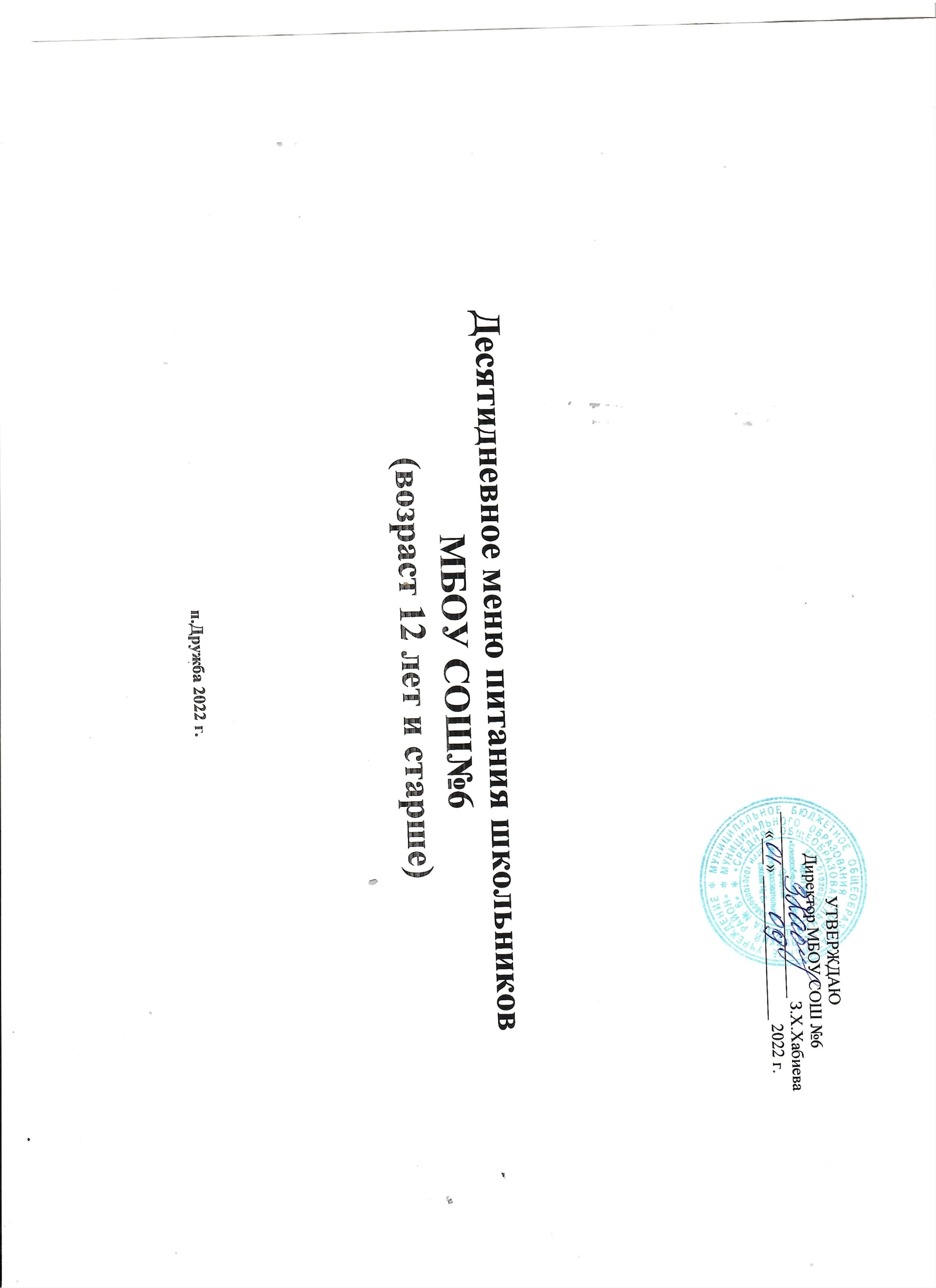
****

**I неделя 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| День | Наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | Са | | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | 109 Пермь, 2008г. | | **Каша молочная овсяная из Геркулеса**  Крупа геркулес37,5/3,75  Молоко 133/133Вода 87/87  Сахар 6,3/6,3  Масло сливочное 5/5 | 255 | 7,96 | 14,67 | 31,75 | 292,23 | 0,18 | 0,46 | 191,04 | | 235,15 | 46,85 | 2,96 |
| 366,Пермь, 2008г | | **Сыр адыгейский**  Сыр адыгейский 41/40 | 40 | 5,6 | 7,8 | - | 96 | 0,04 | 0,2 | 312 | | 108 | 25 | 0,6 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,78 | 0,55 |
| 300, Пермь, 2008 г | | **Чай с сахаром**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| 386, Москва,2015г | | **Фрукты свежие** | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | | 22 | 18 | 4,40 |
|  | | **Итого:** | **705** | **16,88** | **23,57** | **77,99** | **597,47** | **0,33** | **20,73** | **547,82** | | **395,26** | **102,13** | **8,76** |
| **Обед** | 86, Москва, 2015г | | **Суп картофельный с крупой**  Картофель 100/75  Крупа (рисовая) 5/5  Морковь 12,5/10  Лук репчатый 12,5/10  Масло растительное 2,5/2,5  Вода или бульон 187,5/187,5 | 250 | 1,98 | 2,73 | 14,58 | 90,75 | 0,1 | 8,25 | 23,05 | | 62,6 | 25 | 0,89 |
| 164, Пермь, 2008г | | **Рыба жареная**  Рыба филе мороженная 125/119Мука пшеничная 7/7  Масло растительное7/7  Масло сливочное 5/5 | 105 | 19,41 | 16,69 | 4,99 | 248,46 | 0,14 | 0,76 | 46,6 | | 307,39 | 54,27 | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008 г | | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | | **Сок яблочный** | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш** | 40/40 | 4,6 | 0,88 | 40,32 | 163,20 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | | **Овощи по сезону** | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 0,02 | 4,5 | 24 | | 23 | 9 | 0,42 |
|  | | **Итого:** | **845** | **30,91** | **29,38** | **108,01** | **801,87** | **0,47** | **20,33** | **198,44** | | **556,81** | **159,28** | **12,59** |
| **Итого за день:** | | | | **1550** | **47,79** | **52,95** | **186** | **1399,34** | **0,8** | **41,06** | **746,26** | | **952,07** | **261,41** | **21,35** |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 178, Пермь, 2008г | **Голубцы ленивые**  Говядина50/36  Рис4,5/4,5  Лук репчатый 6,4/5,1  Масло сливочное2,6/2,6  Капуста67/54 | | 90 | 8,4 | 8,56 | 6,31 | 135,94 | 0,03 | 7,5 | 31,64 | | 79,05 | 18,87 | 0,77 |
| 264,Пермь 2008г | **Соус сметанный** 50/50 | | 50 | 0,84 | 5,92 | 1,68 | 63,36 | 0,015 | 0,055 | 36,6 | | 26,0 | 30,88 | 0,13 |
| 219, Пермь 2008г | **Каша гречневая рассыпчатая**  Крупа гречневая 69/69  Соль 2/2  Вода 102/102  Масло сливочное5/5 | | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,81 | 0,21 | 0,2 | 38,64 | | 202,8 | 52,94 | 4,5 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,78 | 0,55 |
