		_	_		_		. ~
VΙ	ĸ	ь.	D.	ж	"	Δ	Ю
,	ப	ᆫ		/ I ۱	ц	~	ıv

И.о.директора школы: С.И.Шаззо

«01» сентября 2022г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА. ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

I неделя 12 лет и старше

					Понед	ельник							
День	Наименование блюд	(a	Macca	Пищев	ые вещест	ва (г)	Энергетическая	Витамины	(мг)	Минерали	ьные веще	ества (мг)
			порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Ca	P	Mg	Fe
	109 Пермь, 2008г.	Каша молочная овсяная из Геркулеса 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
Завтрак	366,Пермь, 2008г	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
3Tp		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
3aı	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:	705	16,88	23,57	77,99	597,47	0,33	20,73	547,82	395,2 6	102,1 3	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
	164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе мороженная 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	3,2	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 или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	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:	845	30,91	29,38	108,01	801,87	0,47	20,33	198,44	556,8 1	159,2 8	12,59
¥		Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	1	-	-	-
Полдник		Напиток груши дички промышленного про производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		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:	1850	51,02	55,65	268,02	1728,56	0,81	41,34	798,1	985,7	286,6 1	28,52
					Вторн	ик					1		
Завтрак	178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые 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
, K	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 69/69	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5											
		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	4,9
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	580	20,92	20,28	84,88	605,73	0,317	13,725	139,26	357,7 5	124,7 1	11,57
Обед	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками 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 Клёцки: 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	Котлета куриная 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	Макароны отварные 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	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	25,44	122,52	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	17	30	14	0,5
		Итого:	925	30,42	28,2	112,31	825,82	0,4	13,88	221,54	393,7 4	108,2 4	6,11
		Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
Полдник	№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
Ло,		Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
		Итого за день:	1805	69,5	56,83	267,15	1562,09	0,887	35,605	423,87	865,8 9	265,4 8	19,18
					Ср	еда		II.			1		
Завтрак	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом 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	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:	590	33,62	14,71	90,25	627,82	0,17	20,73	334,2	418,6 7	133,3 6	2,19
	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	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
Обед	202, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина 1 категории на кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42

		Итого:	820	19,55	26,96	97,42	671,52	0,44	76,06	225,38	317,3 4	103,1 6	9,84
K		Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
Полдник	№288, Пермь, 2008 г.	Молоко кипяченное Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
П		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:	1710	62,24	52,83	254,05	1686,65	0,83	98,37	833,48	976,3 4	295,2 8	13,77
				•	Чет	верг		· ·	•		•		
	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
ıĸ	227,Пермь, 2008 г	Макароны отварные Макаронные изделия 51/51Масло сливочное5/5	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
Завтрак		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
		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:	555	23,89	27,16	77,47	650,65	0,31	24,05	221,26	322,0 6	142,4 2	5,79

	37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	, 1	картофелем		,	ŕ		,	Í		,	,	,	,
		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											
		Caxap 2,5/2,5											
		Сметана 10/10											
	211,Пермь 2008 г	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,06	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
та		Курица 1 кат. 208/184											
Обед		Масло растительное 11/11											
		Лук репчатый 22/11											
		Морковь 14/11											
		Крупа рисовая 49/49											
		Бульон или вода для риса											
		104/104	200	1	0.2	20.2	02	0.01	0.20	71.04	22.62	25.2	7.17
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		ржано-пшеничный или лаваш											
	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:	840	45,18	53,13	113,76	1121,05	0,35	36,05	328,09	486,4	234,6	14,87
				43,10	55,15	113,70	1121,03	0,33	30,03	320,09	6	9	14,07
		Кондитерское изделие	60	1,9	6,4	28	201	_	-	-	-	-	-
		промышленного											
H		производства (Зефир)											
Полдник	№293 Пермь, 2008	Соки фруктовые или	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
Ĭ	Γ.	овощные Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
		11010:	200	3,7	0,0	33,0	231	0,04	0	40	30	20	0,4
				1				1			1	L	

