Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Лопатина
_____ Л.В. Гордеева.
Приказ №84 от 27.08.2024 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ приготавливаемых блюд в МБОУ СОШ села Лопатина

для детей с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20,Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
478 Пермь 2013	**Масло сливочное**													
	масло сливочное - 20	1/20	0,10	16,50	0,16	150,00			0,06	0,10	1,20	1,90		0,02
445 Москва 2003	**Каша гречневая рассыпчатая по-купечески**													
	крупа гречневая - 83,14													
	масло сливочное - 6,3													
	соль - 0,9													
	мясо куринное-20													
	вода - 56	1/200	13,80	14,20	28,70	296			0,04	0,02	20,68	248,96	166,50	5,60
512 Пермь 2013	**Компот из кураги**													
	курага - 20(37)													
	сахар - 15	1/200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	1,52	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	**470**	**19,00**	**32,46**	**82,11**	**683,50**	**0,08**	**1,00**	**0,10**	**0,90**	**74,08**	**326,36**	**201,15**	**7,11**
	обед													
128 Пермь 2013	**Борщ с капустой и картофелем**													
	свекла - 50													
	капуста белокоч.св. - 25													
	картофель - 26,75													
	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	масло растительное - 5													
	сахар - 2,5													
	томатное пюре - 7,5													
	сметана - 5	1/250	1,96	5,75	10,83	103	0,05	10,32	0,01	2,42	38,90	56,05	26,70	1,21
	Макаронные изделия отварные													
	Макаронные изделия -61,11	1/180	6,57	5,98	41,85	254	0,14		0,04	0,02	49,14	72,07	29,50	1,19

447 Москва 2003	масло сливочное- 6,3													
	соль - 9													
151 Москва 2003	**Бефстроганов**													
	говядина - 107 (79)													
	лук репчатый - 29													
	масло сливочное - 7													
	мука пшеничная - 4													
	сметана - 23													
	соль - 1,0	50/50	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94
512 Пермь 2013	**Компот из кураги**													
	курага - 20(37)													
	сахар - 15	1/200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
4 Пермь 2013	**Салат из белокоч.капусты с морковью**													
	капуста белокоч.св. - 106													
	морковь - 13													
	сахар - 5													
	масло растительное - 10													
	лимонная кислота - 0,1	1/100	1,60	10,10	9,60	136	0,04	27,80		4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	1,52	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	**880**	**32,78**	**35,99**	**121,21**	**935,50**	**0,43**	**41,58**	**0,12**	**7,76**	**224,05**	**439,12**	**138,75**	**6,43**
	Итого за день :	**1350,00**	**51,78**	**68,45**	**203,32**	**1 619,00**	**0,51**	**42,58**	**0,22**	**8,66**	**298,13**	**765,48**	**339,90**	**13,54**

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
90 Пермь 2013	**Бутерброд с маслом (1 вар)**													
	масло сливочное - 5													
	хлеб пшеничный - 20	1/25	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	Каша « Дружба »													
	крупа пшено - 11	1/200	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56

260 Пермь 2013	крупа рисовая -15													
	молоко 3,2 % жирн. - 102													
	сахар - 5													
	масло сливочное - 10													
	вода - 70													
497 Пермь 2013	**Какао с молоком (2 вар)**													
	какао пор. - 5													
	молоко 3,2% жирн. - 130													
	сахар - 25	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
583 Пермь 2013	**Кекс**	1/75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,04		0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	**530,00**	**22,24**	**40,60**	**121,42**	**940,50**	**0,24**	**3,02**	**0,30**	**1,53**	**498,60**	**482,90**	**95,80**	**2,18**

