**Примерное десятидневное меню школьного завтрака и обеда**

**I неделя возраст 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День | Наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | | У | В1 | | С | Са | | Р | Mg | | Fe |
| **Завтрак** | 109 Пермь, 2008г. | | **Каша молочная овсяная из Геркулеса**  Крупа геркулес22,6//22,6  Молоко 80/80  Вода 52/52  Сахар 3,8/3,8  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 | | **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 | - | | 12,04 | 48,64 | - | | - | 3,45 | | 2,0 | 1,5 | | 0,25 |
| 386, Москва, 2015г | | **Фрукты свежие:** | 1шт | 0,8 | 0,8 | | 19,6 | 88 | 0,06 | | 20 | 32 | | 22 | 18 | | 4,40 |
|  | | **Итого:** | **605** | **13,76** | **19,2** | | **65,6** | **495,34** | **0,23** | | **20,49** | **447,28** | | **274,91** | **85,58** | | **6,57** |
| **Обед** | 86, Москва, 2015г | | **Суп картофельный с крупой**  Картофель 80/60  Крупа (рисовая) 4/4  Морковь 10/8  Лук репчатый 10/8  Масло растительное 2/2  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 | | **Рыба жареная**  Рыба филе мороженная 113/107  Мука пшеничная 6/6  Масло растительное 6/6  Масло сливочное 5/5 | 95 | 17,5 | 15,05 | | 4,5 | 224,14 | 0,14 | | 0,76 | 46,6 | | 307,39 | 54,27 | | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008 г | | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | | 23,30 | 160,46 | 0,11 | | 6,41 | 34,29 | | 73,97 | 24,24 | | 0,99 |
|  | | **Сок яблочный** | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 92 | 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 | 18,33 | | 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** | **27,4** | **24,22** | | **86,44** | **681,32** | **0,6** | | **39,6** | **338,78** | | **679,35** | **251,08** | | **15,53** |  | |
| **Полдник** |  | | **Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)** | 100 | 2,6 | 2,7 | | 41,87 | 172 | - | | - | - | | - | - | | - |  | |
|  | | **Напиток груши дички промышленного про производства** | 200 | 0,63 | - | | 40,15 | 157,22 | 0,01 | | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | | 7,17 |  | |
|  | | **Итого:** | **300** | **3,23** | **2,7** | | **82,02** | **329,22** | **0,01** | | **0,28** | **51,84** | | **33,63** | **25,2** | | **7,17** |  | |
| **Итого за день:** | | | | **1670** | **44,39** | **46,12** | | **234,06** | **1505,88** | **0,84** | | **60,37** | **837,9** | | **987,89** | **361,86** | | **29,27** |  | |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Завтрак** | 178, Пермь, 2008 г | **Голубцы ленивые**  Говядина39/28  Рис3,5/3,5  Лук репчатый 5/4  Масло сливочное2/2  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 | **Соус сметанный** 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 2008г | **Каша гречневая рассыпчатая**  Крупа гречневая 46/46  Соль 2/2  Вода 68/68  Масло сливочное5/5 | | 100 | 5,82 | 3,62 | | 30,0 | 175,87 | | 0,14 | 0,13 | 25,76 | | 135,17 | 35,29 | | 2,99 |
|  | **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 | 0,12 | - | | 12,04 | 48,64 | | - | 2,83 | 3,45 | | 2,0 | 1,5 | | 0,25 |
|  |  | **Овощи по сезону** | | 90 | 0,72 | 0,09 | | 2,97 | 12,6 | | 0,018 | 4,5 | 22,5 | | 18,0 | 9,0 | | 1,08 |
|  | **Итого:** | | **540** | **16,46** | **16,62** | | **66,22** | **479,28** | | **0,243** | **13,435** | **122,36** | | **271,04** | **102,19** | | **5,6** |
| **Обед** | 46, Пермь, 2008 г | **Суп с клёцками**  Картофель 53/40  Морковь 10/8  Лук репчатый 10/8  Масло сливочное 2/2  Бульон 150/150  *Клёцки:*  Мука пшеничная 10/10  Масло сливочное 1,25/1,25  Яйца 1/16/2,5  Вода 15/15 | | 200/30 | 3 | 2,63 | | 13,47 | 89,55 | | 0,06 | 2,3 | 41,51 | | 80,69 | 15,61 | | 1,17 |
