

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в осенне-зимний период**

для учащихся с 12 до 18 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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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% жирн. - 112 сахар - 5 масло сливочное - 5 вода - 56	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
540 Пермь 2013	Ватрушка с повидлом мука пшеничная - 31,2 сахар - 1,6 масло сливочное -1,3 яйцо -1/26 шт (1,5 соль - 0,5 дрожжи - 0,9 повидло - 30,3(30) масло раст. - 0,2	1/60	3.70	1.70	40.90	194	0.04	0.10	0.01	0.50	11.00	31.00	7.00	0.70
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
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	1/30	2.28	0.24	14.76	71	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
112 Пермь	Фрукты по сезону (груша)	1/180	0.72	0.54	18.54	85	0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14
Итого :			22.38	16.78	152.06	877.50	0.37	11.06	0.17	2.24	251.80	387.80	92.00	9.20
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	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

	Филе индейки - 88,8													
4 Пермь 2013	Салат из белокоч.капусты с морковью	1/100	1.60	10.10	9.60	136	0.04	27.80		4.50	44.00	32.00	17.00	0.60
	капуста белокоч.св. - 106													
	морковь - 13													
	сахар - 5													
	масло растительное - 10													
лимонная кислота - 0,1														
Скурихин	Напиток ябл.виноградный	1/200	0.60		24.60	104		2.60			20.00	20.00	12.00	0.12
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 :		72.45	46.42	132.21	1,052.50	0.41	65.42	0.11	6.03	203.38	495.47	180.99	5.75
	Итого за день :		94.83	63.20	284.27	1,930.00	0.78	76.48	0.28	8.27	455.18	883.27	272.99	14.95

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
90 Пермь 2013	Бутерброд с сыром (1 вар) сыр "Голладский" - 22(20) 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
260 Пермь 2013	Каша « Дружба » крупя пшено - 11 крупя рисовая -15 молоко 3,2 % жирн. - 102 сахар - 5 масло сливочное - 10 вода - 70	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
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
112Пермь	Фрукты по сезону (банан,яблоко)	1/200	3.00	1.00	42.00	192	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	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
	Итого :		22.24	26.80	123.42	827.50	0.28	23.02	0.19	1.73	496.60	497.90	170.80	2.58
	Обед													
123 Москва 2003	Суп карт. с мясн. фрикадельками картофель - 133,2 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый - 12 томатное пюре - 2,5 Фрикадельки говядина - 31 (22,8) лук репчатый - 2,38 яйцо - 1,6 соль - 0,25	250/20	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	Куры отварные куры - 249,6	1/120	36.67	14.16	1.34	281	0.12	0.36	0.12		37.51	330.41	37.10	2.83

Москва	лук репчатый - 4,8	1/120	30.07	14.10	1.34	201	0.12	0.30	0.12		37.31	330.41	37.10	2.03
2003	соль - 1,44													
76 Пермь 2013	Винегрет овощной	1/100	1.30	10.80	6.80	130	0.04	8.40	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80	
	картофель - 29,428,9													
	свекла - 18													
	морковь - 13													
	огурцы консервированные - 18,75													
	капуста квашенная -21,4													
лук репчатый - 18														
518 Пермь	масло раст. - 10													
	Сок фруктовый (абрикосовый)	1/200	1.00			110.00	0.04	8.00			40.00			0.40
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	1/30	2.28	0.24	14.76	71	0.03		0.33	6.00	19.50	4.20	0.33	
	Итого :		53.49	39.61	75.15	986.50	0.51	81.93	0.19	9.30	198.88	608.03	138.17	7.48
	Итого за день :		75.73	66.41	198.57	1,814.00	0.79	104.95	0.38	11.03	695.48	1,105.93	308.97	10.06

3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
478 Пермь 2013	Масло сливочное масло сливочное - 10	1/10	0.05	8.25	0.08	75.00			0.06	0.10	1.20	1.90		0.02
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
395 Пермь 2013	Сосиска отварная Сосиски - 103/100	1/100	10.40	20.90		230	0.14			0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
455 Москва 2003	Соус красный основной масло сливочное - 1,0 мука пшеничная - 2,5 томатная паста - 1,5 морковь - 5 лук репчатый - 1,2 сахар - 0,75	1/50	0.41	0.86	3.11	22	0.01	0.98	0.01	0.39	3.39	6.87	3.51	0.13
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	1/30	2.28	0.24	14.76	71	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Итого :			27.21	38.43	108.12	596.50	0.57	1.98	0.11	1.69	108.47	467.23	221.66	8.84
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
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
151 Москва	Бефстроганов говядина - 107 (79) лук репчатый - 29 масло сливочное - 7	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

