

**«Утверждаю»**

**Директор**

**Делок М.З.**

*Примерное десятидневное  
меню школьника*

**I неделя**

**12 лет и старше**

Понедельник												
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	109 Пермь, 2008г. <b>Каша молочная овсяная из Геркулеса</b> Крупа геркулес37,5/3,75 Молоко 133/133Вода 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 <b>Сыр адыгейский</b> Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г <b>Чай с сахаром</b> 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 <b>Фрукты свежие</b>	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
Обед	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>16,88</b>	<b>23,57</b>	<b>77,99</b>	<b>597,47</b>	<b>0,33</b>	<b>20,73</b>	<b>547,82</b>	<b>395,2</b>	<b>102,1</b>	<b>8,76</b>
	86, Москва, 2015г <b>Суп картофельный с крупой</b> 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
	164, Пермь, 2008г <b>Рыба жареная</b> Рыба филе мороженная 130/123 Мука пшеничная6/6 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	<b>Картофельное пюре</b> 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
		<b>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>30,91</b>	<b>29,38</b>	<b>108,01</b>	<b>801,87</b>	<b>0,47</b>	<b>20,33</b>	<b>198,44</b>	<b>556,8</b> <b>1</b>	<b>159,2</b> <b>8</b>	<b>12,59</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	60	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	№272, Пермь, 2008 г.	<b>Кефир</b>	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8,2</b>	<b>9,08</b>	<b>50,05</b>	<b>284,52</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1790</b>	<b>55,99</b>	<b>62,03</b>	<b>236,05</b>	<b>1683,86</b>	<b>0,88</b>	<b>42,46</b>	<b>986,26</b>	<b>1132,07</b>	<b>289,41</b>	<b>21,55</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>	178, Пермь, 2008 г	<b>Голубцы ленивые</b> Говядина50/36 Рис4,5/4,5 Лук репчатый 6,4/5,1 Масло сливочное2,6/2,6 Капуста67/54	90	8,4	8,56	6,31	135,94	0,03	7,5	31,64	79,05	18,87	0,77
	264,Пермь 2008г	<b>Соус сметанный 50/50</b>	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13

<b>Обед</b>	219, Пермь 2008г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	294, Пермь,2008г	<b>Чай с лимоном</b> 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
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,92</b>	<b>20,28</b>	<b>84,88</b>	<b>605,73</b>	<b>0,317</b>	<b>13,725</b>	<b>139,26</b>	<b>357,7</b> <b>5</b>	<b>124,7</b> <b>1</b>	<b>11,57</b>
	46, Пермь, 2008 г	<b>Суп с клёцками</b> 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>Клёцки:</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
	209, Пермь, 2008 г	<b>Котлета куриная</b> Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3
	227, Пермь, 2008 г	<b>Макароны отварные</b> Макаронные изд 61/61 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1

	282, Пермь, 2008 г	<b>Компот из яблок</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	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	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>30,42</b>	<b>28,2</b>	<b>112,31</b>	<b>825,82</b>	<b>0,4</b>	<b>13,88</b>	<b>221,54</b>	<b>393,7</b> <b>4</b>	<b>108,2</b> <b>4</b>	<b>6,11</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
		<b>Напиток груши дички промышленного производства</b>	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>16,79</b>	<b>8,15</b>	<b>104,31</b>	<b>551,76</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>74,91</b>	<b>112,03</b>	<b>37,73</b>	<b>8,27</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1775</b>	<b>68,13</b>	<b>56,63</b>	<b>301,5</b>	<b>1683,31</b>	<b>0,857</b>	<b>27,885</b>	<b>435,71</b>	<b>863,5</b> <b>2</b>	<b>270,6</b> <b>8</b>	<b>25,95</b>
	<b>Среда</b>												
<b>Завтрак</b>	141, Пермь, 2008г	<b>Запеканка из творога с джемом</b> Творог 141/139,5 Мука пшен 12/12 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20	170	29,22	12,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91

