

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

для учащихся с 7 до 18 лет

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

Утверждаю
Директор школы

Н.А. Дзужилова

31.08.2023



1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
300 Пермь 2013	омлет с зеленым горошком яйца-1,765 молоко-44,112	185	11,90	13,10	5,90	189,4								1,00
267 Пермь 2013	зеленый горошек-30 соль-2 масло сливочное-2													
433 Москва 2003	Чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	1/200	0,20	0,05	6,40	26,8					5,25	8,24	4,40	0,86
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/50	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112Пермь	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 :		14,34	13,85	40,68	348,20	0,06	9,00	0,00	0,94	43,45	50,04	28,80	6,22
	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	Рис отварной рис-50 масло сливочное - 5,25 соль - 7,5	1/200	3,24	5,60	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
195 Москва 2003	Курица отварная соль-2 Филе курицы -74	1\60	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46
4 Пермь 2013	Салат из белокоч.капусты с морковью капуста белокоч.св. - 63,6 морковь - 7,8 сахар - 3 масло растительное - 6 лимонная кислота - 0,06	1/50	0,96	6,06	5,76	82	0,02	16,68		2,70	26,40	19,20	10,20	0,36
Скурихин	Компот из сухофруктов	1/200	0,60		24,60	104		2,60			20,00	20,00	12,00	0,12
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		62,40	37,62	118,77	911,50	0,35	48,71	0,10	4,23	167,56	430,52	152,70	4,95
	Итого :		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Итого за день :		76,74	51,47	159,45	1 259,70	0,41	57,71	0,10	5,17	211,01	480,56	181,50	11,17

2 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													
90 Пермь 2013	Свекла отварная свекла-50 масло растительное-3 соль-1	1/50	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	Макаронные изделия макаронные-50 масло сливочное-5 Котлета мясо говядина-50 лук репчатый-4 картофель-10	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	Чай с лимоном и сахаром чай-1 сахар-15 лимон-7	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
112 Пермь	хлеб пшеничный масло сливочное-5	1/50 1/10	3,00 0,10	1,00 7,30	42,00 0,10	192 27,9	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого :		20,06	33,86	108,76	784,90	0,25	23,02	0,19	1,40	490,60	478,40	166,60	2,25
	Обед													
123 Москва 2003	Суп гороховый картофель - 133,2 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый - 12 томатное пюре - 2,5 горох-12 соль-4	250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
407 Пермь 2013	Картофельное пюре картофель-250 масло сливочное- 5 молоко-15 ежики мясо говядина-50 рис-6 лук-4	1/200	15,77	16,46	18,17	283	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
76 Пермь 2013	Салат из свежих помидор и огурцов помидоры-25 огурцы-25 масло растительное-3	1/50	0,78	6,48	4,08	78	0,02	8,40		2,76	13,80	24,00	10,80	0,48

509 Пермь 2013	Напиток фруктовый яблоки свежие - 56 лимоны - 16 сахар - 20	1/200	0,50	0,20	22,20	93	0,03	11,60		0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
109Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		27,52	30,53	87,50	738,50	0,38	54,24	0,05	7,93	95,14	340,75	105,04	5,31
	Итого :		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день :		47,58	64,39	196,26	1 523,40	0,63	77,26	0,24	9,33	585,74	819,15	271,64	7,56

3 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													
478 Пермь 2013	Сыр-10 сыр-10	1/10	0,10	16,50	0,16	150,00			0,12	0,20	2,40	3,80		0,04
445 Москва 2003	Каша вязкая пшениная крупа пшениная-40 масло сливочное-5 соль - 0,75	1/200	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67
455 Москва 2003	Салат из моркови и яблок морковь-25 яблоко-25 сахар-2	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	Кофейный напиток кофе-2 сахар - 15 молоко-50	1/200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
109 Пермь		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	1/50	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112 Пермь	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
	Итого :		14,96	24,98	108,17	483,50	0,42	16,98	0,16	1,58	97,23	303,64	189,01	9,52
	Обед													
128 Пермь 2013	Щи из свежей капусты капуста-50 картофель-50 морковь-4 лук-4 масло растительное-4 соль-4 том.паста-4 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	Рагу из овощей картофель-100 масло растительное-10 соль-4	1/200	5,48	4,98	34,88	212	0,12		0,03	0,02	40,95	60,06	24,59	0,99
151 Москва 2003	капуста-100 лук репчатый-10 морковь-10 Тефтели мясо говядина-50 лук-4													