		Итого за день:	1655	72,97	86,89	225,03	2008,7	0,7	68,1	589,35	844,5 2	397, 11	21,06
				-1	Пят	ница				l.	1		
	164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе125/119 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное7/7 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	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	4,9
	233, Пермь, 2008 г	Икра свекольная 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
Завтрак		Итого:	565	27,32	30,82	74,79	685,86	0,37	22,7	114,6	460,3 7	115,3 2	9,46
Обед	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

	212, Пермь, 2008 г	Птица отварная Курица 1 кат. 160/143 Морковь 4,3/3 Масло сливочное 5/5 Зелень 2/2	105	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
	222, Пермь, 2008 г	Каша пшенная рассыпчатая Крупа пшено58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	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	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	825	39,54	36,05	104,7	905,83	0,492	14,32	203,51	541,0 8	137,8 4	9,92
ІИК		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
Полдник		Напиток груши дички промышленного про производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
		Итого за день:	1650	72,14	72,13	256,87	1963,82	0,952	37,38	386,92	1083, 16	294,6 8	27,38

II неделя 12 лет и старше

					Понедел	тьник							
День	Наименование блюда	a	Macca	Пищевн	ые веществ	а (г)	Энергетическая	Витами	ны (мг)	Минерал	пьные вещ	ества (мг)
			порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Ca	P	Mg	Fe
	104, Пермь, 2008г	Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая40/40 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
Завтрак	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
ВТ		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55
38	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	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	665	15,85	14,02	88,24	542,59	0,28	23,34	224,21	264,82	76,31	13,22
Обед	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	13,69	98,79	0,16	3,13	40,5	69,03	26,6	1,74

164, Пермь, 2008	Рыба жареная	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
, 1	Рыба филе мороженная		,	,	,	,			,	,	,	,
	125/119Мука пшеничная 7/7											
	Масло растительное 7/7											
	Масло сливочное 5/5											
241, Пермь, 2008 г		150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	Картофель 170/126 Молоко 24/23											
	Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5											
	Соль 2/2											
	Хлеб пшеничный/хлеб	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	ржано-пшеничный или	10/ 10	1,0	0,00	10,32	103,20	0,05	0,13	10,00	30,22	21,57	1,1
	лаваш											
284,Пермь2008г	Компот из яблок с	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	лимоном											
	Яблоки свежие56/50											
	Лимон16/7											
	Вода180/180 Сахар20/20											
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Овощи по сезону	00	0,72	2,02	7,02	40,74	0,02	7,5	2-7	23		0,42
		845	30,52	30,59	112,27	821,72	0,53	15,21	215,89	563,24	160,88	13,44
	Итого:											
	Кондитерское изделие	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	промышленного											
	производства (пряники)	200	0.62		40.15	157.00	0.01	0.20	71.04	22.62	25.2	7.17
	Напиток груши дички	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	промышленного про производства											
	Итого:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	итого.	300	3,23	۷,1	02,02	327,22	0,01	0,20	31,04	33,03	25,2	,,,,
•	Итого за день:	1810	49,6	47,31	282,53	1693,53	0,82	38,83	491,94	861,69	262,39	33,83

Вторник

Завтрак	212, Пермь,2008	Птица отварная Курица 1 категории 144/129 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Морковь 4/3 Зелень 2/2	95	23,32	23,32	1,24	310,6	0,06	2,04	25,89	168,6	20,45	1,81
å,	224, Пермь, 2008 г	Рис отварной 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
		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	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	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:	685	32,02	29,53	91,57	769,64	0,37	39,04	228,57	447,85	200,16	8,29
Обед	37, Пермь, 2008г	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
	189, Пермь, 2008 г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. 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

	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	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	2,3	12,3	0,03	12,5	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:	825	31	29,51	111,52	843,92	0,38	23,92	196,57	405,01	127,03	8,88
		Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
Полдник	№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
Пол		Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
	•	Итого за день:	1810	81,18	67,39	273,05	1744,1	0,92	70,96	488,21	967,26	359,72	18,67
					Сред								
Завтрак	154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с джемом (или запеканка из творога с джемом) Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 джем 20/20	170	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
3aı	54-12гн-2020г	Какао Какао 5/5Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	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:	590	34,72	9,84	99,27	626,72	0,23	23,52	195,24	224,91	108,88	1,61

