Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №10»
х.Хапачёв
С.М.Хакуринова
Приказ№ 109 от 31.08.2023г.

Примерное десятидневное меню
для обучающихся
возрастной категории 7-11лет

2023г.

I неделя **7-11 лет**

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	**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	200	6	9,8	24,1	168,9	0,07	0,53	136	124	27	0,53
	139, Пермь, 2008 г	**Яйцо отварное** Яйцо 1 шт/40	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	18,33	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:**	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	**600**	**15,45**	**15,86**	**81,36**	**490,86**	**0,25**	**20,66**	**211,78**	**221,02**	**72,87**	**7,28**
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
	410, Пермь, 2013 г.	**Фрикадельки из кур** Курица 1 кат. 154/66,5 Хлеб пшеничный 14/14 Яйцо 1/5/7,7 Вода 19/19 Соль 1/1 Масло сливочное 6/6	95	13,7	14,9	7,3	190,7	0,04	0,6	31	75	12	0,9
	224, Пермь, 2008 г	**Рис отварной** Крупа рисовая 54/54 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

		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**	**24,48**	**24,01**	**105,43**	**718,95**	**0,45**	**27,48**	**291,88**	**405,31**	**190,95**	**14,44**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства**	100	3,6	8,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		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:	**300**	**4,23**	**8,7**	**82,02**	**329,22**	**0,01**	**0,28**	**51,84**	**33,63**	**25,2**	**7,17**
		Итого за день:	**1665**	**44,16**	**48,57**	**268,81**	**1539,03**	**0,71**	**48,42**	**555,5**	**659,96**	**289,02**	**28,89**
Вторник													
Завтрак	209,Пермь, 2008г	**Биточки из птицы** 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
	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**
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
	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
	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
		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:	**790**	**33,16**	**36,75**	**100,42**	**864,27**	**0,31**	**16,6**	**226,04**	**338,84**	**129,3**	**12,41**
Полдник		**Выпечное изделие**	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	**Соки фруктовые или овощные**	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	**300**	**18,16**	**8,35**	**69,96**	**130,54**	**0,17**	**8**	**63,07**	**114,4**	**32,53**	**1,5**
		Итого за день:	**1625**	**78,04**	**66,88**	**246,56**	**1600,49**	**0,728**	**36,73**	**381,4**	**736,54**	**227,37**	**20,01**
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	4,6	17,35	89,32	0,11	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие:**	180	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**

Обед	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 мороженная 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**
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 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:	**1630**	**74,28**	**60,21**	**251,96**	**1694,66**	**0,99**	**117,43**	**692,82**	**1140,85**	**327,61**	**14,16**
Четверг													
Завтрак	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	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
	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	25,34	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:	**570**	**31,22**	**29,14**	**82,1**	**717,12**	**0,52**	**25,4**	**242,42**	**621,52**	**206,81**	**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	**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
		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	18,66	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**
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:	**1640**	**67,44**	**59,73**	**229,99**	**1654,3**	**1,05**	**72,35**	**688,02**	**1176,12**	**481,91**	**29,45**
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	4,2	32,66	171,13	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	30	2,4	0,3	14,6	72,6	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:**	100	3	0	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	**570**	**16,54**	**19,08**	**82,27**	**550,35**	**0,209**	**24,92**	**326,58**	**353,58**	**140,01**	**3,91**
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

	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 сливочное5/5	150	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**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства**	100	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 производства	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	**300**	**5,28**	**5,26**	**52,38**	**372,13**	**0,09**	**0,36**	**68,81**	**81,71**	**41,52**	**8**
		Итого за день:	**1635**	**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**

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 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:**	100	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

	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	18,61	19,34	59,12	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
	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	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	**725**	**24,53**	**25,01**	**115,73**	**796,49**	**0,46**	**46,19**	**187,11**	**484,36**	**140,49**	**6,6**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства**	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дички промышленного про производства	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	**300**	**3,23**	**2,7**	**57,02**	**329,22**	**0,01**	**0,28**	**51,84**	**33,63**	**25,2**	**7,17**
Итого за день:			**1550**	**43,52**	**46,91**	**238,35**	**1621,05**	**0,7**	**66,96**	**686,23**	**792,9**	**251,27**	**20,34**
Вторник													
Завтрак	54-29м-2020	**Фрикадельки из говядины** Говядина 1 кат. б/к 73,6/65 Хлеб пшеничный 13.6/13,6 Масло сливочное 2,7/2,7 Соль 0,45/0,45 Вода 23,5/23,5 Масло сливочное 5/5	90/5	9,4	11,1	6,1	172,9	0,03	0	15	102	13	1,47

	219 Пермь 2008г	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное5/5	150	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**
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
	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

	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	5,9	94,5	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	-	47,89	163,79	0,01	0,15	156,45	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**	**26,17**	**25,29**	**101,76**	**708,3**	**0,362**	**31,46**	**340,57**	**339,23**	**109,48**	**7,32**
Полдник		**Выпечное изделие**	100	10,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	**Соки фруктовые или овощные**	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	**300**	**12,16**	**8,35**	**69,96**	**130,54**	**0,17**	**8**	**63,07**	**114,4**	**32,53**	**1,5**
		Итого за день:	**1760**	**56,9**	**52,23**	**253,77**	**1426,25**	**0,812**	**51,62**	**625,11**	**779,81**	**226,11**	**15,7**
Среда													
Завтрак	154, Пермь, 2008г	**Сырники из творога с медом (или запеканка 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	12,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33

	54-12гн-2020 г.	**Какао** Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	61,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие**	180	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**
Обед	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

		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:	**805**	**25,12**	**26,4**	**116,64**	**729,94**	**0,362**	**14,25**	**317,79**	**370,86**	**121,41**	**13,89**
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 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**	**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 тушеная в соусе** Куры 1 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	**Макароны отварные** Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное5/5	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, 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	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
	284,Пермь2008г	**Компот из яблок с лимоном** Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	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**
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:	**1610**	**57,73**	**55,83**	**210,37**	**1527,7**	**1,08**	**76,84**	**658,19**	**931,14**	**385,41**	**22,64**

Пятница													
Завтрак	164, Пермь, 2008 г	**Рыба запеченная** Рыба филе мороженная 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	95	12,5	11,05	4,5	204,14	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	8,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
		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:**	100	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
		Итого:	**575**	**19,72**	**19,91**	**75,44**	**581,84**	**0,33**	**17,24**	**109,67**	**422,47**	**99,79**	**6,01**
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 *Клёцки:* Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	200/30	3	8,63	13,47	89,55	0,06	2,3	41,51	80,69	15,61	1,17
	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	17,26	13,73	35,7	401	0,08	1,01	220,7	221,3	52,2	1,87

		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	6	0,72
		Итого:	**760**	**24,87**	**23,08**	**97,5**	**723,34**	**0,262**	**66,44**	**307,07**	**373,33**	**98,38**	**9,65**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства**	100	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 производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	**300**	**5,28**	**5,26**	**77,38**	**372,13**	**0,09**	**0,36**	**68,81**	**81,71**	**41,52**	**8**
Итого за день:			**1635**	**49,87**	**48,25**	**250,32**	**1677,31**	**0,682**	**84,04**	**485,55**	**877,51**	**239,69**	**23,66**
Итого за 2 недели:				**573,86**	**534,86**	**2512,83**	**16212,54**	**8,303**	**632,19**	**6324,45**	**8859,91**	**3041,46**	**212,09**
Среднее значение за 2 недели:				**57,38**	**53,48**	**251,28**	**1621,25**	**0,8303**	**63,219**	**632,445**	**885,991**	**304,146**	**21,209**