**I неделя 12 лет и старше**

|  |
| --- |
| **Понедельник** |
| День | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | 109 Пермь, 2008г. | **Каша молочная овсяная из Геркулеса**Крупа геркулес37,5/3,75Молоко 133/133Вода 87/87Сахар 6,3/6,3Масло сливочное 5/5 | 255 | 7,96 | 14,67 | 31,75 | 292,23 | 0,18 | 0,46 | 191,04 | 235,15 | 46,85 | 2,96 |
| 366,Пермь, 2008г | **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 1/1Сахар 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** | **395,26** | **102,13** | **8,76** |
| **Вторник**  |  |
| **Завтрак** | 178, Пермь, 2008 г | **Голубцы ленивые**Говядина50/36Рис4,5/4,5Лук репчатый 6,4/5,1Масло сливочное2,6/2,6Капуста67/54 | 90 | 8,4 | 8,56 | 6,31 | 135,94 | 0,03 | 7,5 | 31,64 | 79,05 | 18,87 | 0,77 |
| 264,Пермь 2008г | **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 69/69Соль 2/2Вода 102/102Масло сливочное5/5 | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,81 | 0,21 | 0,2 | 38,64 | 202,8 | 52,94 | 4,5 |
|  | **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 1/1Сахар 15/15Лимон 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** | **357,75** | **124,71** | **11,57** |
| **Среда** |
| **Завтрак** | 141, Пермь, 2008г | **Запеканка из творога с джемом**Творог 141/139,5Мука пшен 12/12Вода 36/36Яйцо 1/10/4,5Сахар 9,7/9,7Сметана 5,2/5,2Сухари 5,2/5,2Масло сливочное 5,2/5,2Джем 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 50/50Сахар 15/15Вода 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:** | **550** | **33,62** | **14,71** | **90,25** | **627,82** | **0,17** | **20,73** | **334,2** | **418,67** | **133,36** | **2,19** |
| **Четверг** |
| **Завтрак** | 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**Курица 1 кат.потрошенная 207/74Хлеб пшеничный 18/18Вода 25/25Масло сливочное5/5 | 105 | 15,81 | 21,40 | 10,8 | 299,11 | 0,06 | 0,18 | 36,22 | 114,98 | 17,77 | 1,02 |
| 227,Пермь, 2008 г | **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** | 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 1/1Сахар 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** | **322,06** | **142,42** | **5,79** |
| **Пятница** |  |
| **Завтрак** | 164, Пермь, 2008г | **Рыба жареная**Рыба филе183/125Мука пшеничная6/6Масло растительное7/7Масло 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 170/126Молоко 24/23Масло сливочное 5/5Соль 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 1/1Сахар 15/15Лимон 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 48/38Лук репчатый 10,5/8,8Томатное пюре 12,5/12,5Масло растительное 3,8/3,8Сахар 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 |
|  | **Итого:** | **565** | **27,32** | **30,82** | **74,79** | **685,86** | **0,37** | **22,7** | **114,6** | **460,37** | **115,32** | **9,46** |