	42, Пермь, 2008 г	Рассольник	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03
		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											
	193, Пермь, 2008 г	Плов из отварной	190	23,17	19,70	32,10	398,45	0,11	2,03	130,89	274,7	45,84	2,76
		говядины											
Обед		Говядина 1 кат. 97/97											
Õ		Масло сливочное 5/5											
		Лук репчатый 18/15											
		Морковь 19/15											
		Крупа рисовая 42/42	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Напиток из груши дички	200	U	U	24,0	96,0	0,01	0,28	31,84	33,03	23,2	/,1/
		промышленного производства											
		Хлеб пшеничный/хлеб	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		ржано-пшеничный			•	ĺ	,				ĺ	,	
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	800	32,35	31,76	115,82	777,87	0,35	26,22	376,69	460,3	139,16	12,5€
		Кондитерское изделие	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
2		промышленного											
H	14.000 77	производства (Печенье)						0.00			100.0	• • • •	
Полдник	№288, Пермь, 2008 г.	Молоко кипяченное Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	9,07	11,16	66,38	387,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
		Итого за день:	1690	76,14	52,76	281,47	1791,90	0,8	51,32	845,83	925,54	306,8	15,91
					Четве	nr							
					ICID	լ Իւ							

	209,Пермь, 2008г	Котлета говяжья	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18
		Говядина 1 кат. 77/77											
		Хлеб пшеничный 17/17											
		Сухари 10/10											
		Вода 21/21											
		Масло сливочное 5/5											
	221,Пермь, 2008	Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		Крупа пшеничная 58,5/58,5											
		Вода 103,5/103,5											
¥		Масло сливочное 5/5											
_ba		Хлеб пшеничный/хлеб	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
Завтрак		ржано-пшеничный											
_ m	294, Пермь,2008г	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62		2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	274, Пермв,20001	Чай высшего сорта 1/1	200	0,07	0,01	13,31	01,02		2,7	0,03),1)	3,24	7,7
		Caxap 15/15											
		Лимон 8/7											
		Овощи по сезону	60	1,49	1,91	3,50	37,9	0,04	1,21	8,33	23,35	7,54	0,29
	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:	745	28,42	23,3	97,69	723,22	0,35	8,97	109,16	338,95	89,42	13,37
	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	31,89	100,86	19,51	1,46
		Картофель 66,25/50											
		Морковь 12,5/10											
		Лук репчатый 12/10											
		Масло сливочное 2,5/2,5											
Обед		Бульон 187,5/187,5											
ŏ		Зелень 2/2											
		Клёцки:											
		Мука пшеничная 10/10											
		Масло сливочное 1,25/1,25											