	287, Пермь, 2008 г	<b>Кофеинный напиток</b> Кофеинный 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	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,62</b>	<b>14,71</b>	<b>90,25</b>	<b>627,82</b>	<b>0,17</b>	<b>20,73</b>	<b>334,2</b>	<b>418,6</b> <b>7</b>	<b>133,3</b> <b>6</b>	<b>2,19</b>
Обед	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> 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	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	202, Пермь, 2008г.	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> Говядина 1 категории на кости 61/44 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
	239, Пермь,2008 г.	<b>Картофель отварной</b> Картофель 198/149 Масло сливочное 5/5	150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	289, Пермь, 2008 г	<b>Напиток из шиповника</b> 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

	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42	
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>19,49</b>	<b>27,94</b>	<b>101,33</b>	<b>693,52</b>	<b>0,44</b>	<b>75,55</b>	<b>229,9</b>	<b>428,6</b>	<b>129,1</b>	<b>10,11</b>	
	<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	3,48	4,78	57	316	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54	
<b>Подник</b>	<b>№288, Пермь, 2008 г.</b>	<b>Молоко кипяченое</b> Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>433,31</b>	<b>0,22</b>	<b>1,58</b>	<b>273,9</b>	<b>240,3</b>	<b>58,76</b>	<b>1,74</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1670</b>	<b>62,18</b>	<b>53,81</b>	<b>257,96</b>	<b>1754,65</b>	<b>0,83</b>	<b>97,86</b>	<b>838</b>	<b>1087,68</b>	<b>321,31</b>	<b>14,04</b>	

**Четверг**

	209,Пермь, 2008г	<b>Котлета куриная</b> 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
	227,Пермь, 2008 г	<b>Макароны отварные</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный</b>	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	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>23,89</b>	<b>27,16</b>	<b>77,47</b>	<b>650,65</b>	<b>0,31</b>	<b>24,05</b>	<b>221,26</b>	<b>322,06</b>	<b>142,42</b>	<b>5,79</b>

<b>Обед</b>	37, Пермь, 2008 г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> 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
	211, Пермь 2008 г	<b>Плов из отварной птицы</b> 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	41,05	747,09	0,06	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
		<b>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	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	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,48	0,06	1,38	7,98	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>45,18</b>	<b>53,13</b>	<b>113,76</b>	<b>1121,05</b>	<b>0,35</b>	<b>36,05</b>	<b>328,09</b>	<b>486,46</b>	<b>234,69</b>	<b>14,87</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,9</b>	<b>6,6</b>	<b>33,8</b>	<b>237</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>

<b>Итого за день:</b>	<b>1695</b>	<b>72,97</b>	<b>86,89</b>	<b>225,03</b>	<b>2008,7</b>	<b>0,7</b>	<b>68,1</b>	<b>589,35</b>	<b>844,5</b>	<b>397,</b>	<b>11</b>	<b>21,06</b>
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	------------	-------------	---------------	--------------	-------------	-----------	--------------

Пятница

Завтрак	164, Пермь, 2008г	<b>Рыба жареная</b> Рыба филе 183/125Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,46	20,29	5,04	281,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	241, Пермь, 2008 г	<b>Картофельное пюре</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	<b>Чай с лимоном</b> 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
	233, Пермь, 2008 г	<b>Икра свекольная</b> Свекла 48/38 Лук репчатый 10,5/8,8 Томатное пюре 12,5/12,5 Масло растительное 3,8/3,8 Сахар 0,6/0,6	50	1,14	3,8	5,8	59,8	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
		<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>27,32</b>	<b>30,82</b>	<b>74,79</b>	<b>685,86</b>	<b>0,37</b>	<b>22,7</b>	<b>114,6</b>	<b>460,3</b>	<b>115,3</b>	<b>9,46</b>
Обед	47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> 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