обед

123 Москва 2003	**Суп картофельный с вермишелью**													
	картофель - 133,2													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	томатное пюре - 2,5													
	лук репчатый - 2,38													
	яйцо - 1,6													
	соль - 0,25	1/250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
317 Москва 2003	**Рагу из овощей**													
	картофель - 77,04													
	морковь -41,4													
	лук репчатый - 18,58													
	капуста белокоч.св. - 76,68													
	масло сливочное - 8,28													
	мука пшеничная - 2,7													
	томатная паста - 1,62													
	сахар - 0,81													
	лавровый лист - 0,014													
	соль - 1,08	1/180	3,29	7,18	19,04	157	0,11	42,82	0,04	3,06	62,60	85,23	40,00	1,37

207 Москва 2003	**Куры отварные**													
	куры - 249,6													
	лук репчатый - 4,8													
	соль - 1,44	1/120	36,67	14,16	1,34	281	0,12	0,36	0,12		37,51	330,41	37,10	2,83
40 Москва 2003	**Салат витаминный с масл.растител.**													
	капуста белокоч.св. - 58,33													
	морковь - 18,83													
	зелень(петрушка) - 6,33													
	яблоки свежие - 28,33													
	сахар - 5													
	масло растительное - 5													
	лимонная кислота - 0,1													
	соль - 1	1/100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02
434 Москва 2003	**Чай с сахаром и лимоном**													
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	1,52	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	**922**	**51,89**	**35,29**	**94,45**	**898,50**	**0,45**	**95,80**	**6,19**	**6,17**	**186,75**	**604,58**	**141,94**	**8,20**
	Итого за день :	**1452,00**	**74,13**	**75,89**	**215,87**	**1 839,00**	**0,69**	**98,82**	**6,49**	**7,70**	**685,35**	#######	**237,74**	**10,38**

3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
300 Пермь 2013	**Яйцо вареное**													
	Яйца - 40													
		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
267 Пермь 2013	**Каша пшенная молочная жидкая**													
	пшено - 40,0													
	молоко 3,2% жирности - 112	1/200	7,80	9,46	35,80	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20

	сахар - 5													
	масло сливочное - 5													
	вода - 56													
433 Москва 2003	**Чай с сахаром**													
	чай - 1													
	сахар - 15	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
445 Москва 2003	**Вафли**													
		1/50	1,40	1,65	38,65	175	0,02			0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	1,52	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	**500,00**	**18,30**	**17,52**	**119,28**	**720,50**	**0,30**	**1,56**	**0,16**	**1,37**	**191,85**	**335,24**	**65,80**	**4,47**

обед

108 Москва 2003	**Суп-лапша с курицей**													
	куры -52													
	вермишель -20													
	масло сливочное - 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	соль - 0,25	250/25	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	20,00	98,05	16,03	1,06
443 Москва 2003	**Картофельное пюре**													
	картофель - 205,2													
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44													
	масло сливочное - 6,3													
	соль - 9	1/180	3,89	6,71	26,46	187	0,18	31,14	0,04	0,05	83,39	116,05	41,38	1,67
195 Москва 2003	**Биточки паровые из индейки**													
	хлеб пшеничный - 21,6													
	вода - 26,4													
	масло сливочное - 4,8													
	соль - 2,4													
	Филе индейки - 88,8	1/120	52,56	21,91	31,13	338	0,07	2,38	0,02	0,02	25,99	196,87	87,58	1,75
4 Пермь 2013	**Салат из белокоч.капусты с морковью**													
	капуста белокоч.св. - 106													
	морковь - 13	1/100	1,60	10,10	9,60	136	0,04	27,80		4,50	44,00	32,00	17,00	0,60

	сахар - 5													
	масло растительное - 10													
	лимонная кислота - 0,1													
434 Москва 2003	**Чай с сахаром и лимоном**													
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:	**947**	**72,11**	**46,47**	**122,83**	**1 007,50**	**0,41**	**65,72**	**0,11**	**6,03**	**191,43**	**485,25**	**174,23**	**6,53**
	Итого за день :	**1447**	**90,41**	**63,99**	**242,11**	**1 728,00**	**0,71**	**67,28**	**0,27**	**7,40**	**383,28**	**820,49**	**240,03**	**11,00**

