

«Согласовано»

Директор



«Утверждаю»

Индивидуальный
предприниматель
Е.Г. Маковецкая



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
(Завтрак, Обед, Полдник)**

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	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 I 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
	224. Пермь. 2008 г	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5	150	3,8
		Сок яблочный	200	1
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный	30/30	3,45
		Овощи по сезону	60	0,66
		Итого:	765	24,48
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,6
		Напиток груши дички промышленного про производства	200	0,63
		Итого:	300	4,23
Итого за день:			1665	44,16
Завтрак	209. Пермь. 2008г	Биточки из птицы Курица I кат. потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	95	14,21

14,9	7,3	190,7	0,04	0,6	31	75	12	0,9
5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
24,01	105,43	718,95	0,45	27,48	291,88	405,31	190,95	14,44
8,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
8,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
48,57	268,81	1539,03	0,71	48,42	555,5	659,96	289,02	28,89

Вторник

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	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

	284.Пермь2008г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	200	0,25	0,25
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66
		Овощи по сезону	60	0,7	0,1
		Итого:	790	33,16	36,75
Полдник		Выпечное изделие	100	16,16	8,15
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2
		Итого:	300	18,16	8,35
Итого за день:			1625	78,04	66,88

Ср

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
	287, Пермь, 2008 г	Кофейный напиток Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	4,6

25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
100,42	864,27	0,31	16,6	226,04	338,84	129,3	12,41
64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
246,56	1600,49	0,728	36,73	381,4	736,54	227,37	20,01

еда

25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79
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 мороженая 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, 2008 г.	Пермь. 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:			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, 2008г.	Пермь. Тефтели из говядины с рисом Говядина I 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 пшеничная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 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 тушенная 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
	Полдн НК		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								1176,	481,9	29,4
				67,44	59,73	229,99	1654,3	1,05	72,35	688,02	12	1	5
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	140,0	1	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 I 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 сливочное 5/5	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	Са	Р	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	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
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45
	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
		Овощи по сезону	60	0,72
		Итого:	725	24,53
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	2,6
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63
		Итого:	300	3,23
Итого за день:			1550	43,52
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

19,34	59,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54
0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
25,01	115,73	796,49	0,46	46,19	187,11	484,36	140,49	6,6
2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
2,7	57,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
46,91	238,35	1621,05	0,7	66,96	686,23	792,9	251,27	20,34

Вторник

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
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66
	294, Пермь. 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01
		Овощи по сезону	60	0,83	3,2
		Итого:	695	18,57	18,59
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
	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

30,0	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
5,3	54,5	0,02	9	44	23	9	0,42
82,05	587,41	0,28	12,16	221,47	326,18	84,1	6,88
10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39
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
	283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45
		Овощи по сезону	60	0,48
		Итого:	765	26,17
Полдник		Выпечное изделие	100	10,16
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0
		Итого:	300	12,16
Итого за день:			1760	56,9
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

5,4	5,9	94,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5
-	47,89	163,79	0,01	0,15	156,45	18,31	6,86	1,59
0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
25,29	101,76	708,3	0,362	31,46	340,57	339,23	109,48	7,32
8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
52,23	253,77	1426,25	0,812	51,62	625,11	779,81	226,11	15,7

Среда

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
	386, Москва. 2015г	Фрукты свежие	180	3	1
		Итого:	500	19,72	9,84
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
	202,265, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина I 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
	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
		Напиток из груши дички промышленного производства	200	0	0

12.6	61,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
23	192	0,08	20	16	56	84	1,2
80,27	587,72	0,26	24,08	287,78	319,42	137,63	2,62
19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
36,87	131,78	0,12	0,05	120,79	120,21	26,49	3,2
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 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:			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	Макаронные изделия 51/51 Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное 5/5	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

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
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2
	300, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный	30	2,4
		Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	1,5
		Итого:	575	19,72
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
	321, Москва, 2015 г.	Плов из отварной птицы Куры I 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

Пятница

11,05	4,5	204,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
8,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
19,91	75,44	581,84	0,33	17,24	109,67	422,47	99,79	6,01
8,63	13,47	89,55	0,06	2,3	41,51	80,69	15,61	1,17
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
	289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68
		Овоши по сезону	60	0,48
		Итого:	760	24,87
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	4,65
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63
		Итого:	300	5,28
Итого за день:			1635	49,87
Итого за 2 недели:				573,86
Среднее значение за 2 недели:				57,38

0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
-	21,01	101,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
23,08	97,5	723,34	0,262	66,44	307,07	373,33	98,38	9,65
5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
48,25	250,32	1677,31	0,682	84,04	485,55	877,51	239,00	23,66
534,86	2512,83	16212,54	8,303	632,19	6324,4	8859,9	3041,4	212,09
53,48	251,28	1621,25	0,8303	63,219	632,44	885,99	304,14	21,209
					5	1	6	
					5	1	6	