| 294, Пермь,2008г | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | 8,05 | | 9,79 | 5,24 | 4,9 |
|  |  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,012 | 3 | 15 | | 12 | 6 | 0,72 |
|  | **Итого:** | | **580** | **20,92** | **20,28** | **84,88** | **605,73** | **0,317** | **13,725** | **139,26** | | **357,75** | **124,71** | **11,57** |
| **Обед** | 46, Пермь,2008 г | **Суп с клёцками**  Картофель 66,25/50  Морковь 12,5/10  Лук репчатый 12/10  Масло сливочное 2,5/2,5  Бульон 187,5/187,5  Зелень 2/2  *Клёцки:*  Мука пшеничная 10/10  Масло сливочное 1,25/1,25  Яйца 1/16/2,5  Вода 15/15 | | 250/30 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,08 | 2,9 | 51,89 | | 100,86 | 19,51 | 1,46 |
| 209, Пермь,2008 г | **Котлета куриная**  Курица 1 кат. 207/74  Хлеб пшеничный 18/18  Вода 25/25  Соль 2/2  Масло сливочное5/5 | | 105 | 15,76 | 17,80 | 10,75 | 266,11 | 0,07 | 0,2 | 40,21 | | 127,63 | 19,73 | 1,3 |
| 227, Пермь,2008 г | **Макароны отварные**  Макаронные изд 61/61  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | | 180 | 6,6 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,05 | 72,28 | | 56,57 | 20,83 | 1,1 |
| 282, Пермь,2008 г | **Компот из яблок**  Яблоки 45,4/40  Вода 172/172  Сахар 15/15  Лимонная кислота 0,2/0,2 | | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 21,5 | | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,44 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 246, Пермь, 2008г | **Овощи по сезону** | | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 17 | | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | | **925** | **30,42** | **28,2** | **112,31** | **825,82** | **0,4** | **13,88** | **221,54** | | **393,74** | **108,24** | **6,11** |
| **Итого за день:** | | | | **1505** | **51,34** | **48,48** | **197,19** | **1431,55** | **0,717** | **27,605** | **360,8** | | **751,49** | **232,95** | **17,68** |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 141, Пермь, 2008г | **Запеканка из творога с джемом**  Творог 141/139,5  Мука пшен 12/12  Вода 36/36  Яйцо 1/10/4,5  Сахар 9,7/9,7  Сметана 5,2/5,2  Сухари 5,2/5,2  Масло сливочное 5,2/5,2  Джем 20/20 | | 170 | 29,22 | 12,11 | 30,9 | 346,5 | 0,08 | 0,61 | | 267,74 | 327,18 | 44,11 | 0,91 |
| 287, Пермь, 2008г | **Кофейный напиток**  Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50  Сахар 15/15  Вода 170/170 | | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:** | | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | | **590** | **33,62** | **14,71** | **90,25** | **627,82** | **0,17** | **20,73** | | **334,2** | **418,67** | **133,36** | **2,19** |
| **Обед** | 45, Пермь, 2008 г | **Суп картофельный с бобовыми**  Горох 21,25/20  Картофель 67,5/50  Морковь 12,5/10  Зелень 3,5/3,5  Лук репчатый 12,5/10  Масло сливочное 5/5  Вода или бульон 175/175  Соль 2/2 | | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,16 | 3,13 | | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| 202, Пермь, 2008г. | **Тефтели из говядины с рисом**  Говядина 1 категории на кости 44/44  Рисовая крупа 6/6  Вода 7/7  Масло сливочное 4/4  Лук репчатый 24,5/21  Мука пшеничная 5/5  Масло растительное 6/6  Соус томатный 30/30 | | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,04 | 1,89 | | 108,8 | 92 | 18,75 | 0,8 |