2003	мука пшеничная - 4													
	сметана - 23													
	соль - 1,0													
40 Москва 2003	Салат картоф. с морк.и зел горошк.	1/100	2.80	7.00	14.70	133	0.08	11.70	0.02	3.00	19.00	68.00	24.00	0.90
	Картофель - 61,65(45)													
	Зеленый горошек 26,29(17)													
	Морковь - 31,5(25)													
	Яйцо - 0,2шт (8)													
Масло растительное - 6														
Скурихин	Напиток ябл-абрикосовый	1/200	0.40		28.00	116		2.20			14.00	24.00	8.00	0.80
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 :		33.08	31.53	125.66	928.50	0.44	26.68	0.14	6.03	170.85	456.12	126.10	6.59
	Итого за день :		60.29	69.96	233.78	1,525.00	1.01	28.66	0.25	7.72	279.32	923.35	347.76	15.43

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
291 Москва ДЕЛИ	Плов из птицы	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
	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														
4 Пермь 2013	Салат из белокоч.капусты с морковью	1/100	1.60	10.10	9.60	136	0.04	27.80		4.50	44.00	32.00	17.00	0.60
	капуста белокоч.св. - 106													
	морковь - 13													
	сахар - 5													
	масло растительное - 10													
лимонная кислота - 0,1														
383 Москва 2003	Кисель плодово-ягодный	1/200			9.98	119					0.20			0.03
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
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 :		23.20	25.50	80.63	724.50	0.20	33.40	0.01	6.60	98.01	302.10	78.00	3.11
	Обед													
119 Москва 2003	Суп карт. с крупой перловой	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
	картофель - 100													
	крупа перловая - 10													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
соль - 0,25														
418 Пермь	Пюре из гороха с маслом													
	горох - 73,9													

Пермь 2013	масло сливочное- 3,66	1/180	17.12	5.27	34.07	252	0.37		0.02		98.34	274.82	92.20	5.80
	соль - 2,2													
389 Пермь 2013	Тефтели из говядины паровые	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
	говядина - 96(70)													
	хлеб пшеничный - 13													
	масло сливочное- 3													
31 Москва 2003	лук репчатый - 39	1/100	1.10	5.17	11.98	98	0.02	11.13			29.07	31.65	17.10	1.53
	Салат "Пестрый"													
	свекла -83,33													
	яблоко свежие - 38,83													
	сахар - 3,33													
масло раст. - 5														
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8													
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 :		38.80	28.13	115.11	867.50	0.61	33.03	0.06	1.98	185.48	589.80	169.06	12.00
	Итого за день :		62.00	53.63	195.74	1,592.00	0.81	66.43	0.07	8.58	283.49	891.90	247.06	15.11

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
313 Пермь 2013	Запеканка из творога	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
	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														
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
570 Пермь 2013	Сдоба обыкновенная	1/60	5.10	2.80	35.30	187	0.07		0.02	0.70	9.00	38.00	7.00	0.60
	мука пшеничная - 44,8													
	сахар - 4,4													
	масло сливочное - 1,31													
	соль йодиров. - 0,7													
	дрожжи - 0,7													
	масло слив.для разд. - 1,8													
яйцо (для смазки) - 1,6														
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90	6.00		8.05	9.78	5.24	0.90
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8													
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 :		34.24	31.26	103.85	838.50	0.18	3.77	6.23	1.15	406.70	480.59	64.20	2.92
	Обед													
125 Москва 2003	Суп карт. с рыбой	250/25	7.42	4.76	20.00	156	0.17	24.30	0.03	0.94	28.59	141.55	40.30	1.37
	треска-филе - 34,8/30,5													
	картофель - 150													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
соль - 0,25														
369 Пермь 2013	Жаркое по - домашнему	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
	говядина - 137,27 (88,8)													
	картофель - 138,18													
	лук репчатый - 15,91													
	масло сливочное - 6,36													
томат - пюре - 6,36														
40 Москва	Салат витаминный с масл.растител.	1/100	1.20	5.15	10.88	93	0.02	27.37		1.47	42.82	26.77	16.53	1.02
	капуста белокоч.св. - 58,33													
	морковь - 18,83													
	зелень(петрушка) - 6,33													
	яблоки свежие - 28,33													