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
291 Москва ДЕЛИ	**Плов из птицы**													
	индейка - 90,67													
	крупа рисовая - 46,67													
	лук репчатый - 10,67 (9,33)													
	масло растительное - 9,33													
	морковь - 13,33(10,67)													
	соль - 4													
	томатное пюре - 6,67	1/200	17,80	15,00	36,45	352	0,11	5,60	0,01	1,55	43,81	237,60	54,00	1,93
64 Москва 2003	**Салат из свеклы с раст.маслом**													
	свекла - 117,51													
	масло растительное - 8,33													
	соль - 1,0													
		1/100	1,40	8,42	8,45	115	0,02	9,40			38,45	40,42	20,90	1,33
433 Москва 2003	**Чай с сахаром**													
	чай - 1													
	сахар - 15	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**550**	**23,20**	**23,87**	**84,51**	**641,50**	**0,18**	**15,10**	**0,01**	**2,10**	**97,51**	**318,76**	**86,30**	**4,67**
	обед													
132 Пермь 2013	**Рассольник домашний**													
	картофель - 100													
	капуста белокоч.св. - 25													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол.- 16,75													
	масло растител. - 5	1/250	2,08	5,20	12,80	106	0,10	12,48		2,38	26,25	64,75	27,75	1,03
418 Пермь 2013	**Пюре из гороха с маслом**													
	горох - 73,9													
	масло сливочное- 3,66													
	соль - 2,2	1/180	17,12	5,27	34,07	252	0,37		0,02		98,34	274,82	92,20	5,80
389 Пермь 2013	**Тефтели из говядины паровые**													
	говядина - 96(70)													
	хлеб пшеничный - 13													
	масло сливочное- 3													
	лук репчатый - 39	1/100	13,80	12,70	8,70	204	0,06	2,50	0,02	0,50	19,00	153,00	21,00	2,20
64 Москва 2003	**Салат из свеклы с раст.маслом**													
	свекла - 117,51													
	масло растительное - 8,33													
	соль - 1,0	1/100	1,40	8,42	8,45	115	0,02	9,40			38,45	40,42	20,90	1,33
434 Москва 2003	**Чай с сахаром и лимоном**													
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**902**	**38,46**	**32,04**	**103,84**	**853,50**	**0,60**	**27,28**	**0,04**	**3,43**	**200,09**	**575,27**	**174,09**	**11,81**
	Итого за день :	**1452**	**61,66**	**55,91**	**188,35**	**1 495,00**	**0,78**	**42,38**	**0,05**	**5,53**	**297,60**	**894,03**	**260,39**	**16,48**

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
321 Москва 2003	**Каша вязкая геркулес.с маслом**													
	овсяные хлопья "Геркулес"- 42,8													
	молоко 3,2% жирн. - 95													
	сахар - 6													
	соль - 1													
	масло сливочное - 10	200/10	7,40	13,94	31,96	284	0,22	1,22	0,06	0,04	141,24	227,78	68,76	1,66
313 Пермь 2013	**Запеканка из творога**													
	творог - 145,7													
	крупа манная - 10,03													
	сахар - 10,03													
	яйцо - 4,65													
	масло слив. - 5,38													
	сухари панировочные - 5,38													
	сметана - 5,38													
	соль - 1,46	1/155	24,80	26,04	24,69	439	0,07	0,62	0,20	0,07	306,90	358,56	39,26	1,04
481 Пермь	**Молоко сгущ.с сахаром - 20**	1/25	1,80	2,13	13,88	83	0,01	0,25	0,01	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05
497 Пермь 2013	**Какао с молоком (2 вар)**													
	какао пор. - 5													
	молоко 3,2% жирн. - 130													
	сахар - 25	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**640**	**42,80**	**46,91**	**126,83**	**1 109,50**	**0,41**	**3,79**	**0,30**	**0,71**	**697,89**	**823,59**	**162,52**	**3,39**
	обед													
118 Москва 2003	**Суп картофельный с горохом**													
	картофель - 66,75													
	горох - 20,25													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12	1/250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02