| 241, Пермь, 2008г | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | | 34,29 | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
| 289, Пермь, 2008г | **Напиток из шиповника**  Шиповник 20/20  Сахар 15/15  Вода 230/230 | | 200 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 60,0 | | 11,2 | 3,12 | 3,0 | 4,79 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,44 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,74 | 0,02 | 4,5 | | 24 | 23 | 9 | 0,42 |
|  | **Итого:** | | **820** | **19,55** | **26,96** | **97,42** | **671,52** | **0,44** | **76,06** | | **225,38** | **317,34** | **103,16** | **9,84** |
| **Итого за день:** | | | | **1410** | **53,17** | **41,67** | **187,67** | **1299,34** | **0,61** | **96,79** | | **559,58** | **736,01** | **236,52** | **12,03** |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**  Курица 1 кат.потрошенная 207/74  Хлеб пшеничный 18/18  Вода 25/25  Масло сливочное5/5 | | 105 | 15,81 | 21,40 | 10,8 | 299,11 | 0,06 | 0,18 | 36,22 | | 114,98 | 17,77 | 1,02 |
| 227,Пермь, 2008 г | **Макароны отварные**  Макаронные изделия 51/51Масло сливочное5/5 | | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,05 | 0,03 | 7,59 | | 31,43 | 11,57 | 0,61 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84,0 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,78 | 0,55 |
| 300, Пермь, 2008г | **Чай с сахаром**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15 | | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,15 | 23,77 | 164,67 | | 145,54 | 100,8 | 3,36 |
|  | **Итого:** | | **555** | **23,89** | **27,16** | **77,47** | **650,65** | **0,31** | **24,05** | **221,26** | | **322,06** | **142,42** | **5,79** |
| **Обед** | 37, Пермь, 2008 г | **Борщ с капустой и картофелем**  Свекла 50/40  Капуста свежая 25/20  Картофель 28/20  Морковь 13,1/10  Лук репчатый 6,25/5  Масло растительное 3/3  Вода или бульон 187,5/187,5  Лимонная кислота 0,25/0,25  Сахар 2,5/2,5  Сметана 10/10 | | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 110,78 | 0,04 | 10,86 | 47,82 | | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| 211,Пермь 2008 г | **Плов из отварной птицы**  Курица 1 кат. 208/184  Масло растительное 11/11  Лук репчатый 22/11  Морковь 14/11  Крупа рисовая 49/49  Бульон или вода для риса 104/104 | | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,06 | 1,01 | 45,1 | | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
|  | **Сок яблочный** | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш** | | 40/40 | 4,6 | 0,88 | 40,32 | 163,20 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 247, Пермь, 2008г | **Овощи по сезону** | | 100 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,98 | 0,15 | 23,77 | 164,67 | | 145,54 | 100,8 | 3,36 |
