****

**I неделя 7-11 лет**

|  |
| --- |
| **Понедельник** |
| День | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | 109 Пермь, 2008г. | **Каша молочная овсяная из Геркулеса**Крупа геркулес22,6//22,6Молоко 80/80Вода 52/52Сахар 3,8/3,8Масло сливочное 5/5 | 155 | 4,84 | 10,3 | 19,36 | 190,1 | 0,08 | 0,22 | 90,5 | 114,8 | 30,3 | 0,77 |
| 366,Пермь, 2008г | **Сыр адыгейский**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, 2008г | **Чай с сахаром**Чай высшего сорта 1/1Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:**  | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | 22 | 18 | 4,40 |
|  | **Итого:** | **605** | **13,76** | **19,2** | **65,6** | **495,34** | **0,23** | **20,49** | **447,28** | **274,91** | **85,58** | **6,57** |
| **Обед** | 86, Москва, 2015г | **Суп картофельный с крупой**Картофель 80/60Крупа (рисовая) 4/4Морковь 10/8Лук репчатый 10/8Масло растительное 2/2Вода или бульон 150/150 | 200 | 1,59 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 0,1 | 8,25 | 23,05 | 62,6 | 25 | 0,89 |
| 164, Пермь, 2008г | **Рыба жареная**Рыба филе мороженная 113/107Мука пшеничная 6/6Масло растительное 6/6Масло сливочное 5/5 | 95 | 17,5 | 15,05 | 4,5 | 224,14 | 0,14 | 0,76 | 46,6 | 307,39 | 54,27 | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008г | **Картофельное пюре**Картофель 170/126Молоко 24/23Масло сливочное 5/5Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | **Сок яблочный** | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,33 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,66 | 0,06 | 1,44 | 9,6 | 0,15 | 23,77 | 164,67 | 145,54 | 100,8 | 3,36 |
|  | **Итого:** | **765** | **27,4** | **24,22** | **86,44** | **681,32** | **0,6** | **39,6** | **338,78** | **679,35** | **251,08** | **15,53** |
| **Итого за день:** | **1370** | **41,16** | **43,42** | **152,04** | **1176,66** | **0,83** | **60,09** | **786,06** | **954,26** | **336,66** | **22,1** |
| **Вторник**  |
| **Завтрак** | 178, Пермь,2008г | **Голубцы ленивые**Говядина39/28Рис3,5/3,5Лук репчатый 5/4Масло сливочное2/2Капуста52/42 | 70 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 | 0,02 | 5,85 | 24,72 | 61,76 | 14,74 | 0,6 |
| 264, Пермь 2008г | **Соус сметанный** 50/50 | 50 | 0,84 | 5,92 | 1,68 | 63,36 | 0,015 | 0,055 | 36,6 | 26,0 | 30,88 | 0,13 |
| 219 Пермь 2008г | **Каша гречневая рассыпчатая**Крупа гречневая 46/46Соль 2/2Вода 68/68Масло сливочное5/5 | 100 | 5,82 | 3,62 | 30,0 | 175,87 | 0,14 | 0,13 | 25,76 | 135,17 | 35,29 | 2,99 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | 28,11 | 10,78 | 0,55 |
| 294, Пермь,2008г | **Чай с лимоном**Чай высшего сорта 1/1Сахар 15/15Лимон 8/7 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | 2,83 | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  |  | **Овощи по сезону** | 90 | 0,72 | 0,09 | 2,97 | 12,6 | 0,018 | 4,5 | 22,5 | 18,0 | 9,0 | 1,08 |
|  | **Итого:** | **540** | **16,46** | **16,62** | **66,22** | **479,28** | **0,243** | **13,435** | **122,36** | **271,04** | **102,19** | **5,6** |
| **Обед** | 46, Пермь, 2008 г | **Суп с клёцками**Картофель 53/40Морковь 10/8Лук репчатый 10/8Масло сливочное 2/2Бульон 150/150*Клёцки:*Мука пшеничная 10/10Масло сливочное 1,25/1,25Яйца 1/16/2,5Вода 15/15 | 200/30 | 3 | 2,63 | 13,47 | 89,55 | 0,06 | 2,3 | 41,51 | 80,69 | 15,61 | 1,17 |
| 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**Курица 1 кат.потрошенная 187/67Хлеб пшеничный 17/17Вода 23/23Масло сливочное5/5 | 95 | 14,21 | 16,06 | 9,7 | 240,06 | 0,06 | 0,18 | 36,22 | 114,98 | 17,77 | 1,02 |