2003	сахар - 5													
	масло растительное - 5													
	лимонная кислота - 0,1													
	соль - 1													
509 Пермь 2013	Компот из яблок с лимоном	1/200	0.30	0.20	25.00	103	0.01	3.30		0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
	апельсины - 59													
	яблоки - 42													
	сахар - 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 :		36.36	31.60	95.57	814.50	0.40	61.88	0.07	3.79	124.23	449.64	119.74	7.23
	Итого за день :		70.60	62.86	199.42	1,653.00	0.58	65.65	6.30	4.94	530.93	930.23	183.94	10.15

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
260 Пермь 2013	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
	крупа пшено - 11													
	крупа рисовая -15													
	молоко 3,2 % жирн. - 102													
	сахар - 5													
масло сливочное - 10														
	вода - 70													
7 Пермь 2013	Салат из моркови	1/100	1.10	10.10	9.10	132	0.04	3.20		4.70	24.00	49.00	33.00	0.60
	морковь - 110(88)													
	масло растительное - 10													
	сахар - 3													
433 Москва 2003	Чай с сахаром	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
	чай - 1													
	сахар - 15													
	Творог для дет.питания	1/100	17.28	4.00	13.68	131	0.02	0.32	22.40	0.02	110.40	147.20	15.20	0.24
473	Будочка "Веснушка"	1/50	3.99	3.17	29.38	163	0.07				10.58	39.64	7.28	0.56
	мука пшеничная - 35,71													
	сахар - 3,57													
	дрожжи - 1,07													
	соль йодир. - 0,36													
	маргарин сливочный - 3,21													
	яйцо - 1,07													
изюм - 1,79														
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
	Итого :		30.11	29.22	106.99	779.50	0.24	4.94	22.48	5.25	282.83	403.98	94.68	3.15
	Обед													
132 Пермь 2013	Рассольник домашний	1/250	2.08	5.20	12.80	106	0.10	12.48		2.38	26.25	64.75	27.75	1.03
	картофель - 100													
	капуста белокоч.св. - 25													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол.- 16,75													
масло растител. - 5														
439 Москва 2003	Капуста тушеная (свежая)	1/180	4.27	5.44	18.11	139	0.07	95.18	0.04	0.45	111.73	75.98	38.36	1.51
	капуста белокоч.св. - 257,94													
	морковь -4,5													
	лук репчатый - 8,64													
	томатная паста - 3,24													
	лимонная кислота - 0,16													
	мука пшеничная - 2,16													
	сахар - 5,4													
масло сливочное- 6,3														
соль - 1,8														

167 Москва 2003	Котлеты (биточки) мясные	1/100	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
	говядина (котлетное мясо) -100(74)													
	хлеб пшеничный - 18													
	сухари панировочные - 10													
559 Пермь 2013	масло сливочное - 6	1/60	4.70	3.70	34.20	189	0.06		0.03	0.70	10.00	38.00	7.00	0.60
	соль - 10													
	Будочка "Веснушка"													
	мука пшеничная - 42,85													
	сахар - 4,3													
	дрожжи - 1,3													
соль - 0,4														
519 Пермь 2013	масло сливочное - 3,8	1/200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00			12.00	3.00	3.00	1.50
	яйцо - 1,3													
	изюм - 2,1													
	Напиток из шиповника													
109Пермь	шиповник (целые плоды) - 20	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	сахар - 15													
108Пермь	вода - 230	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого:		31.25	28.06	128.29	894.50	0.37	177.66	0.09	4.10	188.10	363.69	113.17	6.73
	Итого за день :		61.36	57.28	235.28	1,674.00	0.61	182.60	22.57	9.35	470.93	767.67	207.85	9.88