| 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**  Курица 1 кат.потрошенная 187/67  Хлеб пшеничный 17/17  Вода 23/23  Масло сливочное5/5 | | 95 | 14,21 | 16,06 | | 9,7 | 240,06 | | 0,06 | 0,18 | 36,22 | | 114,98 | 17,77 | | 1,02 |
| 227, Пермь, 2008 г | **Макароны отварные**  Макаронные изд \51/51  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | | 150 | 5,52 | 5,3 | | 35,33 | 211,1 | | 0,09 | 0,05 | 72,28 | | 56,57 | 20,83 | | 1,1 |
| 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 | - | | 14,99 | 60,64 | | 0,03 | 3,6 | 21,5 | | 22,46 | 12,6 | | 0,65 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | | 25,34 | 122,52 | | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | | 90 | 0,7 | 0,1 | | 1,9 | 12 | | 0,04 | 7 | 17 | | 30 | 14 | | 0,5 |
|  | **Итого:** | | **825** | **27,04** | **24,75** | | **100,73** | **735,87** | | **0,37** | **13,26** | **207,17** | | **360,92** | **102,38** | | **5,54** |
| **Полдник** |  | **Выпечное изделие** | | 100 | 16,16 | 8,15 | | 64,16 | 94,54 | | 0,13 | - | 23,07 | | 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:** | | | | **1665** | **61,66** | **49,72** | | **236,91** | **1345,69** | | **0,783** | **34,695** | **392,6** | | **746,36** | **237,1** | | **12,64** |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 141, Пермь, 2008г | **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  Сухари 4,5/4,5  Масло сливочное 4,5/4,5  Джем 20/20 | | 150 | 25,8 | | 10,7 | 25,7 | 257,4 | | 0,07 | 0,54 | 232,8 | | 284,5 | 38,36 | 0,79 | |
| 287, Пермь, 2008 г | **Кофейный напиток**  Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50  Сахар 15/15  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 | **Фрукты свежие:** | | 1шт | 3 | | 1 | 42 | 192 | | 0,08 | 20 | 16 | | 56 | 84 | 1,2 | |
|  | **Итого:** | | **570** | **30,2** | | **13,3** | **85,05** | **538,72** | | **0,16** | **20,66** | **299,26** | | **375,99** | **127,61** | **2,07** | |
| **Обед** | 45, Пермь, 2008 г | **Суп картофельный с бобовыми**  Горох 17/16  Картофель 54/40  Морковь 10/8  Лук репчатый 10/8  Масло сливочное 4/4  Вода или бульон 140/140  Соль 2/2 | | 200 | 1,87 | | 3,11 | 10,89 | 79,03 | | 0,13 | 2,5 | 22,74 | | 55,22 | 21,28 | 1,39 | |
| 202, Пермь, 2008г. | **Тефтели из говядины с рисом**  Говядина 1 категории на кости 44/44  Рисовая крупа 6/6  Вода 7/7  Масло сливочное 4/4  Лук репчатый 24,5/21  Мука пшеничная 5/5  Масло растительное 6/6  Соус томатный 30/30 | | 100 | 9,16 | | 13,53 | 9,44 | 196,14 | | 0,04 | 1,89 | 108,8 | | 92 | 18,75 | 0,8 | |
| 241, Пермь, 2008 г | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  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 | **Напиток из шиповника**  Шиповник 20/20  Сахар 15/15  Вода 230/230 | | 200 | 0,68 | | - | 21,01 | 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 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 | |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,72 | | 2,82 | 4,62 | 47 | | 0,02 | 4,5 | 24 | | 23 | 9 | 0,42 | |
|  | **Итого:** | | **830** | **19,08** | | **26,18** | **94,6** | **652,02** | | **0,41** | **75,43** | **219,69** | | **303,53** | **97,84** | **9,49** | |
| **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**  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** | **387,31** | | **0,22** | **1,58** | **273,9** | | **240,33** | **58,76** | **1,74** | |
| **Итого за день:** | | | | **1700** | **58,35** | | **50,64** | **246,03** | **1578,05** | | **0,79** | **97,67** | **792,85** | | **919,85** | **284,21** | **13,3** | |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**  Курица 1 кат.потрошенная 187/67  Хлеб пшеничный 17/17  Вода 23/23  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 | **Макароны отварные**  Макаронные изделия 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 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 30 | 2,4 | 0,3 | | 14,6 | 72,6 | | 0,05 | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,78 | | 0,55 |
