

«Утверждаю»

Директор

Делок М.З.

*Примерное десятидневное
меню школьника*

Понедельник													
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес 22,6//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	274,9	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 мороженая 117/113 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	60	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	№272, Пермь, 2008 г.	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	260	8,2	9,08	50,05	284,52	0,08	1,4	240	180	28	0,2
Итого за день:			1630	49,36	52,5	202,09	1461,18	0,91	61,49	1026,06	1134,26	364,66	22,3
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

	356,Москва,2015г	Фрукты свежие	1шт	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
		Итого:	720	17,9	17,2	87,2	575,2	0,32	23,4	130,3	299,0	144,2	6,2
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 <i>Клёцки:</i> 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	Макаронны 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	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	795	27,04	24,75	100,73	735,87	0,37	13,26	207,17	360,92	102,38	5,54
	Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17

		Итого:	300	16,79	8,15	104,31	251,76	0,14	0,28	74,91	112,03	37,73	8,27
Итого за день:			1815	61,7	50,0	292,2	1562,9	0,79	36,9	412,4	771,9	284,3	20,0
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:	530	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.	Тфтели из говядины с рисом 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.	Картофель отварной 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	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:	770	19,02	27,16	98,51	674,02	0,41	74,92	224,21	414,87	123,87	9,76
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	Молоко кипяченое Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	9,07	11,16	66,38	387,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
Итого за день:			1605	58,29	51,62	249,94	1600,05	0,79	97,16	797,37	1031,19	310,24	13,57
Четверг													
Завтрак	209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат. потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	95	14,26	19,66	9,75	273,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02

Подник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	300	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
Итого за день:			1560	53,43	55,17	198,16	1538,41	0,69	65,93	579,79	834,17	389,19	20,85

Пятница

Завтрак	164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе112/107 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	95	23,5	23,5	1,25	313,06	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03

	220, Пермь, 2008 г	Каша из «Геркулеса» вязкая 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
		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	33,45	33,02	81,6	759,32	0,472	13,3	193,35	529,24	133,46	9,73
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	№293, Пермь,2008г	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
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	440	7,45	6,26	62,63	338,91	0,18	28,08	88,97	106,08	54,32	5,63
Итого за день:			1710	64,08	63,57	212,665	1685,81	0,982	51,5	385,3	1052,22	287,72	20,17

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	Каша гречневая вязкая Крупа гречневая30/30 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 мороженая 117/113 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	60	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	№272, Пермь, 2008 г.	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	260	8,2	9,08	50,05	284,52	0,08	1,4	240	180	28	0,2
Итого за день:			1660	50,55	49,27	231,05	1541,68	0,9	39,38	671,67	1022,36	270,65	23,06
Вторник													
Завтрак	212, Пермь,2008	Птица отварная Курица I категории 112/100 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Морковь3/2	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 рисовая36/36 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:	725	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. 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	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		Кондитерское изделие промышленного производства	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17

		Итого:	300	16,79	8,15	104,31	251,76	0,14	0,28	74,91	112,03	37,73	8,27
		Итого за день:	1885	71,96	64,13	294,36	1751,58	0,692	31,74	341,45	750,43	248,66	21,69
Среда													
Завтрак	154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с медом Творог 91/90 Мука 13,3/13,3 Яйцо 1/12/3,3 Сахар 10/10 Масло сливочное 3/3 Мед 20/20	120	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
	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:	500	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	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. 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
		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	100	3,48	4,78	57	316	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:			1575	71,71	48,46	279,72	1794	0,752	43,96	812,17	892,79	292,29	15,92
Четверг													
Завтрак	189, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. 81/60 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
		Икра кабачковая промышленного производства	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:	700	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 <i>Клёцки:</i> 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 Говядина 39/28 Рис 3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Капуста 52/42	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 сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	284, Пермь 2008г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	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	100	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	300	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4

Итого за день:			1870	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:	штг	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
		Итого:	680	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	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	№293, Пермь, 2008г	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
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	440	7,45	6,26	62,63	338,91	0,18	28,08	88,97	106,08	54,32	5,63
Итого за день:			1890	55,07	66,54	298,63	1776,99	0,741	137,01	596,33	845,64	235,98	20,78
Итого за 2 недели:				603,09	579,57	2468,565	16575,91	8,085	626,89	6230,75	9311,1	3065,98	202,85
Среднее значение за 2 недели:				60,309	57,957	246,8565	1657,591	0,8085	62,689	623,075	931,11	306,598	20,285