7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
82 Пермь 2013	Бутерброды с вареными колбасами Колбаса вареная - 21 Хлеб пшеничный -15	1/35.	3.60	5.70	7.40	95	0.07			0.30	7.00	39.00	6.00	0.50
295 Пермь 2013	Макаронные 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
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
112 Пермь	Фрукты по сезону (апельсин,груша)	1/170	1.53	0.34	13.77	73	0.07	102.00		0.34	57.80	39.10	22.10	0.51
	Итого :		21.29	16.59	94.99	620.50	0.27	105.00	6.07	2.19	289.85	288.38	60.34	3.56
	Обед													
142 Москва 2003	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад. крупя рисовая - 15,0 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 соль - 0,25 Фрикадельки: говядина - 31(22,8) лук репчатый - 2,38 яйцо - 1,6	250/20	5.63	6.74	12.57	135	0.03	1.70	0.03	0.91	14.47	76.14	19.17	0.62
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
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
53	Салат из моркови "Солнышко" морковь - 96,67													

33 Москва 2003	изюм - 10,17	1/100	1.25	0.08	22.75	95	0.05	11.62		6.52	50.57	56.17	33.65	0.88
	апельсины - 15													
	сахар - 10													
	лимон - 5													
383 Москва 2003	Кисель плодово-ягодный	1/200			9.98	119					0.20			0.03
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
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 :		28.47	16.05	105.96	739.50	0.41	46.08	0.09	9.03	193.63	440.86	124.20	4.35
	Итого за день :		49.76	32.64	200.95	1,360.00	0.68	151.08	6.16	11.22	483.48	729.24	184.54	7.91

8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
321 Москва 2003	Каша вязкая геркулес.с маслом	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
	овсяные хлопья "Геркулес"- 42,8													
	молоко 3,2% жирн. - 95													
	сахар - 6													
	соль - 1													
масло сливочное - 10														
583 Пермь 2013	Кекс "Столичный"	1/75	3.00	14.80	40.00	305.00	0.04		0.11	0.60	18.00	41.00	9.00	0.80
	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														
509 Пермь 2013	Компот из яблок с лимоном	1/200	0.30	0.20	25.00	103	0.01	3.30		0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
	апельсины - 59													
	яблоки - 42													
	сахар - 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
112Пермь	Фрукты по сезону (банан)	1/200	3.00	1.00	42.00	192	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого :		17.50	30.34	163.56	1,001.50	0.40	24.52	0.17	2.09	196.24	364.28	173.76	5.41
	Обед													
142 Пермь 2013	Щи из св. капусты с картофелем	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
	капуста белокоч.св. - 62,5													
	картофель - 40													
	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	томатное пюре - 2,5													
	масло раст. - 5													
сметана 15 % жирн. - 10														
447 Москва 2003	Макаронные изделия отварные	1/180	6.57	5.98	41.85	254	0.14		0.04	0.02	49.14	72.07	29.50	1.19
	Макаронные изделия -61,11													
	масло сливочное- 6,3													
	соль - 9													
207 Москва 2003	Куры отварные	1/120	36.67	14.16	1.34	281	0.12	0.36	0.12		37.51	330.41	37.10	2.83
	куры - 249,6													
	лук репчатый - 4,8													
	соль - 1,44													
	Соус красный основной													

455 Москва 2003	масло сливочное - 1,0	1/50	0.41	0.86	3.11	22	0.01	0.98	0.01	0.39	3.39	6.87	3.51	0.13
	мука пшеничная - 2,5													
	томатная паста - 1,5													
	морковь - 5													
	лук репчатый - 1,2													
сахар - 0,75														
33 Москва 2003	Салат "Прелесть"	1/100	1.45	0.13	15.22	67	0.05	10.28		5.85	55.65	52.17	37.15	1.18
	морковь -78,67													
	яблоко свежие - 26,17													
	курага - 9													
	сахар - 3,75													
петрушка (зелень) - 2,5														
508 Пермь 2013	Компот из см. сухофруктов	1/200	0.50		27.00	110	0.01	0.50			28.00	19.00	7.00	1.50
	сухофрукты - 25(30,5)													
	сахар - 15													
Скурихин	Зефир (пастила)	1/39	0.27		31.20	157.00	31.20				0.78	3.90	2.60	0.65
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 :		51.68	28.01	152.46	1,107.50	31.64	30.64	0.18	9.22	227.27	570.52	147.01	8.85
	Итого за день :		69.18	58.35	316.02	2,109.00	32.04	55.16	0.35	11.31	423.51	934.80	320.77	14.26