| 300, Пермь, 2008 г | **Чай с сахаром**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15 | | 200 | 0,12 | - | | 12,04 | 48,64 | | - | - | 3,45 | | 2,0 | 1,5 | | 0,25 |
|  | **Овощи по сезону** | | 100 | 0,48 | 0,06 | | 1,38 | 7,8 | | 0,15 | 23,77 | 164,67 | | 145,54 | 100,8 | | 3,36 |
|  | **Итого:** | | **575** | **22,78** | **25,32** | | **73,1** | **613,2** | | **0,31** | **24,05** | **221,26** | | **322,06** | **142,42** | | **5,79** |
| **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 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 |
| 211, Пермь, 2008 г | **Плов из отварной птицы**  Курица 1 кат. 208/184  Масло растительное 11/11  Лук репчатый 22/11  Морковь 14/11  Крупа рисовая 49/49  Бульон или вода для риса 104/104 | | 210 | 37,2 | 45,33 | | 41 | 747,09 | | 0,06 | 1,01 | 45,1 | | 199,3 | 47,5 | | 2,19 |  |
|  | **Сок яблочный** | | 200 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 92 | | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | | 7,17 |  |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | | 25,34 | 122,52 | | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | | 1,1 |  |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,48 | 0,06 | | 1,38 | 7,8 | | 0,15 | 23,77 | 164,67 | | 145,54 | 100,8 | | 3,36 |  |
|  | **Итого:** | | **730** | **43,65** | **51,58** | | **96,57** | **1058,3** | | **0,34** | **33,88** | **318,53** | | **476,11** | **226,77** | | **14,66** |  |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)** | | 60 | 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:** | | **260** | **3,9** | **6,6** | | **33,8** | **237** | | **0,04** | **8** | **40** | | **36** | **20** | | **0,4** |
| **Итого за день:** | | | | **1565** | **70,33** | **83,5** | | **203,47** | **1908,5** | | **0,69** | **65,93** | **579,79** | | **834,17** | **389,19** | | **20,85** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 164, Пермь, 2008г | | **Рыба жареная**  Рыба филе113/107  Мука пшеничная6/6  Масло растительное6/6  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 | | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | | 23,30 | 160,46 | | 0,11 | 6,41 | 34,29 | 73,97 | | 24,24 | 0,99 | |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | | 25,34 | 122,52 | | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | | 21,57 | 1,1 | |
| 294, Пермь, 2008г | | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | 200 | 0,07 | 0,01 | | 15,31 | 61,62 | | - | 2,9 | 8,05 | 9,79 | | 5,24 | 0,9 | |
|  | | **Итого:** | **505** | **24,27** | **25,38** | | **68,5** | **601,74** | | **0,33** | **10,12** | **102,98** | **416,9** | | **99,94** | **4,81** | |
| **Обед** | 47, Пермь, 2008 г | | **Суп с макаронными изделиями**  Макаронные изд 8/8  Картофель 80/60  Морковь 10/8  Лук репчатый 9/8  Масло сливочное 3/3  Бульон или вода 150/150 | 200 | 2,26 | 2,29 | | 17,41 | 99,27 | | 0,06 | 4,07 | 40,62 | 47,35 | | 17,5 | 0,74 | |
| 212, Пермь, 2008 г | | **Птица отварная**  Курица 1 кат. 144/129  Морковь 4/3  Масло сливочное 5/5  Зелень 2/2 | 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 | | **Каша пшенная рассыпчатая**  Крупа пшено58,5/58,5  Масло сливочное 5/5 | 150 | 6,57 | 6,42 | | 39,14 | 241,16 | | 0,21 | 0,2 | 38,64 | 202,76 | | 52,94 | 4,49 | |
|  | | **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 | |
| 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 | - | | 14,99 | 60,64 | | 0,03 | 3,6 | 21,5 | 22,46 | | 12,6 | 0,65 | |
|  | | **Овощи по сезону** | 60 | 0,48 | 0,06 | | 1,98 | 8,4 | | 0,012 | 3 | 15 | 12 | | 6 | 0,72 | |