	соль - 0,25													
	петрушка (зелень) - 3,4													
369 Пермь 2013	**Жаркое по - домашнему**													
	говядина - 137,27 (88,8)													
	картофель - 138,18													
	лук репчатый - 15,91													
	масло сливочное - 6,36													
	томат - пюре - 6,36	1/200	23,64	21,09	15,09	345	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09
509 Пермь 2013	**Компот из яблок с апельсином**													
	апельсины - 59													
	яблоки - 42													
	сахар - 20	1/200	0,30	0,20	25,00	103	0,01	3,30		0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**700**	**33,22**	**26,43**	**84,43**	**711,50**	**0,44**	**25,46**	**0,06**	**2,45**	**96,66**	**390,74**	**103,21**	**6,86**
	Итого за день :	**1340,00**	**76,02**	**73,34**	**211,26**	**1 821,00**	**0,85**	**29,25**	**0,36**	**3,16**	**794,55**	#######	**265,73**	**10,25**

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
336 Пермь 2013	**Рыба, припущенная в молоке**													
	треска-филе - 148,8													
	лук репчатый - 39,6													
	молоко - 27,6													
	масло растительное - 8,4	1/120	16,08	8,64	3,72	155	0,08	1,44	0,02	4,68	55,20	174,00	26,40	0,60
443 Москва 2003	**Картофельное пюре**													
	картофель - 205,2													
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44													
	масло сливочное - 6,3													
	соль - 9	1/180	3,89	6,71	26,46	187	0,18	31,14	0,04	0,05	83,39	116,05	41,38	1,67
590 Перм	**Печенье сахарное**	1/50	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	0,01	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86

433 Москва 2003	чай - 1													
	сахар - 15													
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**600,00**	**31,47**	**25,60**	**144,19**	**933,50**	**0,39**	**32,68**	**0,07**	**8,78**	**182,84**	**420,79**	**99,18**	**5,78**
	обед													
142 Пермь 2013	**Щи из св. капусты с картофелем**													
	капуста белокоч.св. - 62,5													
	картофель - 40													
	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	томатное пюре - 2,5													
	масло раст. - 5													
	сметана 15 % жирн. - 10	250/10	2,01	6,48	8,14	99	0,06	18,52	0,01	2,41	42,80	53,60	23,15	0,82
447 Москва 2003	**Макаронные изделия отварные**													
	Макаронные изделия -61,11													
	масло сливочное- 6,3													
	соль - 9	1/180	6,57	5,98	41,85	254	0,14		0,04	0,02	49,14	72,07	29,50	1,19
167 Москва 2003	**Котлеты (рубленные) куриные**													
	курица (котлетное мясо) -100(74)													
	хлеб пшеничный - 18													
	сухари панировочные - 10													
	масло сливочное - 6													
	соль - 10	1/100	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
4 Пермь 2013	**Салат из белокоч.капусты с морковью**													
	капуста белокоч.св. - 106													
	морковь - 13													
	сахар - 5													
	масло растительное - 10													
	лимонная кислота - 0,1	1/100	1,60	10,10	9,60	136	0,04	27,80		4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
507 Пермь 2013	**Кофейный напиток - с молоком**													
	кофейный напиток - 5													
	молоко - 100	1/200	3,20	2,70	15,90	79	0,04	1,30	0,20		126,00	90,00	14,00	0,10

	сахар - 10													
	вода - 120													
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:	**890,00**	**32,88**	**38,68**	**115,87**	**931,50**	**0,41**	**47,62**	**0,27**	**7,50**	**290,06**	**429,63**	**120,71**	**4,80**
	Итого за день :	**1490,00**	**64,35**	**64,28**	**260,06**	**1 865,00**	**0,80**	**80,30**	**0,34**	**16,28**	**472,90**	**850,42**	**219,89**	**10,58**