Proc.537.5 Лук регистый 5/4 Macro стинописе/22 Kanycra52/42		178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6
Пукреплятый 5/4 Macno спиночное/22 Kanycra52/42			Говядина39/28											
Масло сливочное2/2 Kanycra52/42														
Variety Core Var														
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 1219, Пермь 2008г Каша гречневая рассынчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5 284, Пермь, 2008 Компот из зблюк с лимоном Яблоки спекие56/50 Вода 180/180 Сахар 20/20 Лимон16/7														
V219, Пермь, 2008 г. Каша гречневая рассыпчатая Kpyna гречневая 69/69 Cons. 2/2 Boда 102/102 Macno спивочное5/5 Boда 102/102 Macno спивочное5/5 Boда 180/180 Caxap 20/20 Лимоной Яблоки свежие56/50 Boда 180/180 Caxap 20/20 Лимоной Яблоки свежие56/50 Boда 180/180 Caxap 20/20 Лимоной Яблоки свежие56/50 Boда 180/180 Caxap 20/20 Лимоной 16/7 X.7e6 иненичный/х.re6 ржано-пшеничный или даван Donoitu по сезону 60 1,2 4,7 7,7 78,33 0,03 7,5 40 38,3 15 Hroro: 890 25,84 26,91 131,46 847,49 0,375 25,935 212,18 490,91 164,57 Rohammentum производства (Зефир) Monoitus (Сахар 2008 Cox фруктовые или овощные Hroro: 260 3,9 6,6 33,8 237 0,04 8 40 36 20 Mroro за день: 1895 58,16 56,81 262,95 1807,71 0,765 42,905 361,34 865,86 273,99			Kanycia32/42											
Врасыпчатая Крупа гречиевая 69/69 Cons. 2/2 Boga 102/102 Macio сливочнос5/5 Self Self Self Self Self Self Self Self		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
Rypha гречневая 69/69 Code 27 Boga 102/102 Macro сливочное5/5 284, Пермь, 2008 Komnot из яблок с лимоном Яблоки свежне56/50 Boga 180/180 Caxap 20/20 Лимон16/7 Хлеб иншеничный или лаван Овощи по сезону 60 1,2 4,7 7,7 7,8,33 0,03 7,5 40 38,3 15 Итого: 890 25,84 26,91 131,46 847,49 0,375 25,935 212,18 490,91 164,57 Кондитерское изделие производства (Зефир) Rypha (Зефир		\219, Пермь,2008 г.	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
Season Cold 2/2 Bora 102/102 Bora 180/180 Carap 20/20 Limon 16/7														
Вода 102/102 Масло сливоное5/5 200 0,16 - 14,99 60,64 0,03 3,6 21,5 22,46 12,6														
Масло сливочное5/5 284, Пермь, 2008 Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие56/50 Вода 180/180 Сахар 20/20 Лимон16/7 Динон16/7 Динон16														
284, Пермь, 2008														
Веригнов Принципарт Прин		284, Пермь, 2008		200	0,16	-	14,99	60,64	0.03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
Вода 180/180 Сахар 20/20 Лимон16/7 Хлеб писничный или лаваш Овощи по сезону Кондитерское изделие производства (Зефир) №293 Пермь, 2008 Соки фруктовые или овощные Итого: 260 3,9 6,6 33,8 237 0,04 8 40,0 1,2 4,905 361,34 865,86 273,99								,	,		,	,	,	ĺ
Caxap 20/20 Лимон16/7														
Мимон 16/7 Хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный или лаваш Овощи по сезону 60 1,2 4,7 7,7 78,33 0,03 7,5 40 38,3 15			· ·											
Удененичный клеб ржано-пшеничный или лаваш 40/40 4,6 0,88 40,32 163,20 0,09 0,13 18,66 56,22 21,57 Овощи по сезону 60 1,2 4,7 7,7 78,33 0,03 7,5 40 38,3 15 Итого: 890 25,84 26,91 131,46 847,49 0,375 25,935 212,18 490,91 164,57 Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир) 60 1,9 6,4 28 201 -														
ржано-пшеничный или лаваш Овощи по сезону Кондитерское изделие производства (Зефир) №293 Пермь, 2008 Соки фруктовые или овощные Итого: 260 3,9 6,6 33,8 237 0,04 8 40 36 20 Итого за день: 1895 58,16 56,81 262,95 1807,71 0,765 42,905 361,34 865,86 273,99				40/40	1.6	0.00	40.22	162.20	0.00	0.12	19.66	56.22	21.57	1,1
Витого: Паваш 60 1,2 4,7 7,7 78,33 0,03 7,5 40 38,3 15 Вород В промышленного производства (Зефир) 890 25,84 26,91 131,46 847,49 0,375 25,935 212,18 490,91 164,57 Вород В промышленного производства (Зефир) 1,9 6,4 28 201 -<				40/40	4,0	0,00	40,32	103,20	0,09	0,13	10,00	30,22	21,37	1,1
Вери на вородительный промышленного производства (Зефир) 890 25,84 26,91 131,46 847,49 0,375 25,935 212,18 490,91 164,57 № 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 Итого: 260 3,9 6,6 33,8 237 0,04 8 40 36 20 Итого за день: 1895 58,16 56,81 262,95 1807,71 0,765 42,905 361,34 865,86 273,99			-											
Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир) 58,16 56,81 262,95 1807,71 0,765 42,905 361,34 865,86 273,99 1807,71 180,75 1807,71				60	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	7,5	40	38,3	15	0,7
вет в тромышленного производства (Зефир) в тромышленного производства (Зефир) в тромышленного производства (Зефир) в тромы производ			Итого:	890	25,84	26,91	131,46	847,49	0,375	25,935	212,18	490,91	164,57	5,9
Промышленного производства (Зефир) 200 2,0 0,2 5,8 36,0 0,04 8,0 40,0 36,0 20,0 7. Итого: 260 3,9 6,6 33,8 237 0,04 8 40 36 20 273,99 42,905 361,34 865,86 273,99			Кондитерское изделие	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	_
Итого: 260 3,9 6,6 33,8 237 0,04 8 40 36 20 Итого за день: 1895 58,16 56,81 262,95 1807,71 0,765 42,905 361,34 865,86 273,99	٠.,		промышленного											
Итого: 260 3,9 6,6 33,8 237 0,04 8 40 36 20 Итого за день: 1895 58,16 56,81 262,95 1807,71 0,765 42,905 361,34 865,86 273,99	HH													
Итого: 260 3,9 6,6 33,8 237 0,04 8 40 36 20 Итого за день: 1895 58,16 56,81 262,95 1807,71 0,765 42,905 361,34 865,86 273,99	пп	=	110	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
Итого за день: 1895 58,16 56,81 262,95 1807,71 0,765 42,905 361,34 865,86 273,99	Щ	Γ.	,	260	2.0	6.6	22.0	227	0.04	Q	40	26	20	0,4
35/10 35/01 252/70 1557/71 3/100 351/01 355/30 275/77			MIOIO:	200	3,7	0,0	33,0	231	0,04	0	40	30	20	0,4
		•	Итого за день:	1895	58,16	56,81	262,95	1807,71	0,765	42,905	361,34	865,86	273,99	19,67
Пятница	-					<u> </u> Пятн	ипа				1	1	<u> </u>	<u> </u>