|  | | **Итого:** | **765** | **36,42** | **32,93** | | **100,11** | **845,05** | | **0,472** | **13,3** | **193,35** | **529,24** | | **133,46** | **9,73** | |
| **Полдник** |  | | **Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)** | 60 | 4,65 | 5,26 | | 37,23 | 214,91 | | 0,08 | 0,08 | 16,97 | 48,08 | | 16,32 | 0,83 | |
|  | | **Напиток груши дички промышленного про производства** | 200 | 0,63 | - | | 40,15 | 157,22 | | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | | 25,2 | 7,17 | |
|  | | **Итого:** | **260** | **5,28** | **5,26** | | **77,38** | **372,13** | | **0,09** | **0,36** | **68,81** | **81,71** | | **41,52** | **8** | |
| **Итого за день:** | | | | **1530** | **65,97** | **63,57** | | **245,99** | **1818,92** | | **0,892** | **23,78** | **365,14** | **1027,85** | | **274,92** | **22,54** | |

**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 | Са | | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | 104, Пермь, 2008г | | **Каша гречневая вязкая**  Крупа гречневая 30/30  Молоко 100/100  Сахар 3,7/3,7  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 | | **Яйцо отварное**  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 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 294, Пермь, 2008г | | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | 8,05 | | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 386, Москва, 2015г | | **Фрукты свежие:** | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | | 22 | 18 | 4,40 |
|  | | **Итого:** | **635** | **15,36** | **12,24** | **86,94** | **519,94** | **0,32** | **23,4** | **233,54** | | **292,93** | **87,09** | **9,77** |
| **Обед** | 45, Пермь, 2008 г | | **Суп картофельный с бобовыми**  Горох 17/16  Картофель 54/40  Морковь 10/8  Лук репчатый 10/8  Масло сливочное 4/4  Вода или бульон 140/140  Соль 2/2 | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,95 | 79,03 | 0,13 | 2,5 | 22,74 | | 55,22 | 21,28 | 1,39 |
| 164, Пермь, 2008 г | | **Рыба жареная**  Рыба филе мороженная 113/107  Мука пшеничная 6/6  Масло растительное 6/6  Масло сливочное 5/5 | 95 | 17,5 | 15,05 | 4,5 | 224,14 | 0,14 | 0,76 | 46,6 | | 307,39 | 54,27 | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008 г | | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 284,Пермь2008г | | **Компот из яблок с лимоном**  Яблоки свежие56/50  Лимон16/7  Вода180/180  Сахар20/20 | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | | **Овощи по сезону** | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 0,02 | 4,5 | 24 | | 23 | 9 | 0,42 |
|  | | **Итого:** | **765** | **26,99** | **27,95** | **94,06** | **737,22** | **0,5** | **14,58** | **198,13** | | **549,43** | **155,56** | **13,09** |
| **Полдник** |  | | **Кондитерское изделие промышленного производства (Пряник)** | 100 | 2,6 | 2,7 | 41,87 | 172 | - | - | - | | - | - | - |
|  | | **Напиток груши дички промышленного про производства** | 200 | 0,63 | - | 40,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | | **Итого:** | **300** | **3,23** | **2,7** | **82,02** | **329,22** | **0,01** | **0,28** | **51,84** | | **33,63** | **25,2** | **7,17** |
| **Итого за день:** | | | | **1700** | **45,58** | **42,89** | **263,02** | **1586,38** | **0,83** | **38,26** | **483,51** | | **875,99** | **267,85** | **30,03** |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 212, Пермь,2008 | **Птица отварная**  Курица 1категории 112/100  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2  Морковь3/2  Зелень 2/2 | | 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 | **Рис отварной**  Крупа рисовая 36/36  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 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | 294, Пермь, 2008г | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