	рис-6													
7 Пермь 2013	Венегрет	1/50	0,90	0,12	13,02	57	0,02	1,98		0,42	29,40	37,20	32,40	0,78
	капуста-40													
	масло растительное-3													
	картофель-10													
433 Москва 2003	Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
	сухофрукты-15													
	сахар - 15													
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	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		12,34	11,30	98,34	546,50	0,24	12,40	0,04	3,41	124,50	194,05	95,09	4,39
	Итого		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день :		27,30	36,28	206,51	1 030,00	0,66	29,38	0,20	4,99	221,73	497,69	284,10	13,91

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
517 Пермь 2013	Йогурт йогурт-95	1/95	6,00	3,84	10,20	104,40	0,04	0,72	0,20		142,80	109,20	16,80	0,12
291 Москва ДЕЛИ	Запеканка из творога творог-70 крупа манная-10 яйцо-0,5 масло сливочное-2 сахар-5 молоко сгущеное-20	1/150	13,35	11,25	27,34	264	0,08	4,20	0,01	1,16	32,86	178,20	40,80	1,45
433 Москва 2003	Какао с молоком какао-2 сахар - 15 молоко-50	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/50	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
109 Пермь														
	Итого :		21,07	15,30	62,39	472,40	0,14	5,02	0,21	1,38	184,91	308,64	64,80	2,65
	Обед													
119 Москва 2003	Суп с рисом картофель - 100 рис-12 масло сливочное- 5 морковь-4 лук репчатый-4 соль-4	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
418 Пермь	Плов с курицей мясо кур-50													

Пермь 2013	рис-50													
	масло растительное-10	1/200	14,27	4,39	28,39	210	0,31		0,02		81,95	229,02	76,83	4,83
389 Пермь 2013	морковь-10													
	лук репчатый-4													
	сахар - 2													
	масло раст. - 3													
434 Москва 2003	Компот из свежих яблок													
	яблоки-15	1/200	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
	сахар - 15													
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		21,05	9,38	88,75	523,50	0,47	19,40	0,04	1,48	121,02	359,35	115,59	7,30
	Итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день :		42,12	24,68	151,14	995,90	0,61	24,42	0,25	2,86	305,93	667,99	180,39	9,95

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
321 Москва 2003	Салат из свеклы отварной свекла-50 масло растительное-3	50	5,55	10,46	23,97	213	0,17	0,92	0,05	0,03	105,93	170,84	51,57	1,25
313 Пермь 2013	Макароны отварные макароны-50 масло сливочное-5 биточки мясо говядина-50 лук репчатый-4 соль-4	1/150	20,80	21,84	20,71	368	0,06	0,52	0,17	0,06	257,40	300,73	32,93	0,87
481 Пермь														
497 Пермь 2013	Чай с лимоном чай-1 сахар-15 лимон-7	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/50	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		32,87	36,86	86,22	814,00	0,31	3,14	0,25	0,31	530,33	634,57	126,30	2,43
	Обед													
125 Москва 2003	Суп карт. с рыбой треска-филе - 34,8/30,5 картофель - 150 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 соль - 0,25	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
369 Пермь 2013	гречка гречка-50 масло сливочное-5 Голубцы ленивые мясо говядина-40 рис-6	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
40 Москва 2003	Салат из моркови морковь-50 сахар--2	1/50	0,72	3,00	6,53	56	0,01	16,42		0,88	25,69	16,06	9,92	0,61
383 Москва 2003	Компот из фруктов яблоко-8 груша-7 сахар-15	1/200			9,98	119					0,20			0,03
109Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22

	Итого :		35,58	29,25	76,20	793,50	0,38	47,63	0,07	3,10	96,30	431,93	108,13	5,65
	Итого:		#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####
	Итого за день :		#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####

