварной Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	2,9	7,4	19,05	153	0,15	20,9	16,5	78	30	1,12
	289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	28,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,56	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	2,4	23	9	0,42
		Итого:	800	35,01	32,75	100,53	768,63	0,51	95,19	119,66	524,53	141,24	10,35

Полдник			Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, 2008 г.	Пермь,	Молоко кипяченое Молоко 210/200	200	5,59	5,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
			Итого:	300	9,07	11,16	66,38	387,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
Итого за день:				1630	74,28	60,21	251,96	1694,66	0,99	117,43	692,82	1140,85	327,61	14,16
Четверг														
Завтрак	202,265 2008 г.	Пермь,	Тефтели из говядины с рисом Говядина 1 категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/20	100	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	177	215	30	3,2
	222, Пермь, 2008 г		Каша пшеничная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/51,5 Масло сливочное 5/5	150	6,57	5,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,54	202,76	22,94	4,49
			Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	3,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,56	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г		Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
			Овощи по сезону	60	0,48	3,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
			Итого:	570	31,22	19,14	82,1	717,12	0,52	25,4	242,42	621,52	206,81	12,4

Обед	42, Пер ль, 2008 г	Рапсолыник Леинградский Картофель 80/60 Кр/ла рисовая 4/4 Мсрковь 10/8 Лу с репчатый 5/4 Ог/рцы соленые 14/12 Бу/льон или вода 150/150 Масло сливочное 4/4 Сметана 8/8	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	126,64	51	26,04	0,82
	54-25м-2020	Курица тушеная с можовью Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Мсрковь 28,4/22,7 Лу с репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Со/ль 0,7/0,7 Во/да 40/40	100	14,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	2,1	112	55	1
	221,Пер ль, 2008	Ка/ша пшеничная Кр/ла пшеничная 53,5/58,5 Во/да 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		Со/с яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,34	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржанно-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,36	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	770	32,32	13,99	114,09	700,18	0,49	38,95	405,6	518,6	255,1	16,65
Полдн ик		Кондитерское изделие промышленного производства	100	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-

№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	Итого:	300	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
Итого за день:		1640										
			67,44	59,73	229,99	1654,3	1,05	72,35	681,02	1176,12	481,91	29,45

Пятница

Завтрак	114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	5,17	4,2	32,66	171,13	0,03	1,21	31,67	94,67	6,4	0,41
	366, Пермь, 2008г.	Сыр твердый Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	25	135	2,5	0,28
	365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное 10/10 Хлеб пшеничный	10 30	0,1 2,4	7,2 0,3	0,1 14,6	66 72,6	- 0,09	0,28 0,13	2,7 18,66	1,9 56,22	0,3 21,57	0,02 1,1
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	3,24	0,9
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	3	0	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	570	16,54	19,08	82,27	550,35	0,209	24,92	326,58	353,58	140,01	3,91
	Обед	47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макаронные изд 8/3 Каптофель 80/60 Морковь 10/8 Лук репчатый 9/8 Масло сливочное 3/3 Бульон или вода 150/150	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	7,5

	189, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Голядина 1 кат. 6/к 77/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,13	114,98	17,78	1,18
	219, Пермь 2008г	Каша гречневая растворимая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	150	5,82	3,62	15	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
		Хлеб пшеничный/слез ржанно-пшеничный	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	Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	44,99	125,64	0,03	3,6	21,5	22,46	2,6	0,65
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	765	26,19	14,51	114,76	798,3	0,41	12,61	276,77	399,18	113,74	7,08
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		Напиток грушевый промышленного про изводства	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	300	5,28	5,26	52,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
Итого за день:			1635	48,01	48,85	274,41	1720,78	0,709	37,89	672,16	834,47	295,27	18,99

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.	Каша молочная овсяная из Геркулеса Група геркулес 21,6//22,6 Молоко 80/80 Вода 52/52 Сахар 3,8/3,8 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	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	2,04	28,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
	Итого:	525	15,76	19,2	65,6	415,34	0,13	20,49	147,28	274,91	85,58	6,57	
Обед	86, Москва, 2015г	Суп картофельный с грибами Картофель 80/60 Група (рисовая) 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/3 Масло растительное 2/2 Вода или бульон 150/150	200	1,59	2,19	11,66	12,60	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89

Обед	219, Пермь, 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 4 6/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное: 1/5	150	4,82	3,62	30,0	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	10/30	3,45	0,66	105,34	122,52	0,39	0,13	18,66	56,22	21,57	1,
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	11,62		2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
		Своицы по сезону	60	0,83	3,2	5,3	54,5	0,32	9	44	23	9	0,42
		Итого:	695	18,57	18,59	112,05	537,41	0,28	12,16	121,47	326,18	84,1	6,88
	45, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с бобовыми Горох 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/3 Масло сливочное 4/4 Вода или бульон 40/140 Соль 2/2	200	1,87	3,11	10,95	19,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39
	209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат. потрошенная 137/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное: 1/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,36	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02

