

Согласовано

Директор МБОУ «СШ № 28»

В.И. Поневая

01.02.2023г.



Утверждаю

Директор ООО «Столовая №12»

В.И. Грицевская

01.02.2023г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

День	Наименование блюда	Масса порции	Понедельник				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	54-16к-2020	255	8	10,8	30,1		253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6
	Каша «Дружба» Крупа рисовая 18,8/18,8 Крупа пшеничная 13,8/13,8 Молоко 127,5/127,5 Сливочное масло 6,3/6,3 Сахар 3,8/3,8 Соль йодированная 1/1 Вода 87,5/87,5	1 / 40	5,08	4,60	0,28		62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
	139, Пермь, 2008 г	Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40											
		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	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	0,12	-	12,04		48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	0,8	0,8	19,6		88	0,06	20	32	22	18	4,40
Обед		Итого:	17,45	16,86	87,36		575,36	0,25	20,68	241,78	225,02	74,87	7,35
	45, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с бобовыми Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	2,34	3,89	13,61		98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	410, Пермь, 2013 г.	Фрикадельки из кур Курица 1 кат. 171,6/74 Хлеб пшеничный 15,7/15,7 Яйцо 1/5/8,6 Вода 21,45/21,45 Соль 1/1 Масло сливочное 7,15/7,15	15,3	16,29	8,15		213,07	0,05	0,85	232,43	107,25	17,16	1,28
	224, Пермь, 2008 г.	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5	4,56	6,09	48,24		270,12	0,03	0,24	3,96	39,7	12,12	0,62
		200	1	0,2	20,2		92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		40/40	4,6	0,88	40,32		163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
Полдник		100	0,7	0,1	1,9		11,3	0,04	17	17	30	14	0,5
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону											
		Итого:	28,5	27,45	132,42		848,48	0,38	21,63	352,32	335,83	116,65	12,41
		Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	2,6	2,7	41,87		172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши диетки промышленного производства	0,63	-	40,15		157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		того:	3,23	2,7	82,02		329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
Итого за день:		1785	49,18	47,01	301,8		1753,06	0,64	42,59	645,94	594,48	216,72	26,93

Вторник

	209, Пермь, 2008 г	Биточки из пшны Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	240,21	127,63	19,73	1,3
Завтрак	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
	294, Пермь, 2008г	Хлеб пшеничный Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30 200	2,4 0,07	0,3 0,01	14,6 15,31	72,6 61,62	0,05 -	0,07 2,9	9,33 8,05	28,11 9,79	10,78 5,24	0,55 4,9
	246, Пермь, 2008 г	Овоши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	87	30	29	0,5
	37, Пермь, 2008 г	Итого: Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	585 250	28,2 1,9	23,54 6,66	79,43 10,81	643,41 110,78	0,28 0,04	20,22 10,86	365,38 47,82	315,74 51,77	91,24 39,62	10,45 1,05
Обед	176, Пермь, 2008 г.	Бефстроганов из отварной говядины Говядина без кости 113,5/113,5 Морковь 9,4/7 Лук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
	227, Пермь, 2008 г	Макароны отварные Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	150 200	6,6 0,25	6,35 0,25	42,39 25,35	253,31 104,07	0,09 0,01	0,05 0,28	72,28 51,84	56,57 33,63	20,83 25,2	1,1 7,17
	284, Пермь, 2008г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овоши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	167	30	14	0,5
Подлинк		Итого:	880	34,62	39,13	109,74	927,67	0,32	18,77	385,6	349,19	137,22	12,62
		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:	1765	80,98	71,02	259,13	1701,62	0,77	46,99	814,05	779,33	260,99	24,57

