

7-11 лет

7-11 лет

День	Наименование блюда	Масса порции	Понедельник				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)			B1		C	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У								
Завтрак	54-16к-2020	200	6	9,8	24,1	168,9	0,07	0,53	136	124	27	0,53	
	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												
	139, Пермь, 2008 г	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												
	300, Пермь, 2008 г	200	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1	
	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15												
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие: 1шт												
		600	15,45	15,86	81,36	490,86	0,25	20,66	211,78	221,0	72,87	7,28	
Обед	45, Пермь, 2008 г	200	1,87	3,11	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39	
	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												

[illegible]

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
	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	60	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	9	22,5	18,0	9,0	1,08
	Итого:	535	26,72	21,78	76,18	605,68	0,248	12,13	92,29	283,3	65,54	6,1
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
176, Пермь, 2008 г.	Бефстроганов из отварной говядины Говядина без кости 122/113,5 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	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1

Подлник	284, Пермь 2008 г	Компот из лимона 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	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону Итого:	30/30 60 790	3,45 0,7 33,16	0,66 0,1 36,75	25,34 1,9 100,42	122,52 12 864,27	0,09 0,04 0,31	0,13 7 16,6	18,66 17 226,04	56,22 30 338,84	21,57 14 129,3	1,1 0,5 12,41
	№293 Пермь, 2008 г.	Выпечное изделие Соки фруктовые или овощные Итого:	100 200 300	16,16 2,0 18,16	8,15 0,2 8,35	64,16 5,8 69,96	94,54 36,0 130,54	0,13 0,04 0,17	- 8,0 8	23,07 40,0 63,07	78,4 36,0 114,4	12,53 20,0 32,53	1,1 0,4 1,5
		Итого за день:	1625	78,04	66,88	246,56	1600,49	0,728	36,73	381,4	736,54	227,37	20,01
Среды													
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 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	4,6	17,35	89,32	0,11	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08

386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	шт	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	6,82	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 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
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	18,66	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:	800	35,01	32,75	100,53	768,63	0,51	95,19	119,66	524,53	141,24	10,35

Подлинник	№288, 2008 г.	Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	Четверг										
			100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	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	387,31	0,22	1,58	273,9	240,3 3	58,76	1,74
		Итого за день:	1630	74,28	60,21	251,96	1694,66	0,99	3	692,82	1140,85	327,61	14,16
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	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2	
222, Пермь, 2008 г	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 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	
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	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36	
	Итого:	590	31,22	29,14	82,1	717,12	0,52	25,4	242,42	621,5 2	206,8 1	12,4	

	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
		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	14,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
		221,Пермь, 2008	Каши 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
			Соки 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:	770	32,32	23,99	114,09	700,18	0,49	38,95	405,6	518,6	255,1	16,65
			Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-

189, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Говядина 1 кат.б/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	36,23	114,98	17,78	1,18
219 Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	100	5,82	3,62	15	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
	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
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	12,6	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	24,51	114,76	798,3	0,41	12,61	276,77	399,18	113,74	7,08
	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 изводства	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	52,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1595	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

7-11 лет

День	Наименование блюда	Масса порции	Понедельник									
			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 геркулес22,6//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	-	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:	525	15,76	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

[illegible][illegible]

219 Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	100	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	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	60	0,83	3,2	5,3	54,5	0,02	9	44	23	9	0,42
	Итого:	695	18,57	18,59	82,05	587,41	0,28	12,16	221,47	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 10/8 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
209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 187/67 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

[illegible]

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	61,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1 шт	3	1	23	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	500	19,72	9,84	80,27	587,72	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 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	6,82	19,01	175,1	0,09	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 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
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	2,27	5,33	36,87	131,78	0,12	0,05	120,79	120,21	26,49	3,2
	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

Подлинник		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
		Овоши 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	729,94	0,362	14,25	317,79	370,86	121,41	13,89
		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 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	433,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
Итого за день:			1605	53,91	47,4	263,29	1750,97	0,842	39,91	879,47	930,61	317,8	18,25

Четверг

Завтрак	318, Москва, 2015 г.	Птица тушенная в соусе Куры I 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	0,34	0,54	161,3	148,6	23,1	1,61
	227, Пермь, 2008 г	Макаронные отварные Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное 5/5	150	5,52	5,3	35,33	140,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	294, Пермь, 2008 г	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
		Овоши по сезону	60	3,8	3,0	5,55	58,88	0,06	8,9	13,16	36,89	11,91	0,45
Итого:			570	30,89	25,81	76,39	587,2	0,5	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 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
	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	334,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
Полдник	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	-	40,66	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	1,1
		Овощи по сезону	60	1,1	0,1	3,40	16,03	0,25	39,70	275	243,05	168,34	5,61
		Итого:	740	22,94	23,42	100,18	703,5	0,54	56,4	418,76	640,32	302,81	18,12
		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:	1570	57,73	55,83	210,37	1527,7	1,08	76,84	658,19	931,14	385,41	22,64

	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		
	Итого:	760	24,87	23,08	97,5	723,34	0,262	66,44	307,07	373,33	98,38	9,65
	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 дики промышленного про изводства	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:	1595	49,87	48,25	250,32	1677,31	0,682	84,04	485,55	877,51	239,69	23,66
	Итого за 2 недели:		573,8 6	534,86	2512,83	16212,54	8,303	632,19	6324,4 5	8859,9 1	3041,4 6	212,09
	Среднее значение за 2 недели:		57,38	53,48	251,28	1621,25	0,8303	63,219	632,44 5	885,99 1	304,14 6	21,209