	212, Пермь, 2008 г	<b>Птица отварная</b> Курица 1 кат. 160/143 Морковь 4,3/3 Масло сливочное 5/5	105	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
	220, Пермь, 2008 г	<b>Каша из «Геркулеса» вязкая</b> Крупа «Геркулес» 33/33 Масло сливочное 5/5	150	3,6	6,51	20,625	155,43	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	282, Пермь, 2008 г	<b>Компот из яблок</b> 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
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>36,57</b>	<b>36,14</b>	<b>86,185</b>	<b>820,1</b>	<b>0,492</b>	<b>14,32</b>	<b>203,51</b>	<b>541,0</b>	<b>137,8</b>	<b>9,92</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	№293, Пермь,2008г	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,45</b>	<b>6,26</b>	<b>62,63</b>	<b>338,91</b>	<b>0,18</b>	<b>28,08</b>	<b>88,97</b>	<b>106,08</b>	<b>54,32</b>	<b>5,63</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1830</b>	<b>71,34</b>	<b>73,22</b>	<b>223,605</b>	<b>1844,87</b>	<b>1,042</b>	<b>65,1</b>	<b>407,08</b>	<b>1107,53</b>	<b>307,48</b>	<b>25,01</b>

**II неделя**

**12 лет и старше**

Понедельник													
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	104, Пермь, 2008г	<b>Каша гречневая вязкая на молоке</b> Крупа гречневая 40/40 Молоко 133/133 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	152,83	188,12	37,48	2,37
	139, Пермь, 2008 г	<b>Яйцо отварное</b> Яйцо 1 шт/40	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55
	294, Пермь,2008г	<b>Чай с лимоном</b> 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	<b>Фрукты свежие</b>	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>15,85</b>	<b>14,02</b>	<b>88,24</b>	<b>542,59</b>	<b>0,28</b>	<b>23,34</b>	<b>224,21</b>	<b>264,82</b>	<b>76,31</b>	<b>13,22</b>
Обед	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> 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	13,69	98,79	0,16	3,13	40,5	69,03	26,6	1,74

164, Пермь, 2008 г	<b>Рыба жареная</b> Рыба филе мороженая 130/123 Мука 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	<b>Картофельное пюре</b> 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	
	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
284, Пермь 2008г	<b>Компот из яблок с лимоном</b> 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	
	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42	
	<b>Итого:</b>	825	30,52	30,59	112,27	821,72	0,53	15,21	215,89	563,24	160,88	13,44	
<b>Понедельник</b>	<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	60	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-	
	<b>№272, Пермь, 2008 г.</b>	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
	<b>Итого:</b>	260	8,2	9,08	50,05	284,52	0,08	1,4	240	180	28	0,2	
<b>Итого за день:</b>		1750	54,57	53,69	250,56	1648,83	0,89	39,95	680,1	1008,06	265,19	26,86	

Завтрак	212, Пермь, 2008	<b>Птица отварная</b> Курица 1категории 144/129 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Морковь 4/3	95	23,32	23,32	1,24	310,6	0,06	2,04	25,89	168,6	20,45	1,81
	224, Пермь, 2008 г	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая54/54 Масло сливочное 5/5	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	<b>Чай с лимоном</b> 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
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,9	0,4	8,1	42	0,04	10,0	8,0	28,0	42,0	0,6
		<b>Итого:</b>	785	32,02	29,53	91,57	769,64	0,37	39,04	228,57	447,85	200,16	8,29
Обед	37, Пермь, 2008г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> 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
	189, Пермь, 2008 г	<b>Котлета говяжья</b> Говядина 1 кат. 116/86 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

	221,Пермь, 2008	<b>Каша пшеничная</b> 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	<b>Компот из сухофруктов</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	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	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,55	0,1	2,3	12,3	0,03	12,5	7,0	13,0	10,0	0,45
		<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>31</b>	<b>29,51</b>	<b>111,52</b>	<b>843,92</b>	<b>0,38</b>	<b>23,92</b>	<b>196,57</b>	<b>405,01</b>	<b>127,03</b>	<b>8,88</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
		<b>Напиток груши дички промышленного производства</b>	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>16,79</b>	<b>8,15</b>	<b>104,31</b>	<b>551,76</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>74,91</b>	<b>112,03</b>	<b>37,73</b>	<b>8,27</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1945</b>	<b>79,81</b>	<b>67,19</b>	<b>307,4</b>	<b>2165,32</b>	<b>0,89</b>	<b>63,24</b>	<b>500,05</b>	<b>964,89</b>	<b>364,92</b>	<b>25,44</b>
		<b>Среда</b>											
<b>Завтрак</b>	154, Пермь, 2008г	<b>Сырники из творога с медом</b> Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 20/20	170	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
	287, Пермь, 2008 г	<b>Кофейный напиток</b> 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	<b>Фрукты свежие</b>	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2