Завтрак	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Мука пшеничная 12/12 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухофрукты 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20	170	29,22	16,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
	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
Обед	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	3	1	42	192	0,18	20	16	56	84	1,2
	48, Пермь, 2008 г.	Итого: Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	550	33,62	18,71	90,25	627,82	0,27	20,73	334,2	418,67	133,36	2,19
Полдник	164, Пермь, 2008г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 125/119Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	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	3,48	8,88	22,86	183,6	0,18	25,08	19,8	93,6	36	1,3
Завтрак	289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	36,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	246, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной пшеничный Овощи по сезону	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
Завтрак	№288, Пермь, 2008 г.	Итого: Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье) Молоко кипяченое Молоко 210/200	865	37,48	33,15	110,21	787,85	0,56	101,87	115,96	547,13	152,24	10,61
		Итого за день:	1715	80,17	63,02	266,84	1802,98	1,05	124,18	724,06	1206,13	344,36	14,54
Четверг													
Завтрак	367, Пермь, 2013 г.	Гуляш из говядины Говядина 120/111 Масло сливочное 6,5/6,5 Лук репчатый 17/14 Томат-пюре 11/11 Мука пшеничная 3,7/3,7	120	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
		Итого за день:	1715	80,17	63,02	266,84	1802,98	1,05	124,18	724,06	1206,13	344,36	14,54

222, Пермь, 2008 г	Каша пшеница рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38
300, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	40 200	1,96 0,12	0,4 -	17,92 12,04	84,0 48,64	0,05 -	0,07 -	9,33 3,45	28,11 2,0	10,78 1,5	0,55 0,25
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	1,3	17	30	14	0,5
42, Пермь, 2008 г	Итого: Рассольник Ленинградский Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Огурцы соленые 17,5/15 Бульон или вода 187,5/187,5 Масло сливочное 5/5 Сметана 10/10	610 250	21,26 5,03	23,2 11,3	83,02 32,38	660,33 149,60	0,41 0,1	14,61 16,78	93,14 158,3	518,42 65,75	119,8 32,55	9,88 1,03
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	10,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	7,12	6,39	24,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
247, Пермь, 2008 г	Сок яблочный Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш Овощи по сезону	200 40/40 100	1 4,6 0,48	0,2 0,88 0,06	20,2 40,32 1,38	92 163,20 7,98	0,01 0,09 0,15	0,28 0,13 23,77	51,84 18,66 164,67	33,63 56,22 145,54	25,2 21,57 100,8	7,17 1,1 3,36
	Итого: Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	880 60	28,33 1,9	27,53 6,4	122,92 28	817,31 201	0,53 -	42,32 -	441,41 -	557,39 -	266,9 -	17,5 -
№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:	1750	53,49	57,33	239,74	1714,64	0,98	64,93	574,55	1111,81	406,7	27,78

Пятница

114, Пермь, 2008г	Каши рисовая молочная Крупа рисовая 38,5/38,5 Молоко 133,4/133,4 Сахар 6,2/6,2 Масло сливочное 5/5	255	6,64	8,27	40,76	222,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
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 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	2,2 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	5,24	4,9
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	шт	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
47, Пермь, 2008 г	Итого: Суп с макаронными изделиями Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	620 250	18,01 2,83	24,15 2,86	90,37 21,76	601,88 124,1	0,219 0,08	25,21 5,09	334,41 50,78	377,21 59,19	144,11 21,88	8,01 0,93
189, Пермь, 2008 г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. б/к 86/86 Хлеб пшеничный 18,6/18,6 Сушари 10,7/10,7 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	105	15,27	16,76	8,21	252,75	0,09	0,23	45,85	145,5	22,49	1,49
219, Пермь 2008г	Каши гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5	150	8,73	7,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	30/30 200	3,45 0,16	0,66 -	25,44 14,99	122,52 110,64	0,09 0,03	0,13 3,6	18,66 141,5	56,22 22,46	21,57 12,6	1,1 0,65
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону Итого: Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие) Напиток группы диетич промышленного про	100 865 60 200	0,7 31,14 4,65 0,63	0,1 27,81 5,26 -	1,9 117,3 37,23 40,15	11,3 885,12 214,91 157,22	0,04 0,54 0,08 0,01	7 16,25 0,08 0,28	17 312,43 16,97 51,84	30 516,17 48,08 33,63	14 145,48 16,32 25,2	0,5 9,17 0,83 7,17
	Итого за день:	260 1745	5,28 54,43	5,26 57,22	77,38 285,05	372,13 1859,13	0,09 0,849	0,36 41,82	68,81 715,65	81,71 975,09	41,52 331,11	8 25,18