| 227, Пермь,2008г | **Макароны отварные**Макаронные изд \51/51Масло сливочное 5/5Соль 2/2 | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,09 | 0,05 | 72,28 | 56,57 | 20,83 | 1,1 |
| 282, Пермь,2008г | **Компот из яблок**Яблоки 45,4/40Вода 172/172Сахар 15/15Лимонная кислота 0,2/0,2 | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | 90 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,04 | 7 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **825** | **27,04** | **24,75** | **100,73** | **735,87** | **0,37** | **13,26** | **207,17** | **360,92** | **102,38** | **5,54** |
| **Итого за день:** | **1365** | **43,5** | **41,37** | **166,95** | **1215,15** | **0,613** | **26,695** | **329,53** | **631,96** | **204,57** | **11,14** |
| **Среда** |
| **Завтрак** | 141, Пермь,2008г | **Запеканка из творога с джемом**Творог 123/121Мука пшеничная 10,4/10,4Яйцо 1/10,3/3,9Сахар 8,4/8,4Сметана 4,5/4,5Сухари 4,5/4,5Масло сливочное 4,5/4,5Джем 20/20 | 150 | 25,8 | 10,7 | 25,7 | 257,4 | 0,07 | 0,54 | 232,8 | 284,5 | 38,36 | 0,79 |
| 287, Пермь,2008г | **Кофейный напиток**Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50Сахар 15/15Вода 170/170 | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 386,Москва,2015г | **Фрукты свежие:**  | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | **570** | **30,2** | **13,3** | **85,05** | **538,72** | **0,16** | **20,66** | **299,26** | **375,99** | **127,61** | **2,07** |
| **Обед** | 45, Пермь, 2008 г | **Суп картофельный с бобовыми**Горох 17/16Картофель 54/40Морковь 10/8Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4Вода или бульон 140/140Соль 2/2 | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 0,13 | 2,5 | 22,74 | 55,22 | 21,28 | 1,39 |
| 202,Пермь,2008г. | **Тефтели из говядины с рисом**Говядина 1 категории на кости 44/44Рисовая крупа 6/6Вода 7/7Масло сливочное 4/4Лук репчатый 24,5/21Мука пшеничная 5/5Масло растительное 6/6Соус 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 170/126Молоко 24/23Масло сливочное 5/5Соль 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 20/20Сахар 15/15Вода 230/230 | 200 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 60,0 | 11,2 | 3,12 | 3,0 | 4,79 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону**  | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 0,02 | 4,5 | 24 | 23 | 9 | 0,42 |
|  | **Итого:** | **830** | **19,08** | **26,18** | **94,6** | **652,02** | **0,41** | **75,43** | **219,69** | **303,53** | **97,84** | **9,49** |
| **Итого за день:** | **1400** | **49,28** | **39,48** | **179,65** | **1190,74** | **0,57** | **96,09** | **518,95** | **679,52** | **225,45** | **11,56** |
| **Четверг** |
| **Завтрак** | 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**Курица 1 кат.потрошенная 187/67Хлеб пшеничный 17/17Вода 23/23Масло сливочное5/5 | 95 | 14,26 | 19,66 | 9,75 | 273,06 | 0,06 | 0,18 | 36,22 | 114,98 | 17,77 | 1,02 |
| 227,Пермь, 2008г | **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** | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | 28,11 | 10,78 | 0,55 |
| 300, Пермь,2008г | **Чай с сахаром**Чай высшего сорта 1/1Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  | **Овощи по сезону** | 100 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,15 | 23,77 | 164,67 | 145,54 | 100,8 | 3,36 |
|  | **Итого:** | **575** | **22,78** | **25,32** | **73,1** | **613,2** | **0,31** | **24,05** | **221,26** | **322,06** | **142,42** | **5,79** |