	114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная	255	6,64	8,27	40,76	262,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
	, <u>i</u>	Крупа рисовая 38,5/38,5		ŕ	,	,	ŕ		ĺ		,	,	
		Молоко 133,4/133,4											
		Caxap 6,2/6,2											
		Масло сливочное 5/5											
	366, Пермь, 2008г.	Сыр твердый	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
		Сыр твердый 26/25											
	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	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		ржано-пшеничный											
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15											
X	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
Завтрак		Итого:	770	17,61	24	99,24	686,82	0,169	12,31	329,81	324,42	65,37	4,36
aB		111010.	770	17,01	27	77,24	000,02	0,107	12,51	327,01	324,42	00,07	4,50
(0)	47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	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											
	214, Пермь, 2008 г	Рагу из птицы	205	24,61	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54
Обед	, 1	Курица 1 кат. 130/115		,	•	,	,		,	,	,	,	,
90		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											
		Хлеб пшеничный/хлеб	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		ржано-пшеничный или			•								
1	I	лаваш				1		1	ı	1	1	I	1

	289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Шиповник 20/20											
		Caxap 15/15											
		Вода 230/230											
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
			835	33,42	35,18	164,11	839,2	0,45	101,93	197,54	468,61	132,77	10,8€
		Итого:											
		Кондитерское изделие	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		промышленного											
<u> 2</u>		производства (вафельное											
		изделие)											
Полдник		Напиток груши дички	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
<u> </u>		промышленного											
, ,		производства											
		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	56,31	64,44	340,73	1898,15	0,709	114,6	596,16	874,74	239,66	23,22
		Итого за 2 недели:		649,2								2981,7	
				6	613,04	2711,85	17885,21	8,193	599,41	5815,2	9250,7	2	221,2
	(Среднее значение за 2 недели:		64,92								298,17	
				6	61,304	271,185	1788,521	0,8193	59,941	581,52	925,07	2	22,12