7день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
321 Москва 2003	**Каша молочная манная**													
	крупа манная - 30,8													
	молоко 3,2% жирн. - 100													
	сахар - 7													
	вода - 45													
	масло сливочное - 5	1/200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,30
583 Пермь 2013	**Кекс "Столичный"**													
	мука пшеничная -24													
	сахар -18													
	масло сливочное -17,5													
	яйцо - 4													
	соль - 0,07													
	изюм - 14													
	пудра рафинированная - 0,8													
	эссенция - 0,07													
	натрий двууглекислый - 0,07	1/75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,04		0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80
509 Пермь 2013	**Компот из яблок с апельсином**													
	апельсины - 59													
	яблоки - 42													
	сахар - 20	1/200	0,30	0,20	25,00	103	0,01	3,30		0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22

	Итого :	**525**	**13,34**	**21,50**	**109,30**	**684,14**	**0,18**	**4,39**	**36,83**	**1,25**	**231,17**	**236,55**	**44,52**	**2,85**

обед

	Борщ с капустой и картофелем													
	свекла - 50													
	капуста белокоч.св. - 25													
	картофель - 26,75													
128 Пермь 2013	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	масло растительное - 5													
	сахар - 2,5													
	томатное пюре - 7,5													
	сметана - 5	1/250	1,96	5,75	10,83	103	0,05	10,32	0,01	2,42	38,90	56,05	26,70	1,21
	Макаронные изделия отварные													
447 Москва 2003	Макаронные изделия -61,11													
	масло сливочное- 6,3													
	соль - 9	1/180	6,57	5,98	41,85	254	0,14		0,04	0,02	49,14	72,07	29,50	1,19
	Котлеты (рубленные) куриные													
	курица (котлетное мясо) -100(74)													
167 Москва 2003	хлеб пшеничный - 18													
	сухари панировочные - 10													
	масло сливочное - 6													
	соль - 10	1/100	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
	Салат из белокоч.капусты с морковью													
	капуста белокоч.св. - 106													
4 Пермь 2013	морковь - 13													
	сахар - 5													
	масло растительное - 10													
	лимонная кислота - 0,1	1/100	1,60	10,10	9,60	136	0,04	27,80		4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
508 Пермь 2013	**Компот из см. сухофруктов**													
	сухофрукты - 25(30,5)													
	сахар - 15	1/200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**880**	**30,13**	**35,25**	**129,66**	**966,50**	**0,37**	**38,62**	**0,07**	**7,51**	**188,16**	**361,08**	**117,26**	**6,59**

	Итого за день :	**1405**	**43,47**	**56,75**	**238,96**	**1 650,64**	**0,55**	**43,01**	**36,90**	**8,76**	**419,33**	**597,63**	**161,78**	**9,44**

8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
90 Пермь 2013	**Бутерброд с маслом (1 вар)**													
	масло сливочное - 5													
	хлеб пшеничный - 20	1/45	6,70	9,50	9,90	153	0,03	0,00	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
295 Пермь 2013	**Макароные изд. отварные с сыром**													
	макаронные изделия - 62													
	масса отв.макарон - 175													
	сыр сыч.тв.сорт.(российский) - 22													
	соль - 3,07													
	масло сливочное - 5	1/200	12,10	10,10	34,00	276	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10
434 Москва 2003	**Чай с сахаром и лимоном**													
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**517**	**22,86**	**20,05**	**83,72**	**605,50**	**0,16**	**3,00**	**6,15**	**1,95**	**410,05**	**342,28**	**45,24**	**2,95**
	обед													
123 Москва 2003	**Суп картофельный с вермишелью**													
	картофель - 133,2													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	томатное пюре - 2,5													
	лук репчатый - 2,38													
	яйцо - 1,6													
	соль - 0,25	1/250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
	Картофельное пюре	1/180	3,89	6,71	26,46	187	0,18	31,14	0,04	0,05	83,39	116,05	41,38	1,67