6 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	Мg	Fe
	Завтрак													
336 Пермь 2013	Суп молочный с вермишелью вермишель-20 молоко-160 масло сливочное-5 сахар-5	1/200	16,08	8,64	3,72	155	0,08	1,44	0,02	4,68	55,20	174,00	26,40	0,60
426 Пермь 2013	яйцо вареное яйцо-40	40	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20
433 Москва 2003	Кофейный напиток кофе-2 сахар - 15 молоко-50	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
109Пермь	Маслосливочное-10	1/10	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/50	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		22,93	16,44	62,38	482,50	0,28	22,39	0,07	5,38	86,95	292,74	67,80	3,21
	Обед													
132 Пермь 2013	Суп с макаронными изделиями картофель-50 вермишель-12 морковь-4 лук-4 масло растительное-3	1/250	2,08	5,20	12,80	106	0,10	12,48		2,38	26,25	64,75	27,75	1,03
439 Москва 2003	Картофельное пюре картофель-200 масло сливочное-5 молоко-15 соль-4	1/200	3,56	4,53	15,09	116	0,06	79,32	0,03	0,38	93,11	63,32	31,97	1,26
167 Москва 2003	Рыба тушеная с овощами рыба-80 масло растительное-3 морковь-4 лук репчатый-4 том.паста-3	1/60	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
559 Пермь 2013	Салат из свежих помидор и огурцов помидоры-25 огурцы-25 масло растительное-3	1/50	1,00	5,10	3,10	62,4								
519 Пермь 2013	Компот из сухофруктов сухофрукты сахар - 15 вода - 230	1/200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00			12,00	3,00	3,00	1,50

109Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:		26,84	28,55	94,17	744,90	0,30	161,80	0,05	3,33	159,48	313,03	99,78	5,88
	Итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день :		49,77	44,99	156,55	1 227,40	0,58	184,19	0,12	8,71	246,43	605,77	167,58	9,09

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	Мg	Fe
	Завтрак													
82 Пермь 2013	Помидоры в нарезке помидоры-50 соль-4	фев.00	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 макаронны-50 масло сливочное-5 сыр-10	1/150	10,89	9,09	30,60	248	0,07	0,09	0,06	0,90	186,30	151,20	18,00	0,99
434 Москва 2003	Чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	1/200	0,26	0,05	15,22	59		2,90	6,00		8,05	9,78	5,24	0,90
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/50	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112 Пермь	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 :		17,80	15,34	76,83	522,00	0,23	104,99	6,06	1,76	263,15	252,08	54,14	3,12
	Обед													
142 Москва 2003	Рассольник крупа рисовая - 15,0 масло растительное-3 морковь-4 лук репчатый - 4 соль-4 картофель-50 огурцы соленые-6 том.паста-2	1250	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	Рис отварной рис-50 масло сливочное-5	1/150	3,24	5,60	22,05	113	0,07	0,40	0,00	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
345 Пермь 2013	Курица отварная филе курицы-80 соль-3	1/60	13,90	2,12	9,60	86	0,10	1,62	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
53 Москва 2003	Салат из капусты капуста-50 морковь-10 сахар-2 масло растительное-3	1/50	0,75	0,05	13,65	57	0,03	6,97		3,91	30,34	33,70	20,19	0,53
282	Компот из яблок с лимоном													

2003 Москва	яблоки свежие-15	1/200			9,98	119					0,20			0,03
	сахар-15													
	лимон-7													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		27,32	14,91	92,45	627,50	0,28	10,69	0,05	6,42	159,51	399,05	103,85	3,73
	Итого:		#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####
	Итого за день :		#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####