|  | **Итого:** | | **840** | **45,18** | **53,13** | **113,76** | **1121,05** | **0,35** | **36,05** | **328,09** | | **486,46** | **234,69** | **14,87** |
| **Итого за день:** | | | | **1395** | **69,07** | **80,29** | **191,23** | **1771,7** | **0,66** | **60,1** | **549,35** | | **808,52** | **377,11** | **20,66** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 164, Пермь, 2008г | | **Рыба жареная**  Рыба филе125/119 Мука пшеничная 7/7  Масло растительное7/7  Масло сливочное 5/5 | 105 | 19,46 | 20,29 | 5,04 | 281,46 | 0,14 | 0,76 | 46,6 | | 307,39 | 54,27 | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008 г | | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 294, Пермь,2008г | | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | 8,05 | | 9,79 | 5,24 | 4,9 |
| 233, Пермь, 2008 г | | **Икра свекольная**  Свекла 48/38  Лук репчатый 10,5/8,8  Томатное пюре 12,5/12,5  Масло растительное 3,8/3,8  Сахар 0,6/0,6 | 50 | 1,14 | 3,8 | 5,8 | 59,8 | 0,03 | 12,50 | 7,0 | | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
|  | | **Итого:** | **565** | **27,32** | **30,82** | **74,79** | **685,86** | **0,37** | **22,7** | **114,6** | | **460,37** | **115,32** | **9,46** |
| **Обед** | 47, Пермь, 2008 г | | **Суп с макаронными изделиями**  Макаронные изд 10/10  Картофель 100/75  Морковь 12,5/10  Лук репчатый 11,6/10  Масло сливочное 3,75/3,75  Бульон или вода 187,5/187,5 | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,1 | 0,08 | 5,09 | 50,78 | | 59,19 | 21,88 | 0,93 |
| 212, Пермь, 2008 г | | **Птица отварная**  Курица 1 кат. 160/143  Морковь 4,3/3  Масло сливочное 5/5 | 105 | 26,05 | 26,05 | 1,39 | 347,03 | 0,07 | 2,3 | 58,93 | | 188,45 | 22,85 | 2,03 |
| 222, Пермь, 2008 г | | **Каша пшенная рассыпчатая**  Крупа пшено58,5/58,5  Масло сливочное 5/5 | 150 | 6,57 | 6,42 | 39,14 | 241,16 | 0,21 | 0,2 | 38,64 | | 202,76 | 52,94 | 4,49 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,44 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 282, Пермь, 2008 г | | **Компот из яблок**  Яблоки 45,4/40  Вода 172/172  Сахар 15/15  Лимонная кислота 0,2/0,2 | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 21,5 | | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
|  | | **Овощи по сезону** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 10,38 | 0,012 | 3 | 15 | | 12 | 6 | 0,72 |
|  | | **Итого:** | **825** | **39,54** | **36,05** | **104,7** | **905,83** | **0,492** | **14,32** | **203,51** | | **541,08** | **137,84** | **9,92** |
| **Итого за день:** | | | | **1390** | **66,86** | **66,87** | **179,49** | **1591,69** | **0,862** | **37,02** | **318,11** | | **1001,45** | **253,16** | **19,38** |