	423, Пермь, 2013 г.	Капуста тушеная Капуста белокочанная 197/158 Масло сливочное 5,8/6,8 Морковь 7,5/6 Гетрушка 4/3,8 Лук репчатый 10,7/9 Томат-пюре 12/12 Мука пшеничная 1,8/1,8 Сахар 4,5/4,5	150	5,6	5,4	5,9	24,5	0,36	25,5	91,5	82,5	36	1,5
	283, Пермь, 2008 г.	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	17,89	133,79	0,31	0,15	156,45	18,31	6,86	1,59
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,39	0,13	18,66	56,22	21,57	1,
		Свощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	765	26,17	25,29	101,76	708,3	0,362	31,46	340,57	339,23	109,48	7,32
Полдник		Выпечное изделие	100	10,16	8,15	64,16	64,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,34	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	300	12,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
	Итого за день:	1760	56,9	52,23	253,77	1426,25	0,812	51,62	625,11	779,81	226,11	15,7	
Среда													
Завтрак	154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с медом (или запеканка из творога с медом) Творог 91/90 Мука 13,3/13,3 Яйцо 1/12/3,3 Сахар 10/10 Масло сливочное 3/3 Мед 20/20	120	12,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33

Обед	54-12гг -2020 г.	Какао Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Еода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	51,4	0,34	0,68	143	130	34	1,09
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	180	3	1	23	192	0,38	20	16	56	84	1,2
		Итого:	500	19,72	9,84	30,27	537,72	0,26	24,08	287,78	319,42	137,63	2,62
	48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 91/80 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Еода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Еода для фарша 4/4	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,39	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	202,265, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина 1 категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Еода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	9,16	13,53	9,44	136,14	0,34	1,89	108,8	92	18,75	0,8
	221, Пермь, 2008	Баша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Еода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	2,27	5,33	16,87	131,78	0,12	0,05	120,79	120,21	26,49	3,2
		Баниток из груши дички промышленного производства	200	0	0	24,0	36,0	0,31	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	1,0
		Свощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	805	25,12	26,4	116,64	719,94	0,062	14,25	117,79	370,86	121,41	13,89
Полдник		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 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	413,31	0,12	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
Итого за день:			1605	53,91	47,4	263,29	1750,97	0,042	39,91	179,47	930,61	317,8	18,15
Четверг													
Завтрак	318, Москва, 2015 г.	Гуляш тушеный в соусе Куры 1 категории 236/209 Соус (50 г) Сметана 12,5/12,5 Мука пшеничная 3,8/3,8 Вода 38/38 Томат-пюре 5/5 Соль 0,4/0,4	130	19,1	17,2	5,6	254	0,04	0,54	161,3	148,6	23,1	1,61
	227, Пермь, 2008 г	Макароны отварные Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное: 1/5	150	5,52	5,3	15,33	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 Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,001	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
		Свощи по сезону	60	3,8	3,0	5,55	18,88	0,06	8,9	13,16	36,89	11,91	0,45
		Итого:	570	30,89	25,81	76,39	187,2	0,05	12,44	199,43	254,82	62,6	4,12

Обед	37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 50/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 2/2 Сметана 8/8	200	1,52	5,33	8,65	18,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84
	181, Пермь, 2008 г.	Жаркое по-домашнему Говядина б/к 120/111 Картофель 152/114 Лук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7	220	16,54	17,33	22,13	34,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
	284, Пермь 2008 г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56,50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	10,66	141,98	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,
		Свощи по сезону	60	1,1	0,1	3,40	16,03	0,25	39,70	275	243,05	168,34	5,61
		Итого:	740	22,94	23,42	100,18	703,5	0,04	56,4	118,76	640,32	302,81	18,2
	Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-
№293 Пермь, 2008 г.		Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	300	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
Итого за день:			1610	57,73	55,83	210,37	1527,7	1,08	76,84	658,19	931,14	385,41	22,64

		Пятница											
Завтрак	164, Пермь, 2008 г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	95	12,5	11,05	4,5	204,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	8,06	23,30	150,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,25	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	2,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	1,5	0,5	21	96	0,33	10	16	11	9	2,2
		Итого:	575	19,72	19,91	54,44	531,84	0,33	17,24	109,67	422,47	99,79	6,01
Обед	46, Пермь, 2008 г	Суп с клецками Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/3 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 <i>Клецки:</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	200/30	3	8,63	13,47	189,55	0,36	2,3	41,51	80,69	15,61	1,17
	321, Москва, 2015 г.	Цицков из отварной птицы Куры 1 категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Лук репчатый 11/3 Томат-пюре 7/7 Група рисовая 46/46	210	17,26	13,73	35,7	401	0,38	1,01	220,7	221,3	52,2	1,87

		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
	289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	101,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	760	24,87	23,08	97,5	723,34	0,262	66,44	307,07	373,33	98,38	9,65
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	300	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
Итого за день:			1635	49,87	48,25	250,32	1677,31	0,682	84,04	485,55	877,51	239,69	23,66
Итого за 2 недели:				573,86	534,86	2512,83	16212,54	8,303	632,19	6324,45	8859,91	3041,46	212,09
Среднее значение за 2 недели:				57,38	53,48	251,28	1621,25	0,8303	63,219	632,445	885,991	304,146	21,209