|  |  | **Овощи по сезону** | | 70 | 0,83 | 3,2 | 5,3 | 54,5 | 0,02 | 4,5 | | 24 | 23 | 9 | 0,42 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:** | | 1шт | 0,9 | 0,4 | 8,1 | 42 | 0,04 | 10,0 | | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **Итого:** | | **625** | **26,11** | **29,48** | **81,92** | **706,44** | **0,22** | **19,26** | | **81,15** | **275,26** | **100,53** | **4,79** |
| **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 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 |
| 189,Пермь, 2008г | **Котлета говяжья**  Говядина 1 кат. 77/77  Хлеб пшеничный 17/17  Сухари 10/10  Вода 21/21  Масло сливочное 5/5 | | 95 | 13,78 | 15,12 | 7,40 | 228,0 | 0,07 | 0,18 | | 36,23 | 114,98 | 17,78 | 1,18 |
| 221,Пермь, 2008 | **Каша пшеничная**  Крупа пшеничная 58,5/58,5  Вода 103,5/103,5  Масло сливочное 5/5 | | 150 | 9,27 | 5,33 | 36,87 | 231,78 | 0,12 | 0,05 | | 20,79 | 120,21 | 26,49 | 3,2 |
| 283, Пермь, 2008 г | **Компот из сухофруктов**  Смесь сухофруктов 25/30,5  Сахар 15/15  Вода 190/190 | | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,012 | 3 | | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
|  | **Итого:** | | **765** | **29,06** | **26,5** | **108,13** | **793,38** | **0,332** | **12,2** | | **185,39** | **363,14** | **110,4** | **8,63** |
| **Полдник** |  | **Выпечное изделие** | | 100 | 16,16 | 8,15 | 64,16 | 94,54 | 0,13 | - | | 23,07 | 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:** | | | | **1690** | **73,33** | **64,33** | **260,01** | **1630,36** | **0,722** | **39,46** | | **329,61** | **752,8** | **243,46** | **14,92** |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 154, Пермь, 2008г | **Сырники из творога**  **с джемом (или запеканка из творога с джемом)**  Творог 91/90  Мука 13,3/13,3  Яйцо 1/12/3,3  Сахар 10/10  Масло сливочное 3/3 20/20  Джем20/20 | | 120 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 | 0,14 | 3,4 | | 128,78 | 133,42 | 19,63 | 0,33 |
| 54-12гн-2020 г. | **Какао**  Какао порошок 5/5  Молоко 130/130  Сахар 7/7  Вода 80/80 | | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,68 | | 143 | 130 | 34 | 1,09 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие** | | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | | **540** | **34,72** | **9,84** | **99,27** | **626,72** | **0,26** | **24,08** | | **287,78** | **319,42** | **137,63** | **2,62** |
| **Обед** | 42, Пермь, 2008 г | **Рассольник Ленинградский**  Картофель 80/60  Крупа рисовая 4/4  Морковь 10/8  Лук репчатый 5/4  Огурцы соленые 14/12  Бульон или вода 150/150  Масло сливочное 4/4  Сметана 8/8 | | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 0,08 | 13,42 | | 126,64 | 51 | 26,04 | 0,82 |
| 193, Пермь, 2008 г | **Плов из отварной говядины**  Говядина 1 кат. 97/97  Масло сливочное 5/5  Лук репчатый 18/15  Морковь 19/15  Крупа рисовая 42/42 | | 190 | 23,17 | 19,70 | 32,10 | 398,45 | 0,11 | 2,03 | | 130,89 | 274,7 | 45,84 | 2,76 |
|  | **Напиток из груши дички промышленного производства** | | 200 | 0 | 0 | 24,0 | 96,0 | 0,01 | 0,28 | | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,012 | 3 | | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
|  | **Итого:** | | **710** | **31,12** | **29,46** | **109,32** | **745,05** | **0,302** | **18,86** | | **343,03** | **427,55** | **124,65** | **12,57** |
| **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**  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** | **321,04** | **16,93** |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 189,Пермь, 2008г | **Котлета говяжья**  Говядина 1 кат. 60/60  Хлеб пшеничный 13/13  Сухари 7,5/7,5  Вода 16/16  Масло растительное 5/5  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**  Крупа пшеничная 39/39  Вода 69/69  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**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