Подник

12 лет и старше

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	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											
	139, Пермь, 2008 г	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
	Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40											
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный 30/30											
	300, Пермь, 2008 г	200	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15												
386, Москва, 2015г	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40	
Фрукты свежие												
Итого:												
		600	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,02	74,87	7,35
Обед	45, Пермь, 2008 г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	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											

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	105	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 Сок яблочный	150	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
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	17	30	14	0,5
	Итого:	885	28,5	27,45	132,42	848,48	0,38	21,63	352,32	335,83	116,65	12,41
ПОДЛИК	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	того:	300	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												

Завтрак	209, Пермь, 2008 г	Биточки из птицы 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
	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
		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, 2008 г	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	17	87	30	29	0,5
Обед		Итого:	585	28,2	23,54	79,43	643,41	0,28	20,22	365,38	315,74	91,24	10,45
	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

[illegible]

[illegible]

Обед	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
		222, Пермь, 2008 г	Каша пшеничная 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
			Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	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
		246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5
			Итого:	610	21,26	23,2	83,02	660,33	0,41	14,61	93,14	518,42	119,8	9,88
		42, Пермь, 2008 г	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	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	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
	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 или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
247, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,38	7,98	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	Итого:	880	28,33	27,53	122,92	817,31	0,53	42,32	441,41	557,39	266,9	17,5
	Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощи	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

Подпись

Пятница													
114, Пермь, 2008г	Каша 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	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02	
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	0,09 -	0,13 2,9	18,66 8,05	56,22 9,79	21,57 5,24	1,1 4,9	
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2	
	Итого:	620	18,01	24,15	90,37	601,88	0,219	25,21	334,41	377,21	144,11	8,01	
47, Пермь, 2008 г	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	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93	
189, Пермь, 2008 г	Котлета говяжья Говядина I кат.б/к 86/86 Хлеб пшеничный 18,6/18,6 Сухари 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 2008 г	Каша 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	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	865	31,14	27,81	117,3	885,12	0,54	16,25	312,43	516,17	145,48	9,17
	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 дики промышленного про изводства	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:	1745	54,43	57,22	285,05	1859,13	0,849	41,82	715,65	975,09	331,11	25,18

Подпись

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	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный 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	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	835	32,05	32,05	130,91	819,62	0,48	48,69	330,11	491,36	145,49	6,68
	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Напиток груши дикие промышленного про изводства	200	2,63	-	20,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	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
Вторник												

ПОЛДНИК

Обед	Завтрак	54-29м-2020	Фрикадельки из говядины Говядина 1 кат.б/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
Обед	Завтрак	219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		294, Пермь, 2008г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30/30 200	3,45 0,07	0,66 0,01	25,34 15,31	122,52 61,62	0,09 -	0,13 2,9	18,66 8,05	56,22 9,79	21,57 5,24	1,1 0,9
		246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
			Итого:	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 сливочное 5/5	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 тушенная 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	
246, Пермь, 2008 г	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	
	Овощи по сезону													100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5	
	Итого:													865	28,46	31,45	119,54	816,01	0,42	36,09	248,26	371,04	122,8	7,45	
№293 Пермь, 2008 г.	Выпечное изделие													100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1	
	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:														1780	73,27	58,2	283,8	1597	0,97	54,32	550,68	894,25	264,08	17,45	
Среды																									
Завтрак	154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с медом (или запеканка из творога с медом) Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 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

Подпись

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	1 шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	550	30,72	18,84	99,27	626,72	0,26	24,08	287,78	319,42	137,63	2,62
48, Пермь, 2008 г.	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	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
202,265, 2008г.	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	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
221,Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	5,12	6,39	44,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
	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

[illegible]

318, Москва, 2015 г.		130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	51,3	148,6	23,1	1,61
Завтрак	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											
	227, Пермь, 2008 г	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
		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
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	207	30	14	0,5
	Итого:	850	30,07	27,97	115,26	817,34	0,34	25,87	360,32	437,62	156,39	13,22

[illegible]

Пятница

164, Пермь, 2008 г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 125/119Мука пшеничная 7/7 Масло растительное7/7 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
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	161,09	11	9	2,2
	Итого:	625	28,38	32,35	91,57	774,12	0,27	21,31	250,6	434,71	108,04	6,69

Обед	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёсками 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 <i>Клётки:</i> 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
	321, Москва, 2015 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	210	22,26	22,73	35,7	480,0	0,08	1,01	260,55	221,3	52,2	1,87
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	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	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,12	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	870	31,99	27	115,77	813,31	0,41	71,04	359,3	411,5	110,28	9,72
		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
Подлинк		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:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8

Итого за день:	1865	65,65	64,61	284,72	1959,56	0,77	92,71	678,71	927,92	259,84	24,41
Итого за 2 недели:		644,7 6	593,22	2724,6	17796,01	8,639	625,65	7206,6 4	9156,7 1	2948,8 5	224,97
Среднее значение за 2 недели:		64,47	59,25	280,22	1799,79	0,8639	62,565	720,66 4	915,67 1	294,88 5	22,497