Обед

Полдник

II неделя

12 лет и старше

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 Крупа геркулес 37,5/3,75 Молоко 133/133 Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
	366, Пермь, 2008г. Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40	40	7,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
	300, Пермь, 2008 г Хлеб пшеничный Чай с сахаром чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	40 200	1,96 0,12	0,4 -	17,92 12,04	84,0 48,64	0,05 -	0,07 -	9,33 3,45	28,11 2,0	10,79 1,5	0,55 0,25
	386, Москва, 2015г Фрукты свежие	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
	Итого:	635	18,44	23,67	81,31	608,87	0,33	20,73	547,82	395,26	102,14	8,76
Обед	86, Москва, 2015г Суп картофельный с крупой Картофель 100/75 Крупа (рисовая) 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 2,5/2,5 Вода или Бульон 187,5/187,5	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89
	214, Пермь, 2008 г Рагу из птицы Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-поре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	205	24,61	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54
	Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	20,32	163,20	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
	246, Пермь, 2008 г Овощи по сезону	100 835	0,7 32,05	0,1 32,05	1,9 130,91	11,3 819,62	0,04 0,48	7 48,69	17 330,11	30 491,36	14 145,49	0,5 6,68
Полдник	Итого:	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Кондитерское изделие промышленного производства (пирожки)	100	2,63	-	20,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Напиток группы напитки промышленного производства	200	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61
	Итого:	300	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61
	Итого за день:	177	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61

Всего:

Завтрак	54-29м-2020	Фрикадельки из говядины Говядина 1 кат. 6/к 81,4/72 Хлеб пшеничный 15/15 Масло сливочное 3,3/3,3 Соль 0,5/0,5 Вода 26/26 Масло сливочное 5/5	100/5	13,7	12,2	6,75	191,2	0,04	0	157	110	15	1,5
	219, Пермь 2008г	Каши гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону Итого:	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
			100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
			615	26,65	18,4	94,3	650,45	0,38	10,23	239,35	408,81	108,75	8,5
	45, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с бобовыми Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	138,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	209,Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	423, Пермь, 2013 г.	Капуста тушеная Капуста белокочанная 197/158 Масло сливочное 6,8/6,8 Морковь 7,5/6 Петрушка 4/3,8 Лук репчатый 10,7/9 Томат-пюре 12/12 Мука пшеничная 1,8/1,8 Сахар 4,5/4,5	150	5,6	5,4	29,9	130,5	0,06	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	-	37,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
Обед		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону Итого:	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г		100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
			865	28,46	31,45	119,54	816,01	0,42	36,09	248,26	371,04	122,8	7,45
			100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	Выпечное изделие Соки фруктовые или овощные Итого:	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
Полдник			300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
		Итого за день:	1780	73,27	58,2	283,8	1597	0,97	54,32	550,68	894,25	264,08	17,45
Средн													

Завтрак

Обед

Полдник

Завтрак	154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с медом (или запеканка из творога с медом) Творог 136/135 Мука 20/20 Яйца 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 20/20	170	23,12	14,24	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
Обед	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	48, Пермь, 2008 г.	Итого: Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	550 250/35 100	30,72 9,76 9,16	18,84 6,82 13,53	99,27 19,01 9,44	626,72 175,1 196,14	0,26 0,09 0,04	24,08 8,9 1,89	287,78 2,7 108,8	319,42 56,8 92	137,63 23,4 18,75	2,62 0,9 0,8
Полдник	221, Пермь, 2008	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 30/30	150	5,12	6,39	44,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
	246, Пермь, 2008 г	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5 Напиток из груши дикий промышленного производства Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	200 30/30 100	0 3,45 0,7	0 0,66 0,1	24,0 25,44 1,9	96,0 122,52 11,3	0,01 0,09 0,04	0,28 0,13 7	51,84 18,66 157	33,63 56,22 30	25,2 21,57 14	7,17 1,1 0,5
		Итого:	895	28,19	27,5	124,03	879,19	0,41	18,26	363,94	412,9	134,7	14,31
	№288, Пермь, 2008 г.	Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье) Молоко кипяченое Молоко 210/200	100 200 300	3,48 5,59 9,07	4,78 6,38 11,16	57 9,38 66,38	270 117,31 387,31	0,14 0,08 0,22	0,18 1,4 1,58	33,9 240,0 273,9	60,33 180,0 240,33	30,76 28,0 58,76	1,54 0,2 1,74
		Итого за день:	1745	67,98	57,5	289,68	1893,22	0,89	43,92	925,62	972,65	331,09	18,67