**II неделя 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **онедельник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| День | Наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | Са | | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | 104, Пермь, 2008г | | **Каша гречневая вязкая на молоке**  Крупа гречневая 40/40  Молоко 133/133  Сахар 5/5  Масло сливочное 5/5 | 205 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,14 | 0,37 | 152,83 | | 188,12 | 37,48 | 2,37 |
| 139, Пермь, 2008 г | | **Яйцо отварное**  Яйцо 1 шт/40 | 1 /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0 | 22,0 | | 16,80 | 4,80 | 1,0 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84,0 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,79 | 0,55 |
| 294, Пермь,2008г | | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | 8,05 | | 9,79 | 5,24 | 4,9 |
| 386, Москва, 2015г | | **Фрукты свежие** | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | | 22 | 18 | 4,40 |
|  | | **Итого:** | **665** | **15,85** | **14,02** | **88,24** | **542,59** | **0,28** | **23,34** | **224,21** | | **264,82** | **76,31** | **13,22** |
| **Обед** | 45, Пермь, 2008 г | | **Суп картофельный с бобовыми**  Горох 21,25/20  Картофель 67,5/50  Морковь 12,5/10  Зелень 3,5/3,5  Лук репчатый 12,5/10  Масло сливочное 5/5  Вода или бульон 175/175  Соль 2/2 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,69 | 98,79 | 0,16 | 3,13 | 40,5 | | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| 164, Пермь, 2008 г | | **Рыба жареная**  Рыба филе мороженная 125/119Мука пшеничная 7/7  Масло растительное 7/7  Масло сливочное 5/5 | 105 | 19,41 | 16,69 | 4,99 | 248,46 | 0,14 | 0,76 | 46,6 | | 307,39 | 54,27 | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008 г | | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш** | 40/40 | 4,6 | 0,88 | 40,32 | 163,20 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 284,Пермь2008г | | **Компот из яблок с лимоном**  Яблоки свежие56/50  Лимон16/7  Вода180/180  Сахар20/20 | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | | **Овощи по сезону** | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,74 | 0,02 | 4,5 | 24 | | 23 | 9 | 0,42 |
|  | | **Итого:** | **845** | **30,52** | **30,59** | **112,27** | **821,72** | **0,53** | **15,21** | **215,89** | | **563,24** | **160,88** | **13,44** |
| **Итого за день:** | | | | **1510** | **46,37** | **44,61** | **200,51** | **1364,31** | **0,81** | **38,55** | **440,1** | | **828,06** | **237,19** | **26,66** |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 212, Пермь,2008 | **Птица отварная**  Курица 1категории 144/129  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2  Морковь 4/3 | | 95 | 23,32 | 23,32 | 1,24 | 310,6 | 0,06 | 2,04 | | 25,89 | 168,6 | 20,45 | 1,81 |
| 224, Пермь, 2008 г | **Рис отварной**  Крупа рисовая 54/54  Масло сливочное 5/5 | | 150 | 3,8 | 5,08 | 40,2 | 225,1 | 0,03 | 0,2 | | 3,3 | 39,7 | 10,1 | 0,52 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | 294, Пермь, 2008г | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