|  | **Овощи по сезону** | | 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 | **Суп с клёцками**  Картофель 53/40  Морковь 10/8  Лук репчатый 10/8  Масло сливочное 2/2  Бульон 150/150  *Клёцки:*  Мука пшеничная 10/10  Масло сливочное 1,25/1,25  Яйца 1/16/2,5  Вода 15/15 | | 230 | 3 | 2,63 | 13,47 | 89,55 | 0,06 | 2,3 | | 41,51 | 80,69 | 15,61 | 1,17 |
| 178, Пермь, 2008 г | **Голубцы ленивые**  Говядина39/28  Рис3,5/3,5  Лук репчатый 5/4  Масло сливочное2/2  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 | **Соус сметанный** 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. | **Каша гречневая рассыпчатая**  Крупа гречневая 69/69  Соль 2/2  Вода 102/102  Масло сливочное5/5 | | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,11 | 5,9 | | 38,81 | 185,31 | 50,27 | 1,26 |
| 284,Пермь2008г | **Компот из яблок с лимоном**  Яблоки свежие56/50  Лимон16/7  Вода180/180  Сахар20/20 | | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 | 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 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 1,1 | 0,1 | 3,40 | 16,03 | 0,25 | 39,70 | | 275 | 243,05 | 168,34 | 5,61 |
|  | **Итого:** | | **820** | **24,01** | **21,43** | **116,48** | **753,46** | **0,555** | **54,215** | | **487,14** | **686,66** | **326,61** | **17,04** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)** | | 60 | 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:** | | **260** | **3,9** | **6,6** | **33,8** | **237** | **0,04** | **8** | | **40** | **36** | **20** | **0,4** |
| **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**  Крупа рисовая 30,8/30,8  Молоко 106,7/106,7  Сахар 5/5  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**  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 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**  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:** | 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 изделиями**  Макаронные изд 8/8  Картофель 80/60  Морковь 10/8  Лук репчатый 9/8  Масло сливочное 3/3  Бульон или вода 150/150 | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 0,06 | 4,07 | | 40,62 | 47,35 | 17,5 | 0,74 |
| 214, Пермь, 2008 г | | **Рагу из птицы**  Курица 1 кат. 130/115  Масло растительное 3/3  Картофель 107/80  Морковь 21/17  Томат-пюре 6/6  Лук репчатый 12/10  Масло растительное 4/4  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 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 | 46,87 | 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:** | **725** | **31,48** | **34,35** | **144,86** | **770,79** | **0,402** | **96,91** | | **185,38** | **438,77** | **120,39** | **10,89** |
| **Полдник** |  | | **Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)** | 60 | 4,65 | 5,26 | 37,23 | 214,91 | 0,08 | 0,08 | | 16,97 | 48,08 | 16,32 | 0,83 |
|  | | **Напиток груши дички промышленного про производства** | 200 | 0,63 | - | 40,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | | **Итого:** | **260** | **5,28** | **5,26** | **77,38** | **372,13** | **0,09** | **0,36** | | **68,81** | **81,71** | **41,52** | **8** |
| **Итого за день:** | | | | **1705** | **52,9** | **65,54** | **313,38** | **1810,21** | **0,651** | **109,29** | | **576,17** | **821,27** | **223,18** | **23,15** | **223,18** | **23,15** |
| **Итого за 2 недели:** | | | |  | **598,87** | **567,23** | **2503,22** | **16578,28** | **7,855** | **585,72** | | **5878,45** | **8957,53** | **3027,1** | **208,73** |
| **Среднее значение за 2 недели:** | | | |  | 59,887 | 56,723 | 250,322 | 1657,828 | 0,7855 | 58,572 | | 587,845 | 895,753 | 302,71 | 20,873 |