9 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
313 Пермь 2013	Запеканка из творога	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
	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														
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
486	Булочка молочная	1/50	4.74	1.09	28.50	145	0.07	0.26			33.09	54.32	9.55	0.52
	мука пшеничная - 40													
	молоко 3,2% жирн. -20													
	соль - 0,96													
дрожжи - 0,96														
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90	6.00		8.05	9.78	5.24	0.90
	чай - 1													
	сахар - 15													
лимон - 8														
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
	Итого :		33.88	33.55	121.74	1,235.50	0.18	66.03	6.21	0.45	430.79	496.91	66.75	2.84
	Обед													
118 Москва 2003	Суп карт. с горохом	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
	картофель - 66,75													
	горох - 20,25													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	соль - 0,25													
петрушка (зелень) - 3,4														
317 Москва 2003	Рагу из овощей	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
	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														
Тефтели из гов.с рис.(ежики)														
говядина - 87,17 (62,9)														

390 Пермь 2013	крупa рисовая - 8,57	1/142,9	13.58	21.86	16.29	316	0.07	1.14	0.16	0.71	30.01	154.33	24.86	2.14
	лук репчатый - 35,01													
	масло сливочное - 14,29													
	мука пшеничная - 7,15													
	соус молочный № 435 - 42,9													
	молоко - 42,9													
	мука пшеничная - 2,1													
	масло сливочное - 2,1													
сахар - 0,4														
72 Москва 2003	Салат карт. с раст.маслом.	1/100	1.70	8.55	9.28	123	0.07	12.38		0.13	20.08	46.68	18.35	0.75
	картофель - 56,5													
	огурцы соленые - 31,33													
	лук репчатый - 11,83													
	зеленый горошек - 25,67													
	масло растительное - 8,33													
соль - 1,0														
394 Москва 2003	Компот из свежих яблок	1/200	0.21	0.21	15.27	62	0.01	8.91		0.01	8.84	5.94	4.86	1.21
	яблоки свежие - 61,3													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
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 :		28.06	42.94	104.22	921.50	0.54	80.50	0.22	5.53	175.37	434.10	135.37	8.04
	Итого за день :		61.94	76.49	225.96	2,157.00	0.72	146.53	6.43	5.98	606.16	931.01	202.12	10.88

10 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
330 Москва 2003	Каша молочная рисовая (жидкая)	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
	крупа рисовая - 29,8													
	молоко 3,2% жирн. - 102													
	сахар - 6,0													
	масло сливочное- 10													
соль - 1,0														
548 Пермь 2013	Сосиска, запеченная в тесте	1/100	10.30	13.40	31.00	286	0.12		0.02	1.70	26.00	111.00	16.00	1.30
	сосиски -52													
	мука пшеничная - 42													
	сахар - 2,5													
	масло сливочное- 1,5													
	яйцо - 3													
	соль - 0,5													
дрожжи - 1,5														
масло раст. - 0,3														
512 Пермь 2013	Компот из изюма	1/200	0.41		25.16	98	0.03				18.60	29.67	9.66	0.72
	изюм - 20(32)													
	сахар - 15													
112Пермь	Фрукты по сезону (яблоко)	1/150	0.60	0.60	13.50	71	0.05	15.00		0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
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 :		18.57	26.04	116.56	781.50	0.29	16.32	0.08	2.37	204.38	315.07	72.80	6.07
	Обед													
153 Пермь 2013	Суп рыбный с консервами	1/250	9.23	7.23	16.05	166	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40													
	картофель - 93,25													
	морковь - 20													
	лук репчатый -9,5													
	крупа рисовая - 5													
	масло сливочное- 3,75													
укроп или петрушка - 1,8														
201	Плов из птицы													
	индейка - 90,67													
	крупа рисовая - 46,67													