|  |  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,15 | 23,77 | | 164,67 | 145,54 | 100,8 | 3,36 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:** | | 1шт | 0,9 | 0,4 | 8,1 | 42 | 0,04 | 10,0 | | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **Итого:** | | **685** | **32,02** | **29,53** | **91,57** | **769,64** | **0,37** | **39,04** | | **228,57** | **447,85** | **200,16** | **8,29** |
| **Обед** | 37, Пермь, 2008г | **Борщ с капустой и картофелем**  Свекла 50/40  Капуста свежая 25/20  Картофель 28/20  Морковь 13,1/10  Лук репчатый 6,25/5  Масло растительное 3/3  Вода или бульон 187,5/187,5  Лимонная кислота 0,25/0,25  Сахар 2,5/2,5  Сметана 10/10 | | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 110,78 | 0,04 | 10,86 | | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| 189, Пермь, 2008 г | **Котлета говяжья**  Говядина 1 кат. 86/86  Хлеб пшеничный 18,6/18,6  Сухари 10,7/10,7  Вода 23/23  Масло сливочное 5/5 | | 105 | 15,27 | 16,76 | 8,21 | 252,75 | 0,09 | 0,23 | | 45,85 | 145,5 | 22,49 | 1,49 |
| 221,Пермь, 2008 | **Каша пшеничная**  Крупа пшеничная 58,5/58,5  Вода 103,5/103,5  Масло сливочное 5/5 | | 150 | 9,27 | 5,33 | 36,87 | 231,78 | 0,12 | 0,05 | | 20,79 | 120,21 | 26,49 | 3,2 |
| 283, Пермь, 2008 г | **Компот из сухофруктов**  Смесь сухофруктов 25/30,5  Сахар 15/15  Вода 190/190 | | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,44 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 12,3 | 0,03 | 12,5 | | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
|  | **Итого:** | | **825** | **31** | **29,51** | **111,52** | **843,92** | **0,38** | **23,92** | | **196,57** | **405,01** | **127,03** | **8,88** |
| **Итого за день:** | | | | **1510** | **63,02** | **59,04** | **203,09** | **1613,56** | **0,75** | **62,96** | | **425,14** | **852,86** | **327,19** | **17,17** |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 154, Пермь, 2008г | **Сырники из творога**  **с джемом (или запеканка из творога с джемом)**  Творог 136/135  Мука 20/20  Яйцо 1/8/5  Сахар 15/15  Масло сливочное 5/5  Джем 20/20 | | 170 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 | 0,14 | 3,4 | | 128,78 | 133,42 | 19,63 | 0,33 |
| 54-12гн-2020г | **Какао**  Какао 5/5Молоко 130/130  Сахар 7/7  Вода 80/80 | | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,01 | 0,12 | | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие** | | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | | 590 | **34,72** | **9,84** | **99,27** | **626,72** | **0,23** | **23,52** | | **195,24** | **224,91** | **108,88** | **1,61** |
| **Обед** | 42, Пермь, 2008 г | **Рассольник Ленинградский**  Картофель 100/75  Крупа рисовая 5/5  Морковь 12,5/10  Лук репчатый 6,25/5  Огурцы соленые 17,5/15  Бульон или вода 187,5/187,5  Масло растительное 5/5  Сметана 10/10 | | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,60 | 0,1 | 16,78 | | 158,3 | 65,75 | 32,55 | 1,03 |