318, Москва, 2015 г.	Птица тушенная в соусе Куры 1 категории 236/209 Соус (50г) Сметана 12,5/12,5 Мука пшеничная 3,8/3,8 Вода 38/38 Томат-пюре 5/5 Соль 0,4/0,4	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	51,3	148,6	23,1	1,61
227, Пермь, 2008 г	Макаронные отпарные Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
	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	4,9
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	97	30	14	0,5
	Итого:	640	29,92	24,32	90,54	702,75	0,56	10,62	247,29	301,18	84,74	9,21
37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
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	22,54	20,33	39,63	360,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
284, Пермь, 2008	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/60 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	22,6	171,98	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
246, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш Овощи по сезону	40/40 100	4,6 0,7	0,88 0,1	40,32 1,9	163,20 11,3	0,09 0,04	0,13 7	18,66 207	56,22 30	21,57 14	1,1 0,5
	Итого:	850	30,07	27,97	115,26	817,34	0,34	25,87	360,32	437,62	156,39	13,22
№293 Пермь, 2008 г.	Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	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:	1750	63,89	58,89	239,6	1757,09	0,9	44,49	647,61	774,8	261,13	22,83

Завтрак	164, Пермь, 2008г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 125/119М(ука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	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	3,8	7,3	28,1	192,5	0,01	10,14	18,6	56,2	21,4	1,1
Обед	365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное 10/10 Хлеб пшеничный/Хлеб ржано- пшеничный	10 30/30	0,1 3,45	7,2 0,66	0,1 25,34	66 122,52	- 0,09	0,28 0,13	2,2 18,66	1,9 56,22	0,3 21,57	0,02 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
Полдник	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	161,09	11	9	2,2
	46, Пермь, 2008 г	Итого:	625	28,38	32,35	91,57	774,12	0,27	21,31	250,6	434,71	100,04	6,69
Ужин	321, Москва, 2015 г.	Суп с клецками Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 Клейки: Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	51,89	100,86	19,51	1,46
	289, Пермь, 2008 г	Плов из отварной птицы Куры 1 категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Лук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46 Хлеб пшеничный/Хлеб ржано- пшеничный или лаваш Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230 Овощи по сезону	210	22,26	22,73	35,7	480,0	0,08	1,01	260,55	221,3	52,2	1,87
Ужин	46, Пермь, 2008 г	Итого:	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	289, Пермь, 2008 г	Итого:	200	0,68	-	21,01	46,87	0,12	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
Ужин	321, Москва, 2015 г.	Итого:	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	289, Пермь, 2008 г	Итого:	870	31,99	27	115,77	813,31	0,41	71,04	359,3	411,5	110,28	9,72
Ужин	321, Москва, 2015 г.	Итого:	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	289, Пермь, 2008 г	Итого:	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
Ужин	321, Москва, 2015 г.	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	289, Пермь, 2008 г	Итого:	1865	65,65	64,61	284,72	1959,56	0,77	92,71	678,71	927,92	259,84	24,41
Ужин	321, Москва, 2015 г.	Итого за 2 недели:	644,76	593,22	2724,6	17796,01	8,639	625,65	7206,64	9156,71	2948,85	224,97	22,497
	289, Пермь, 2008 г	Итого за 2 недели:	64,47	59,25	280,22	1799,79	0,8639	62,565	720,664	915,671	294,885	22,497	22,497