291 Москва ДЕЛИ	лук репчатый - 10,67 (9,33)	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
	масло растительное - 9,33													
	морковь - 13,33(10,67)													
	соль - 4													
	томатное пюре - 6,67													
64 Москва 2003	Салат из свеклы с раст.маслом	1/100	1.40	8.42	8.45	115	0.02	9.40			38.45	40.42	20.90	1.33
	свекла - 117,51													
	масло растительное - 8,33													
	соль - 1,0													
433 Москва 2003	Чай с сахаром	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
	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 :		32.43	31.10	100.56	807.50	0.28	23.00	0.04	2.85	161.26	484.51	134.55	5.92
	Итого за день :		51.00	57.14	217.12	1,589.00	0.57	39.32	0.12	5.22	365.64	799.58	207.35	11.99

11 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
306 Пермь 2013	Омлет с сосисками	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
	яйцо - 94,1													
	молоко 3,2% жирн. - 58,82													
	сосиски - 38,82													
	масло сливочное - 21,18													
478 Пермь	Масло сливочное - 10	1/10	0.05	8.25	0.08	75			0.06	0.10	1.20	1.90		0.02
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.76	71	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
394 Москва 2003	Компот из свежих яблок	1/200	0.21	0.21	15.27	62	0.01	8.91		0.01	8.84	5.94	4.86	1.21
	яблоки свежие - 61,3													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
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
	Итого :		22.23	44.47	48.63	683.50	0.21	9.38	0.41	2.18	160.86	343.31	39.14	4.95
	Обед													
103 Москва 2003	Рассольник ленингр.с круп.перлов.	1/250	2.52	5.50	17.62	133	0.11	17.26	0.03	0.98	25.95	78.50	26.97	1.02
	картофель - 100													
	крупя перловая - 5													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол.- 25													
сметана - 20% - 5														
426 Пермь 2013	Картофель отварной	1/180	3.42	8.82	22.86	184	0.18	25.02	0.05	0.18	19.80	93.60	36.00	1.44
	картофель - 237,6													
	масло растительное - 8,1													
	масло сливочное - 8,1													
159 Москва 2003	Зразы "Школьные"	1/100	14.57	15.50	14.00	255	0.08	1.73	0.07	0.03	25.35	152.72	28.42	1.62
	говядина - 86,7(63,3)													
	хлеб пшеничный 13,3													
	лук репчатый - 20,7													
	масло сливочное - 9,33													
	яйцо - 8,33													
	сухари панировочные - 8,33													
соль - 0,83														
57 Пермь 2013	Салат из свеклы с курагой и изюмом	1/100	1.60	6.40	13.70	119	0.02	4.80		2.80	39.00	48.00	23.00	1.40
	свекла - 98,6													
	курага - 5,6													
	изюм - 6,2													
	масло растительное - 6													
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8													
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:		26.17	36.67	108.00	867.50	0.44	51.71	0.15	4.54	128.15	415.10	126.63	6.93
	Итого за день :		48.40	81.14	156.63	1,551.00	0.65	61.09	0.56	6.72	289.01	758.41	165.77	11.88

12 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
445 Москва 2003	Каша гречневая рассыпчатая крупка 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
395 Пермь 2013	Сосиска отварная Сосиски - 103/100	1/100	10.40	20.90		230	0.14			0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
455 Москва 2003	Соус красный основной масло сливочное - 1,0 мука пшеничная - 2,5 томатная паста - 1,5 морковь - 5 лук репчатый - 1,2 сахар - 0,75	1/50	0.41	0.86	3.11	22	0.01	0.98	0.01	0.39	3.39	6.87	3.51	0.13
563 Пермь 2013	Пир.печ..сдоб.Московский с джемом мука пшеничная - 35 сахар - 6 маргарин столочный - 4,8 яйцо - 6,532 соль - 0,4 дрожжи - 2,2 ванилин - 0,02 джем - 23	1/75	4.90	5.18	46.02	247	0.07	0.55	0.01	0.06	15.76	56.91	9.81	0.92
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 :		30.20	35.33	140.42	705.50	0.61	1.63	0.06	1.42	86.08	487.48	208.22	9.66
	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 соль - 0,5 сметана 20% жирн.- 5	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
339	Рыба.запеч.под мол.соусом с гарнир.													