443 Москва 2003	картофель - 205,2													
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44													
	масло сливочное -6,3													
	соль - 9													
345 Пермь 2013	**Котлеты рыбные**													
	минтай - 131(80)													
	хлеб пшеничный - 19													
	молоко или вода - 14													
	яйцо - 0,15 шт (6)													
	масло сливочное - 2													
	соль - 3	1/100	13,90	2,12	9,60	86	0,10	1,62	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
76 Пермь 2013	**Винегрет овощной**													
	картофель - 29,428,9													
	свекла - 18													
	морковь - 13													
	огурцы консервированные - 18,75													
	капуста квашенная -21,4													
	лук репчатый - 18													
	масло раст. - 10	1/100	1,30	10,80	6,80	130	0,04	8,40		4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
383 Москва 2003	**Кисель плодово-ягодный**													
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2	1/200			9,98	119					0,20			0,03
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**880**	**29,56**	**27,02**	**95,89**	**806,50**	**0,51**	**63,51**	**0,09**	**7,18**	**175,36**	**461,94**	**124,05**	**5,07**
	Итого за день :	**1397**	**52,42**	**47,07**	**179,61**	**1 412,00**	**0,67**	**66,51**	**6,24**	**9,13**	**585,41**	**804,22**	**169,29**	**8,02**

9 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
	Каша « Дружба »	1/200	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56

260 Пермь 2013	крупа пшено - 11													
	крупа рисовая -15													
	молоко 3,2 % жирн. - 102													
	сахар - 5													
	масло сливочное - 10													
	вода - 70													
313 Пермь 2013	**Запеканка из творога**													
	творог - 145,7													
	крупа манная - 10,03													
	сахар - 10,03													
	яйцо - 4,65													
	масло слив. - 5,38													
	сухари панировочные - 5,38													
	сметана - 5,38													
	соль - 1,46	1/155	24,80	26,04	24,69	439	0,07	0,62	0,20	0,07	306,90	358,56	39,26	1,04
481 Пермь	**Молоко сгущ.с сахаром - 20**	1/25	1,80	2,13	13,88	83	0,01	0,25	0,01	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05
497 Пермь 2013	**Какао с молоком (2 вар)**													
	какао пор. - 5													
	молоко 3,2% жирн. - 130													
	сахар - 25	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**630**	**40,66**	**44,63**	**119,93**	**1 051,50**	**0,27**	**3,89**	**0,32**	**0,87**	**683,25**	**736,21**	**124,36**	**2,29**
	обед													
108 Москва 2003	**Суп-лапша с курицей**													
	куры -52													
	вермишель -20													
	масло сливочное - 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	соль - 0,25	250/25	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	20,00	98,05	16,03	1,06
	Рагу из овощей													
	картофель - 77,04	1/180	3,29	7,18	19,04	157	0,11	42,82	0,04	3,06	62,60	85,23	40,00	1,37

317 Москва 2003	морковь -41,4													
	лук репчатый - 18,58													
	капуста белокоч.св. - 76,68													
	масло сливочное - 8,28													
	мука пшеничная - 2,7													
	томатная паста - 1,62													
	сахар - 0,81													
	лавровый лист - 0,014													
	соль - 1,08													
307 Пермь 2013	**Котлеты куриные рубленные**													
	бройлер - цыпленок - 52,5													
	соус молочный - 33,8													
	сыр - 5													
	хлеб пшеничный - 13,8													
	масло сливочное- 6,3													
	молоко или вода - 18,8	1/100	12,13	17,40	9,86	245	0,05	0,33	80,00		70,00	132,38	19,25	1,26
4 Пермь 2013	**Салат из квашенной капусты с луком**													
	капуста увашенная- 81													
	лук - 10													
	сахар - 5													
	масло растительное - 5	1/100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,00			41,60	30,60	14,20	0,58
394 Москва 2003	**Компот из свежих яблок**													
	яблоки свежие - 61,3													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2	1/200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91		0,01	8,84	5,94	4,86	1,21
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**905**	**31,01**	**37,48**	**92,25**	**834,70**	**0,31**	**78,56**	**80,09**	**4,53**	**213,04**	**384,70**	**101,34**	**6,03**
	Итого за день :	**1535**	**71,67**	**82,11**	**212,18**	**1 886,20**	**0,58**	**82,45**	**80,41**	**5,40**	**896,29**	#######	**225,70**	**8,32**