8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
188														
321 Москва 2003	Каша жидкая рисовая рис-40 молоко-160 сахар-5 соль-1 масло сливочное-5	1/200	5,55	10,46	23,97	213	0,17	0,92	0,05	0,03	105,93	170,84	51,57	1,25
	масло сливочное масло сливочное-10													
509 Пермь 2013	Кофейный напиток кофе-2 сахар-15 молоко-50	1/200	0,30	0,20	25,00	103	0,01	3,30		0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/50	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112Пермь	яблоко	1/200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого :		10,37	11,82	100,81	555,00	0,28	24,22	0,05	1,15	136,93	246,84	143,37	3,87
	Обед													
142 Пермь 2013	Щи из св. капусты с картофелем капуста-50 картофель-50 морковь-4 лук репчатый-4 томатное пюре - 2,5 масло раст. - 5 сметана-5	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	Картофельное пюре картофель-250 масло сливочное-5 молоко-15	1/200	5,48	4,98	34,88	212	0,12		0,03	0,02	40,95	60,06	24,59	0,99
207 Москва 2003	Рыба припущенная рыба-80 соль-4	1/60	30,56	11,80	1,12	234	0,10	0,30	0,10		31,26	275,34	30,92	2,36
33 Москва 2003	Венегрет капуста-40 огурцы соленые-6 масло растительное-3 свекла-10 картофель-10	1/50	0,87	0,08	9,13	40	0,03	6,17		3,51	33,39	31,30	22,29	0,71

508 Пермь 2013	Компот из кураги	1/200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
	курага-15													
	сахар - 15													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		43,22	23,74	104,87	812,50	0,37	25,49	0,14	6,49	186,40	471,80	114,95	6,93
	Итого :		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день :		53,59	35,56	205,68	1 367,50	0,65	49,71	0,19	7,64	323,33	718,64	258,32	10,80

9 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
313 Пермь 2013	Запеканка из творога	1/150	20,80	21,84	20,71	368	0,06	0,52	0,17	0,06	257,40	300,73	32,93	0,87
	творог-70													
	крупа манная-10													
	сахар-5													
	яйцо-0,5													
	масло сливочное-3													
сухари панировочные - 4,51														
481 Пермь	Молоко сгущ.с сахаром - 20	1/20	1,44	1,70	11,10	66	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
497 Пермь 2013	Чай с молоком и сахаром	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
	чай-1													
	молоко-50													
	сахар-15													
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/50	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	банан	150	2,60	0,90	35,70	160,7								
	Итого :		31,36	29,00	109,05	827,70	0,15	2,42	0,21	0,32	485,80	507,53	81,53	1,22
	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	Гречка	1/150	2,75	5,99	15,87	131	0,09	35,69	0,03	2,55	52,17	71,03	33,33	1,14
	гречка-50													
	масло сливочное-5													
	соль-4													
390 Пермь 2013	Тефтели из гов.с рис.(ежики)	1/60	12,22	19,68	14,66	285	0,07	1,02	0,15	0,64	27,00	138,88	20,58	1,92
	мясо говядина-50													
	рис-6													
	лук репчатый-4													
72 Москва 2003	Салат из свеклы	1/50	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45
	свекла-60													
	масло растительное - 5													
512	Компот из сухофруктов													

512 Пермь 2013	сухофрукты-15	1/200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
	сахар - 15													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		26,57	35,94	104,17	849,50	0,50	60,39	0,20	5,01	185,26	416,34	138,47	6,91
	Итого		#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####
	Итого за день :		#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####

10 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	Мg	Fe
	Завтрак													
306 Пермь 2013	Салат из капусты	янв.50	13,06	26,65	2,82	304	0,11	0,35	0,26	1,06	104,12	222,35	19,41	2,29
	капуста-50													
	морковь-10													
	масло растительное-3 сахар-2													
478 Пермь 108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/50	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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													
	Макаронны с сыром	1/150												
109 Пермь	макаронны-50													
	масло сливочное-5													
	сыр-10													
	Итого :		15,75	26,89	42,74	473,00	0,17	0,35	0,26	1,39	128,72	271,52	33,27	3,34
	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-50													
	морковь-4													
	лук репчатый-4													
	крупа пшеничная-12													
	масло растительное-4													
укроп или петрушка - 1,8														
201	Картофель тушеный с мясом													
	грудка куриная-50													
	картофель-250													