Пермь 2013	треска - 100,72													
	масло сливочное - 5,6													
429 Пермь 2013	Картофельное пюре № 429 - 112	1/198	14.15	10.80	17.08	147	0.16	13.64	0.13	0.95	46.06	193.27	42.44	1.32
	картофель - 126,5 (72,3)													
	молоко - 17,91													
434 Пермь 2013	масло сливочное - 5,6													
	Соус молоч.для запекания №434 - 43													
	молоко - 43													
	мука пшеничная - 3,44													
40 Москва 2003	масло сливочное - 3,44													
	Салат витаминный с масл.растител.	1/100	1.20	5.15	10.88	93	0.02	27.37		1.47	42.82	26.77	16.53	1.02
	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														
590 Пермь	Печенье сахарное	1/100	7.50	9.80	74.40	417.00	0.08	0.00	0.01	3.50	29.00	90.00	20.00	2.10
516 Пермь 2013	Ряженка	1/200	5.80	5.80	5.00	108	0.04	0.60	0.04	0.02	248.00	184.00	28.00	0.20
	ряженка 2,5% жирн. - 205													
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 :		36.15	37.34	144.01	994.50	0.42	57.82	0.21	7.10	429.18	615.69	140.10	6.76
	Итого за день :		66.35	72.67	284.43	1,700.00	1.03	59.45	0.27	8.52	515.26	1,103.17	348.32	16.42
	Всего за 12 дней		771.44	751.77	2,748.17	20,654.00	40.27	1,037.40	43.74	98.86	5,398.39	#####	2,997.44	148.92
			64.3	62.6	229.0	1721.2	3.4	86.5	3.6	8.2	449.9	896.5	249.8	12.4

Лист2

Страница 1

Лист2

Лист2

Страница 3

Лист2

Лист2

Лист2

Лист2

Дни недели	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	94.83	63.20	284.27	1930.00	0.78	76.48	0.28	8.27	455.18	883.27	272.99	14.95
2 день	75.73	66.41	198.57	1814.00	0.79	104.95	0.38	11.03	695.48	1105.93	308.97	10.06
3 день	60.29	69.96	233.78	1525.00	1.01	28.66	0.25	7.72	279.32	923.35	347.76	15.43
4 день	62.00	53.63	195.74	1592.00	0.81	66.43	0.07	8.58	283.49	891.90	247.06	15.11
5 день	70.60	62.86	199.42	1653.00	0.58	65.65	6.30	4.94	530.93	930.23	183.94	10.15
6 день	61.36	57.28	235.28	1674.00	0.61	182.60	22.57	9.35	470.93	767.67	207.85	9.88
7 день	49.76	32.64	200.95	1360.00	0.68	151.08	6.16	11.22	483.48	729.24	184.54	7.91
8 день	69.18	58.35	316.02	2109.00	32.04	55.16	0.35	11.31	423.51	934.80	320.77	14.26
9 день	61.94	76.49	225.96	2157.00	0.72	146.53	6.43	5.98	606.16	931.01	202.12	10.88
10 день	51.00	57.14	217.12	1589.00	0.57	39.32	0.12	5.22	365.64	799.58	207.35	11.99
11 день	48.40	81.14	156.63	1551.00	0.65	61.09	0.56	6.72	289.01	758.41	165.77	11.88
12 день	66.35	72.67	284.43	1700.00	1.03	59.45	0.27	8.52	515.26	1103.17	348.32	16.42
Всего за 12 дней	771.44	751.77	2748.17	20654.00	40.27	1037.40	43.74	98.86	5398.39	10758.56	2997.44	148.92
	64.3	62.6	229.0	1721.2	3.4	86.5	3.6	8.2	449.9	896.5	249.8	12.4

Дни недели	Пищевая ценность		
	Завтрак	Обед	
1 день	877.5	1052.5	1930
2 день	827.5	986.5	1814
3 день	596.5	928.5	1525
4 день	724.5	867.5	1592
5 день	838.5	814.5	1653
6 день	779.5	894.5	1674
7 день	620.5	739.5	1360
8 день	1001.5	1107.5	2109
9 день	1235.5	921.5	2157
10 день	781.5	807.5	1589
11 день	683.5	867.5	1551
12 день	705.5	994.5	1700
			0
Всего за 12 дней	9672.0	10982.0	20654
Среднее за 1 день	806.0	915.2	1721