10 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

завтрак

306 Пермь 2013	**Омлет**													
	яйцо - 94,1													
	молоко 3,2% жирн. - 58,82													
	масло сливочное - 21,18	1/200	17,41	35,53	3,76	405	0,14	0,47	0,35	1,41	138,82	296,47	25,88	3,06
478 Пермь	**Масло сливочное - 10**	1/10	0,05	8,25	0,08	75			0,06	0,10	1,20	1,90		0,02
434 Москва 2003	**Чай с сахаром и лимоном**													
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8													
		1/200	0,26	0,05	15,22	59		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90
112 Пермь	**Пряник**	1/30	6,10	76,60	4,50	144,00	2,40	1,40	21,50	168,00	0,09		0,30	0,20
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**490**	**27,62**	**120,83**	**48,16**	**800,50**	**2,59**	**4,77**	**27,91**	**170,06**	**158,16**	**340,65**	**38,42**	**4,73**
	обед													
119 Москва 2003	**Суп картофельный с фасолью**													
	картофель - 100													
	фасоль консервированная - 10													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	соль - 0,25	1/250	2,72	4,54	20,54	137	0,11	16,50	0,02	0,93	21,02	88,05	26,52	1,02
291 Москва ДЕЛИ	**Плов из птицы**													
	индейка - 90,67													
	крупа рисовая - 46,67													
	лук репчатый - 10,67 (9,33)													
	масло растительное - 9,33													
	морковь - 13,33(10,67)													
	соль - 4													
	томатное пюре - 6,67	1/200	17,80	15,00	36,45	352	0,11	5,60	0,01	1,55	43,81	237,60	54,00	1,93
	Салат из свеклы с раст.маслом													
	свекла - 117,51	1/100	1,40	8,42	8,45	115	0,02	9,40			38,45	40,42	20,90	1,33

64 Москва 2003	масло растительное - 8,33													
	соль - 1,0													
433 Москва 2003	**Чай с сахаром**													
	чай - 1													
	сахар - 15	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**800**	**25,92**	**28,41**	**105,05**	**778,50**	**0,29**	**31,60**	**0,03**	**3,03**	**118,53**	**406,81**	**112,82**	**5,69**
	Итого за день :	**1290**	**53,54**	**149,24**	**153,21**	**1 579,00**	**2,88**	**36,37**	**27,94**	**173,09**	**276,69**	**747,46**	**151,24**	**10,42**

11 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
330 Москва 2003	**Каша молочная рисовая (жидкая)**													
	крупа рисовая - 29,8													
	молоко 3,2% жирн. - 102													
	сахар - 6,0													
	масло сливочное- 10													
	соль - 1,0	200/10	4,98	11,80	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	138,40	29,44	0,42
590 Пермь	**Печенье сахарное**	янв.50	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	0,01	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
394 Москва 2003	**Компот из свежих яблок**													
	яблоки свежие - 61,3													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2	1/200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91		0,01	8,84	5,94	4,86	1,21
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**510**	**16,49**	**22,21**	**146,41**	**852,50**	**0,20**	**10,23**	**0,07**	**4,10**	**177,62**	**266,84**	**61,30**	**4,28**
	обед													
	Суп картофельный с горохом													
	картофель - 66,75	1/250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02