| 193, Пермь, 2008 г | **Плов из отварной говядины**  Говядина 1 кат. 97/97  Масло сливочное 5/5  Лук репчатый 18/15  Морковь 19/15  Крупа рисовая 42/42 | | 190 | 23,17 | 19,70 | 32,10 | 398,45 | 0,11 | 2,03 | | 130,89 | 274,7 | 45,84 | 2,76 |
|  | **Напиток из груши дички промышленного производства** | | 200 | 0 | 0 | 24,0 | 96,0 | 0,01 | 0,28 | | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,44 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | | **800** | **32,35** | **31,76** | **115,82** | **777,87** | **0,35** | **26,22** | | **376,69** | **460,3** | **139,16** | **12,56** |
| **Итого за день:** | | | | **1390** | **67,07** | **41,6** | **215,09** | **1404,59** | **0,58** | **49,74** | | **571,93** | **685,21** | **248,04** | **14,17** |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 209,Пермь, 2008г | **Котлета говяжья**  Говядина 1 кат. 77/77  Хлеб пшеничный 17/17  Сухари 10/10  Вода 21/21  Масло сливочное 5/5 | | 95 | 13,78 | 15,12 | 7,40 | 228,0 | 0,07 | 0,18 | | 36,23 | 114,98 | 17,78 | 1,18 |
| 221,Пермь, 2008 | **Каша пшеничная**  Крупа пшеничная 58,5/58,5  Вода 103,5/103,5  Масло сливочное 5/5 | | 150 | 9,27 | 5,33 | 36,87 | 231,78 | 0,12 | 0,05 | | 20,79 | 120,21 | 26,49 | 3,2 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 294, Пермь,2008г | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 4,9 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 1,49 | 1,91 | 3,50 | 37,9 | 0,04 | 1,21 | | 8,33 | 23,35 | 7,54 | 0,29 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:** | | 1шт | 0,36 | 0,27 | 9,27 | 41,4 | 0,03 | 4,5 | | 17,1 | 14,4 | 10,8 | 2,7 |
|  | **Итого:** | | 745 | **28,42** | **23,3** | **97,69** | **723,22** | **0,35** | **8,97** | | **109,16** | **338,95** | **89,42** | **13,37** |
| **Обед** | 46, Пермь, 2008 г | **Суп с клёцками**  Картофель 66,25/50  Морковь 12,5/10  Лук репчатый 12/10  Масло сливочное 2,5/2,5  Бульон 187,5/187,5  Зелень 2/2  *Клёцки:*  Мука пшеничная 10/10  Масло сливочное 1,25/1,25  Яйца 1/16/2,5  Вода 15/15 | | 250/30 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,08 | 2,9 | | 31,89 | 100,86 | 19,51 | 1,46 |
| 178, Пермь, 2008 г | **Голубцы ленивые**  Говядина39/28  Рис3,5/3,5  Лук репчатый 5/4  Масло сливочное2/2  Капуста52/42 | | 70 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 | 0,02 | 5,85 | | 24,72 | 61,76 | 14,74 | 0,6 |
| 264, Пермь 2008г | **Соус сметанный** 50/50 | | 50 | 0,84 | 5,92 | 1,68 | 63,36 | 0,015 | 0,055 | | 36,6 | 26,0 | 30,88 | 0,13 |
| \219, Пермь,2008 г. | **Каша гречневая рассыпчатая**  Крупа гречневая 69/69  Соль 2/2  Вода 102/102  Масло сливочное5/5 | | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,81 | 0,11 | 5,9 | | 38,81 | 185,31 | 50,27 | 1,26 |
| 282, Пермь, 2008 | **Компот из яблок**  Яблоки свежие 45,4/40  Вода 172/172  Сахар 15/15  Лимонная кислота 0,2/0,2 | | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш** | | 40/40 | 4,6 | 0,88 | 40,32 | 163,20 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 1,2 | 4,7 | 7,7 | 78,33 | 0,03 | 7,5 | | 40 | 38,3 | 15 | 0,7 |