201 Москва ДЕЛИ	лук репчатый - 8 (7)	1/200	13,35	11,25	27,34	264	0,08	4,20	0,01	1,16	32,86	178,20	40,80	1,45	
	масло растительное - 7														
	морковь - 10(8)														
	соль - 3														
	томатное пюре - 5														
64 Москва 2003	Салат из помидоры с огурцом	1/50	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64			23,07	24,25	12,54	0,80	
	помидоры-25														
	масло растительное - 5														
	огурцы-25														
383 Москва 2003	Компот из сухофруктов	1/200			9,98	119					0,20			0,03	
	сухофрукты-15														
	сахар-15														
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
108 Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого :		27,22	23,93	83,04	735,50	0,24	17,74	0,04	2,46	129,88	400,70	108,59	4,08	
	Итого:		#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	
	Итого за день :		#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	

11 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	Мg	Fe
	Завтрак													
7 Пермь 2013	Салат из моркови и яблок	1/50	0,90	0,12	13,02	57	0,02	1,98		0,42	29,40	37,20	32,40	0,78
	морковь-40													
	яблоко-10													
	сахар-2													
330 Москва 2003	Рагу из овощей	1/200	4,98	11,80	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	138,40	29,44	0,42
	картофель-100													
	капуста-100													
	лук репчатый-4													
	морковь-4													
	масло растительное-10													
93 Москва 2003	Котлета	1/60	11,92	10,63	36,99	296	0,17	18,29	0,05	0,38	171,72	181,15	40,86	1,94
	мясо говядина-50													
	лук репчатый-4													
	картофель-10													
	соль-4													
394 Москва 2003	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91		0,01	8,84	5,94	4,86	1,21
	чай-1													
	сахар-15													
	лимон-7													
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/5	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
112Пермь	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 :		20,25	23,46	125,80	803,00	0,32	39,50	0,11	1,79	377,94	404,49	131,96	8,71
	Обед													
103 Москва 2003	Борщ с капустой и картофелем	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-50													
	капуста-50													
	масло растительное-4													
	морковь-4													
	лук репчатый-4													
	свекла-10													
	сметана - 20% - 5													
426 Пермь 2013	Плов из курицы	1/200	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20
	мясо кур-50													
	масло растительное-10													
159 Москва 2003	рис-50													
	лук репчатый-4													
	морковь-4													
57 Пермь 2013	Огурец в нарезке	1/50	0,96	3,84	8,22	71,4	0,01	2,88		1,68	23,40	28,80	13,80	0,84
	огурец-50													

434	Напиток фруктовый													
Москва	яблоко-8	1/200	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
2003	сахар - 15													
	груша-7													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:		10,39	17,14	84,71	533,90	0,32	43,89	0,08	3,36	83,90	227,58	83,01	4,51
	Итого:		#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####
	Итого за день :		#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####

12 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													
445 Москва 2003	Каша гречневая молочная гречка-40 масло сливочное-5 молоко-160	1/200	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67
167	сахар-5 Яблоко													
501 Пермь 2013	Какао с молоком какао-2 молоко-50 сахар-15	1/200	3,20	2,70	15,90	79	0,04	1,30	0,02		126,00	90,00	14,00	0,10
109Пермь	Масло сливочное	1/10	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/50	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		15,75	9,72	83,57	223,50	0,38	1,30	0,05	0,57	153,24	329,97	159,75	5,32
	Обед													
97 Москва 2003	Суп с макаронными изделиями картофель-50 вермишель-12 масло растительное-4 морковь-4 лук репчатый-4 соль-4	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 Пермь 2013	Картофельное пюре картофель-250 масло сливочное-5													
429 Пермь 2013	молоко-15 Биточки мясные мясо-60 лук репчатый-4	1/200/60	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	Венегрет капуста-40 морковь-4 картофель-10 свекла-6 лук репчатый-4 масло растительное - 3 соль-4	1/50	0,72	3,00	6,53	56	0,01	16,42		0,88	25,69	16,06	9,92	0,61
516 Пермь 2013	Компот из свежих яблок яблоки свежие-15 сахар 15	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

109Пермь	Хлеб ржаной	1/40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108Пермь	Печенье	1/40	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		28,17	25,39	65,26	540,50	0,33	46,87	0,20	3,01	383,05	514,98	113,49	4,25
	Итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день :		43,92	35,11	148,83	764,00	0,71	48,17	0,25	3,58	536,29	844,95	273,24	9,57
	Всего за 12 дней		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####