Согласовано:
Директор МБОУ «СШ №6»
_____М.Н. Шевоцукова
«31» января 2022 г.

Утверждаю:
Директор «ООО Столовая №12»
_____Р.И. Грицевская
«31» января 2022 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ)

**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 | 109 Пермь, 2008г. | **Каша молочная овсяная из Геркулеса**<br>Крупа геркулес22,6//22,6<br>Молоко 80/80<br>Вода 52/52<br>Сахар 3,8/3,8<br>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**<br>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**<br>Чай высшего сорта 1/1<br>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**<br>Картофель 80/60<br>Крупа (рисовая) 4/4<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 10/8<br>Масло растительное 2/2<br>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**<br>Рыба филе мороженная 113/107<br>Мука пшеничная 6/6<br>Масло растительное 6/6<br>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**<br>Картофель 170/126<br>Молоко 24/23<br>Масло сливочное 5/5<br>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**<br>Говядина39/28<br>Рис3,5/3,5<br>Лук репчатый 5/4<br>Масло сливочное2/2<br>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**<br>Крупа гречневая 46/46<br>Соль 2/2<br>Вода 68/68<br>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**<br>Чай высшего сорта 1/1<br>Сахар 15/15<br>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**<br>Картофель 53/40<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 10/8<br>Масло сливочное 2/2<br>Бульон 150/150<br>*Клёцки:*<br>Мука пшеничная 10/10<br>Масло сливочное 1,25/1,25<br>Яйца 1/16/2,5<br>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**<br>Курица 1 кат.потрошенная 187/67<br>Хлеб пшеничный 17/17<br>Вода 23/23<br>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**<br>Макаронные изд \51/51<br>Масло сливочное 5/5<br>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**<br>Яблоки 45,4/40<br>Вода 172/172<br>Сахар 15/15<br>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**<br>Творог 123/121<br>Мука пшеничная 10,4/10,4<br>Яйцо 1/10,3/3,9<br>Сахар 8,4/8,4<br>Сметана 4,5/4,5<br>Сухари 4,5/4,5<br>Масло сливочное 4,5/4,5<br>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**<br>Кофейный напиток 2/2<br>Молоко 50/50<br>Сахар 15/15<br>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**<br>Горох 17/16<br>Картофель 54/40<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 10/8<br>Масло сливочное 4/4<br>Вода или бульон 140/140<br>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**<br>Говядина 1 категории на кости 44/44<br>Рисовая крупа 6/6<br>Вода 7/7<br>Масло сливочное 4/4<br>Лук репчатый 24,5/21<br>Мука пшеничная 5/5<br>Масло растительное 6/6<br>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**<br>Картофель 170/126<br>Молоко 24/23<br>Масло сливочное 5/5<br>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**<br>Шиповник 20/20<br>Сахар 15/15<br>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**<br>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**<br>Курица 1 кат.потрошенная 187/67<br>Хлеб пшеничный 17/17<br>Вода 23/23<br>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**<br>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**<br>Чай высшего сорта 1/1<br>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**<br>Свекла 40/32<br>Капуста свежая 20/16<br>Картофель 20/12<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 5/4<br>Масло растительное 2,4/2,4<br>Вода или бульон 150/150<br>Лимонная кислота 0,2/0,2<br>Сахар 2/2<br>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**<br>Курица 1 кат. 208/184<br>Масло растительное 11/11<br>Лук репчатый 22/11<br>Морковь 14/11<br>Крупа рисовая 49/49<br>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**<br>Рыба филе113/107<br>Мука пшеничная6/6<br>Масло растительное6/6<br>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**<br>Картофель 170/126<br>Молоко 24/23<br>Масло сливочное 5/5<br>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**<br>Чай высшего сорта 1/1<br>Сахар 15/15<br>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**<br>Макаронные изд 8/8<br>Картофель 80/60<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 9/8<br>Масло сливочное 3/3<br>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**<br>Курица 1 кат. 144/129<br>Морковь 4/3<br>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**<br>Крупа пшено58,5/58,5<br>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**<br>Яблоки 