|  | **Итого:** | | **890** | **25,84** | **26,91** | **131,46** | **847,49** | **0,375** | **25,935** | | **212,18** | **490,91** | **164,57** | **5,9** |
| **Итого за день:** | | | | **1635** | **54,26** | **50,21** | **229,15** | **1570,71** | **0,725** | **34,905** | | **321,34** | **829,86** | **253,99** | **19,27** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 114, Пермь, 2008г | | **Каша рисовая молочная**  Крупа рисовая 38,5/38,5  Молоко 133,4/133,4  Сахар 6,2/6,2  Масло сливочное 5/5 | 255 | 6,64 | 8,27 | 40,76 | 262,66 | 0,04 | 1,5 | | 39,5 | 118,3 | 20,5 | 0,51 |
| 366, Пермь, 2008г. | | **Сыр твердый**  Сыр твердый 26/25 | 25 | 5,8 | 7,37 | - | 91 | 0,009 | 0,4 | | 250 | 135 | 12,5 | 0,28 |
| 365, Пермь, 2008 г. | | **Масло сливочное** 10/10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | - | 0,28 | | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 300, Пермь, 2008 г | | **Чай с сахаром**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| 386, Москва, 2015г | | **Фрукты свежие:** | 1шт | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,03 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | | **Итого:** | **770** | **17,61** | **24** | **99,24** | **686,82** | **0,169** | **12,31** | | **329,81** | **324,42** | **65,37** | **4,36** |
| **Обед** | 47, Пермь, 2008 г | | **Суп с макаронными изделиями**  Макаронные изд 10/10  Картофель 100/75  Морковь 12,5/10  Лук репчатый 11,6/10  Масло сливочное 3,75/3,75  Бульон или вода 187,5/187,5 | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,1 | 0,08 | 5,09 | | 50,78 | 59,19 | 21,88 | 0,93 |
| 214, Пермь, 2008 г | | **Рагу из птицы**  Курица 1 кат. 130/115  Масло растительное 3/3  Картофель 107/80  Морковь 21/17  Томат-пюре 6/6  Лук репчатый 12/10  Масло растительное 4/4  Мука пшеничная 1/1 | 205 | 24,61 | 31,34 | 79,12 | 493,73 | 0,22 | 29,71 | | 99,9 | 320,08 | 72,32 | 3,54 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш** | 40/40 | 4,6 | 0,88 | 40,32 | 163,20 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 289, Пермь, 2008 г | | **Напиток из шиповника**  Шиповник 20/20  Сахар 15/15  Вода 230/230 | 200 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 60,0 | | 11,2 | 3,12 | 3,0 | 4,79 |
|  | | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | | **Итого:** | **835** | **33,42** | **35,18** | **164,11** | **839,2** | **0,45** | **101,93** | | **197,54** | **468,61** | **132,77** | **10,86** |
| **Итого за день:** | | | | **1605** | **51,03** | **59,18** | **263,35** | **1526,02** | **0,619** | **114,24** | | **527,35** | **793,03** | **198,14** | **15,22** |
| **Итого за 2 недели:** | | | | **14900** | **569,98** | **544,9** | **2052,77** | **14972,81** | **7,133** | **562,97** | | **4819,96** | **8238,56** | **2625,7** | **183,59** |
| **Среднее значение за 2 недели:** | | | | **1490** | **57** | **54,49** | **205,28** | **1497,28** | **0,71** | **56,3** | | **482** | **823,86** | **262,57** | **18,36** |