118 Москва 2003	горох - 20,25													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	соль - 0,25													
	петрушка (зелень) - 3,4													
443 Москва 2003	**Картофельное пюре**													
	картофель - 205,2													
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44													
	масло сливочное - 6,3													
	соль - 9	1/180	3,89	6,71	26,46	187	0,18	31,14	0,04	0,05	83,39	116,05	41,38	1,67
167 Москва 2003	**Котлеты (рубленные) куриные**													
	курица (котлетное мясо) -100(74)													
	хлеб пшеничный - 18													
	сухари панировочные - 10													
	масло сливочное - 6													
	соль - 10	1/100	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
40 Москва 2003	**Салат витаминный с масл.растител.**													
	капуста белокоч.св. - 58,33													
	морковь - 18,83													
	зелень(петрушка) - 6,33													
	яблоки свежие - 28,33													
	сахар - 5													
	масло растительное - 5													
	лимонная кислота - 0,1													
	соль - 1	1/100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02
434 Москва 2003	**Чай с сахаром и лимоном**													
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:	**902**	**30,33**	**30,07**	**112,68**	**848,50**	**0,56**	**76,66**	**0,08**	**3,16**	**206,22**	**443,98**	**140,51**	**7,70**
	Итого за день :	**1412**	**46,82**	**52,28**	**259,09**	**1 701,00**	**0,76**	**86,89**	**0,15**	**7,26**	**383,84**	**710,82**	**201,81**	**11,98**

12 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
445 Москва 2003	**Каша гречневая рассыпчатая**													
	крупа гречневая - 83,14													
	масло сливочное - 6,3													
	соль - 0,9	1/180	10,49	7,94	51,68	32	0,34		0,04	0,02	20,68	248,96	166,50	5,60
167 Москва 2003	**Котлеты (рубленные) куриные**													
	курица (котлетное мясо) -100(74)													
	хлеб пшеничный - 18													
	сухари панировочные - 10													
	масло сливочное - 6													
	соль - 10	1/100	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
507 Пермь 2013	**Кофейный напиток - с молоком**													
	кофейный напиток - 5													
	молоко - 100													
	сахар - 10													
	вода - 120	1/200	3,20	2,70	15,90	79	0,04	1,30	0,20		126,00	90,00	14,00	0,10
109Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:	**530**	**33,19**	**24,06**	**107,96**	**474,50**	**0,51**	**1,30**	**0,26**	**0,59**	**174,80**	**520,92**	**217,56**	**7,79**
	обед													
97 Москва 2003	**Борщ из свежей капусты с фасолью**													
	свекла - 50													
	капуста белокоч.св. - 25													
	фасоль - 10													
	морковь - 6,25													
	лук репчатый -12													
	масло сливочное- 5													
	томатное пюре - 7,5													
	сахар - 0,5													
	лимонная кислота - 0,12	1/250	3,70	5,39	12,05	112	0,07	16,21	0,03	0,61	53,30	89,15	26,13	1,57

	соль - 0,5													
	сметана 20% жирн.- 5													
339 Пермь 2013	**Рыба.запеч.под мол.соусом с гарнир.**													
	треска - 100,72													
	масло сливочное - 5,6													
429 Пермь 2013	**Картофельное пюре**													
	картофель - 126,5 (72,3)													
	молоко - 17,91													
	масло сливочное - 5,6													
434 Пермь 2013	**Соус молоч.для запекания**													
	молоко - 43													
	мука пшеничная - 3,44													
	масло сливочное - 3,44	1/200	14,15	10,80	17,08	147	0,16	13,64	0,13	0,95	46,06	193,27	42,44	1,32
40 Москва 2003	**Салат витаминный с масл.растител.**													
	капуста белокоч.св. - 58,33													
	морковь - 18,83													
	зелень(петрушка) - 6,33													
	яблоки свежие - 28,33													
	сахар - 5													
	масло растительное - 5													
	лимонная кислота - 0,1													
	соль - 1	1/100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02
433 Москва 2003	**Чай с сахаром**													
	чай - 1													
	сахар - 15													
		1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
109 Пермь	**Хлеб ржаной**	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	**Хлеб пшеничный**	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :	**800**	**23,05**	**21,79**	**79,62**	**526,50**	**0,30**	**57,32**	**0,16**	**3,58**	**157,43**	**349,93**	**96,50**	**5,32**
	Итого за день :	**1330**	**56,24**	**45,85**	**187,58**	**1 001,00**	**0,81**	**58,62**	**0,42**	**4,17**	**332,23**	**870,85**	**314,06**	**13,11**