45,4/40<br>Вода 172/172<br>Сахар 15/15<br>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 | | В1 | С | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | 104, Пермь, 2008г | **Каша гречневая вязкая**<br>Крупа гречневая 30/30<br>Молоко 100/100<br>Сахар 3,7/3,7<br>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**<br>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**<br>Чай высшего сорта 1/1<br>Сахар 15/15<br>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**<br>Горох 17/16<br>Картофель 54/40<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 10/8<br>Масло сливочное 4/4<br>Вода или бульон 140/140<br>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**<br>Рыба филе мороженная 113/107<br>Мука пшеничная 6/6<br>Масло растительное 6/6<br>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**<br>Картофель 170/126<br>Молоко 24/23<br>Масло сливочное 5/5<br>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**<br>Яблоки свежие56/50<br>Лимон16/7<br>Вода180/180<br>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**<br>Курица 1категории 112/100<br>Масло сливочное 5/5<br>Соль 2/2<br>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**<br>Крупа рисовая 36/36<br>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**<br>Чай высшего сорта 1/1<br>Сахар 15/15<br>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**<br>Свекла 40/32<br>Капуста свежая 20/16<br>Картофель 20/12<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 5/4<br>Масло растительное 2,4/2,4<br>Вода или бульон 150/150<br>Лимонная кислота 0,2/0,2<br>Сахар 2/2<br>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**<br>Говядина 1 кат. 77/77<br>Хлеб пшеничный 17/17<br>Сухари 10/10<br>Вода 21/21<br>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**<br>Крупа пшеничная 58,5/58,5<br>Вода 103,5/103,5<br>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**<br>Смесь сухофруктов 25/30,5<br>Сахар 15/15<br>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)**<br>Творог 91/90<br>Мука 13,3/13,3<br>Яйцо 1/12/3,3<br>Сахар 10/10<br>Масло сливочное 3/3<br>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**<br>Какао порошок 5/5<br>Молоко 130/130<br>Сахар 7/7<br>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**<br>Картофель 80/60<br>Крупа рисовая 4/4<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 5/4<br>Огурцы соленые 14/12<br>Бульон или вода 150/150<br>Масло сливочное 4/4<br>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**<br>Говядина 1 кат. 97/97<br>Масло сливочное 5/5<br>Лук репчатый 18/15<br>Морковь 19/15<br>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**<br>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**<br>Говядина 1 кат. 60/60<br>Хлеб пшеничный 13/13<br>Сухари 7,5/7,5<br>Вода 16/16<br>Масло растительное 5/5<br>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**<br>Крупа пшеничная 39/39<br>Вода 69/69<br>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**<br>Чай высшего сорта 1/1<br>Сахар 15/15<br>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**<br>Картофель 53/40<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 10/8<br>Масло сливочное 2/2<br>Бульон 150/150<br>*Клёцки:*<br>Мука пшеничная 10/10<br>Масло сливочное 1,25/1,25<br>Яйца 1/16/2,5<br>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**<br>Говядина39/28<br>Рис3,5/3,5<br>Лук репчатый 5/4<br>Масло сливочное2/2<br>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**<br>Крупа гречневая 69/69<br>Соль 2/2<br>Вода 102/102<br>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**<br>Яблоки свежие56/50<br>Лимон16/7<br>Вода180/180<br>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**<br>Крупа рисовая 30,8/30,8<br>Молоко 106,7/106,7<br>Сахар 5/5<br>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**<br>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**<br>Чай высшего сорта 1/1<br>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**<br>Макаронные изд 8/8<br>Картофель 80/60<br>Морковь 10/8<br>Лук репчатый 9/8<br>Масло сливочное 3/3<br>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**<br>Курица 1 кат. 130/115<br>Масло растительное 3/3<br>Картофель 107/80<br>Морковь 21/17<br>Томат-пюре 6/6<br>Лук репчатый 12/10<br>Масло растительное 4/4<br>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**<br>Шиповник 20/20<br>Сахар 15/15<br>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** |