		Итого:	550	31,52	7,84	104,02	615,64	0,23	23,52	195,24	224,91	108,88	1,61
Обед	42, Пермь, 2008 г	<b>Рассольник Ленинградский</b> 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 растительное 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
	193, Пермь, 2008 г	<b>Плов из отварной говядины</b> Говядина 1 кат. 130/97 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
		<b>Напиток из груши дички промышленного производства</b>	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	800	32,35	31,76	115,82	777,87	0,35	26,22	376,69	460,3	139,16	12,56
Полдник		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	3,48	4,78	57	316	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	<b>Молоко кипяченное</b> Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	300	9,07	11,16	66,38	433,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
<b>Итого за день:</b>			1665	72,94	50,76	286,22	1826,82	0,8	51,32	845,83	925,54	306,8	15,91

<b>Завтрак</b>	209,Пермь, 2008г	<b>Котлета говяжья</b> Говядина 1 кат. 105/77 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	<b>Каша пшеничная</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь,2008г	<b>Чай с лимоном</b> 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
		<b>Овощи по сезону</b>	60	1,49	1,91	3,50	37,9	0,04	1,21	8,33	23,35	7,54	0,29
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,36	0,27	9,27	41,4	0,03	4,5	17,1	14,4	10,8	2,7
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>28,42</b>	<b>23,3</b>	<b>97,69</b>	<b>723,22</b>	<b>0,35</b>	<b>8,97</b>	<b>109,16</b>	<b>338,95</b>	<b>89,42</b>	<b>13,37</b>
<b>Обед</b>	46, Пермь, 2008 г	<b>Суп с клёцками</b> 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>Клёцки:</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	31,89	100,86	19,51	1,46

## Пятница

Завтрак	114, Пермь, 2008г	<b>Каша рисовая молочная</b> 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	262,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
	366, Пермь, 2008г.	<b>Сыр твердый</b> Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
	365, Пермь, 2008 г.	<b>Масло сливочное</b> 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	<b>Чай с сахаром</b> 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	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
		<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>17,61</b>	<b>24</b>	<b>99,24</b>	<b>686,82</b>	<b>0,169</b>	<b>12,31</b>	<b>329,81</b>	<b>324,42</b>	<b>65,37</b>	<b>4,36</b>
Обед	47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> 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
	214, Пермь, 2008 г	<b>Рагу из птицы</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

<b>Полник</b>	289, Пермь, 2008 г	<b>Напиток из шиповника</b> 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
		<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>33,42</b>	<b>35,18</b>	<b>164,11</b>	<b>839,2</b>	<b>0,45</b>	<b>101,93</b>	<b>197,54</b>	<b>468,61</b>	<b>132,77</b>	<b>10,86</b>
		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	№293, Пермь, 2008г	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,45</b>	<b>6,26</b>	<b>62,63</b>	<b>338,91</b>	<b>0,18</b>	<b>28,08</b>	<b>88,97</b>	<b>106,08</b>	<b>54,32</b>	<b>5,63</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>2030</b>	<b>58,48</b>	<b>65,44</b>	<b>325,98</b>	<b>1864,93</b>	<b>0,799</b>	<b>142,32</b>	<b>616,32</b>	<b>899,11</b>	<b>252,46</b>	<b>20,85</b>
		<b>Итого за 2 недели:</b>		<b>638,1</b>	<b>598,04</b>	<b>2668,575</b>	<b>17907,51</b>	<b>8,453</b>	<b>641,14</b>	<b>6260,0</b>	<b>9698,7</b>	<b>3049,3</b>	<b>216,34</b>
		<b>Среднее значение за 2 недели:</b>		<b>63,81</b>	<b>59,804</b>	<b>266,8575</b>	<b>1790,751</b>	<b>0,8453</b>	<b>64,114</b>	<b>626,00</b>	<b>969,87</b>	<b>304,93</b>	<b>21,634</b>