Подписано цифровой подписью: МБОУ "СОШ №10" Х.ХАПАЧЁВ

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №10»
х.Хапачёв
_____ С.М.Хакуринова
Приказ№ 4 от 25.01.2022г.

Примерное десятидневное меню школьного завтрака для обучающихся возрастной категории 7-11лет

2022г.

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	Са	Р	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	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**	**274,91**	**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
	164, Пермь, 2008 г	**Рыба жареная** 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

	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 (пряники)**	100	2,6	2,7	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**	**3,23**	**2,7**	**82,02**	**329,22**	**0,01**	**0,28**	**51,84**	**33,63**	**25,2**	**7,17**
		Итого за день:	**1670**	**44,39**	**46,12**	**234,06**	**1505,88**	**0,84**	**60,37**	**837,9**	**987,89**	**361,86**	**29,27**
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
		Итого:	**540**	**16,46**	**16,62**	**66,22**	**479,28**	**0,243**	**13,435**	**122,36**	**271,04**	**102,19**	**5,6**
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	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	**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

	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	90	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	**825**	**27,04**	**24,75**	**100,73**	**735,87**	**0,37**	**13,26**	**207,17**	**360,92**	**102,38**	**5,54**
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:	**1665**	**61,66**	**49,72**	**236,91**	**1345,69**	**0,783**	**34,695**	**392,6**	**746,36**	**237,1**	**12,64**
						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:	**570**	**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.	**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	25,34	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:	**830**	**19,08**	**26,18**	**94,6**	**652,02**	**0,41**	**75,43**	**219,69**	**303,53**	**97,84**	**9,49**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)**	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	**Молоко 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:	**1700**	**58,35**	**50,64**	**246,03**	**1578,05**	**0,79**	**97,67**	**792,85**	**919,85**	**284,21**	**13,3**
Четверг													
Завтрак	209,Пермь, 2008г	**Котлета куриная** Курица 1 кат.потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное5/5	95	14,26	19,66	9,75	273,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	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
		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
		Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	**575**	**22,78**	**25,32**	**73,1**	**613,2**	**0,31**	**24,05**	**221,26**	**322,06**	**142,42**	**5,79**

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
	211, Пермь, 2008 г	**Плов из отварной птицы** 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	747,09	0,06	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
		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:	**730**	**43,65**	**51,58**	**96,57**	**1058,3**	**0,34**	**33,88**	**318,53**	**476,11**	**226,77**	**14,66**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)**	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	**Соки фруктовые или овощные**	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	**260**	**3,9**	**6,6**	**33,8**	**237**	**0,04**	**8**	**40**	**36**	**20**	**0,4**
		Итого за день:	**1565**	**70,33**	**83,5**	**203,47**	**1908,5**	**0,69**	**65,93**	**579,79**	**834,17**	**389,19**	**20,85**

		Пятница												
Завтрак	164, Пермь, 2008г	**Рыба жареная** Рыба филе113/107 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
	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

	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**	**36,42**	**32,93**	**100,11**	**845,05**	**0,472**	**13,3**	**193,35**	**529,24**	**133,46**	**9,73**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)**	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		Напиток груши дички промышленного про 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:	**1530**	**65,97**	**63,57**	**245,99**	**1818,92**	**0,892**	**23,78**	**365,14**	**1027,85**	**274,92**	**22,54**

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		B1	C	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	104, Пермь, 2008г	**Каша гречневая вязкая** Крупа гречневая 30/30 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 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
	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 (Пряник)**	100	2,6	2,7	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**	**3,23**	**2,7**	**82,02**	**329,22**	**0,01**	**0,28**	**51,84**	**33,63**	**25,2**	**7,17**
		Итого за день:	**1700**	**45,58**	**42,89**	**263,02**	**1586,38**	**0,83**	**38,26**	**483,51**	**875,99**	**267,85**	**30,03**

Вторник

Завтрак	212, Пермь,2008	**Птица отварная** Курица 1категории 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 рисовая 36/36 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:	**625**	**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. 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

	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		**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:	**1690**	**73,33**	**64,33**	**260,01**	**1630,36**	**0,722**	**39,46**	**329,61**	**752,8**	**243,46**	**14,92**
						Среда							
Завтрак	154, Пермь, 2008г	**Сырники из творога с джемом (или запеканка из творога с джемом)** Творог 91/90 Мука 13,3/13,3 Яйцо 1/12/3,3 Сахар 10/10 Масло сливочное 3/3 Джем 20/20	120	27,12	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	100,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие**	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	**540**	**34,72**	**9,84**	**99,27**	**626,72**	**0,26**	**24,08**	**287,78**	**319,42**	**137,63**	**2,62**

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. 97/97 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 (Печенье)**	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	**Молоко 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:	**1550**	**74,91**	**50,46**	**274,97**	**1805,08**	**0,782**	**44,52**	**904,71**	**987,3**	**321,04**	**16,93**

Четверг

Завтрак	189,Пермь, 2008г	**Котлета говяжья** Говядина 1 кат. 60/60 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
		Овощи по сезону	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:	**680**	**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 *Клёцки:* 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** 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,2008 г.	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	284,Пермь2008г	**Компот из яблок с лимоном** Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	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 (Зефир)**	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	**Соки фруктовые или овощные**	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	**260**	**3,9**	**6,6**	**33,8**	**237**	**0,04**	**8**	**40**	**36**	**20**	**0,4**
		Итого за день:	**1760**	**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:**	1шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
		Итого:	**720**	**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 (вафельное изделие)**	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		Напиток груши дички промышленного про 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:			**1705**	**52,9**	**65,54**	**313,38**	**1810,21**	**0,651**	**109,29**	**576,17**	**821,27**	**223,18**	**23,15**
Итого за 2 недели:				**598,87**	**567,23**	**2503,22**	**16578,28**	**7,855**	**585,72**	**5878,45**	**8957,53**	**3027,1**	**208,73**
Среднее значение за 2 недели:				59,887	56,723	250,322	1657,828	0,7855	58,572	587,845	895,753	302,71	20,873