| **Обед** | 37, Пермь, 2008 г | **Борщ с капустой и картофелем**Свекла 40/32Капуста свежая 20/16Картофель 20/12Морковь 10/8Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150Лимонная кислота 0,2/0,2Сахар 2/2 Сметана 8/8  | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 0,03 | 8,69 | 38,26 | 41,42 | 31,7 | 0,84 |
| 211,Пермь, 2008г | **Плов из отварной птицы**Курица 1 кат. 208/184Масло растительное 11/11Лук репчатый 22/11Морковь 14/11Крупа рисовая 49/49Бульон или вода для риса 104/104 | 210 | 37,2 | 45,33 | 41 | 747,09 | 0,06 | 1,01 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
|  | **Сок яблочный** | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,15 | 23,77 | 164,67 | 145,54 | 100,8 | 3,36 |
|  | **Итого:** | **730** | **43,65** | **51,58** | **96,57** | **1058,3** | **0,34** | **33,88** | **318,53** | **476,11** | **226,77** | **14,66** |
| **Итого за день:** | **1305** | **66,43** | **76,9** | **169,67** | **1671,5** | **0,65** | **57,93** | **539,79** | **798,17** | **369,19** | **20,45** |
| **Пятница** |
| **Завтрак** | 164, Пермь, 2008г | **Рыба жареная**Рыба филе113/107Мука пшеничная6/6Масло растительное6/6Масло сливочное 5/5 | 95 | 17,55 | 18,65 | 4,55 | 257,14 | 0,13 | 0,68 | 41,98 | 276,92 | 48,89 | 1,82 |
| 241, Пермь, 2008г | **Картофельное пюре**Картофель 170/126Молоко 24/23Масло сливочное 5/5Соль 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 1/1Сахар 15/15Лимон 8/7 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
|  | **Итого:** | **505** | **24,27** | **25,38** | **68,5** | **601,74** | **0,33** | **10,12** | **102,98** | **416,9** | **99,94** | **4,81** |
| **Обед** | 47, Пермь, 2008 г | **Суп с макаронными изделиями**Макаронные изд 8/8Картофель 80/60Морковь 10/8Лук репчатый 9/8Масло сливочное 3/3Бульон или вода 150/150 | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 0,06 | 4,07 | 40,62 | 47,35 | 17,5 | 0,74 |
| 212, Пермь, 2008г | **Птица отварная** Курица 1 кат. 144/129Морковь 4/3Масло сливочное 5/5 | 95 | 23,5 | 23,5 | 1,25 | 313,06 | 0,07 | 2,3 | 58,93 | 188,45 | 22,85 | 2,03 |
| 222, Пермь, 2008г | **Каша пшенная рассыпчатая**Крупа пшено58,5/58,5Масло сливочное 5/5 | 150 | 6,57 | 6,42 | 39,14 | 241,16 | 0,21 | 0,2 | 38,64 | 202,76 | 52,94 | 4,49 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 282, Пермь,2008 г | **Компот из яблок**Яблоки 45,4/40Вода 172/172Сахар 15/15Лимонная кислота 0,2/0,2 | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
|  | **Овощи по сезону**  | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,012 | 3 | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
|  | **Итого:** | **765** | **36,42** | **32,93** | **100,11** | **845,05** | **0,472** | **13,3** | **193,35** | **529,24** | **133,46** | **9,73** |
| **Итого за день:** | **1270** | **60,69** | **58,31** | **168,61** | **1446,79** | **0,802** | **23,42** | **296,33** | **946,14** | **233,4** | **14,54** |

**II неделя 7-11 лет**

|  |
| --- |
| **Понедельник** |
| День | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | 104, Пермь, 2008г | **Каша гречневая вязкая**Крупа гречневая 30/30Молоко 100/100Сахар 3,7/3,7Масло сливочное 5/5 | 155 | 5,96 | 6,17 | 26,41 | 185,0 | 0,14 | 0,37 | 152,83 | 188,12 | 37,48 | 2,37 |
| 139, Пермь, 2008 г | **Яйцо отварное**Яйцо 1 шт/40 | 1 /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0 | 22,0 | 16,80 | 4,80 | 1,0 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 294, Пермь, 2008г | **Чай с лимоном**Чай высшего сорта 1/1Сахар 15/15Лимон 8/7 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:**  | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | 22 | 18 | 4,40 |
|  | **Итого:** | **635** | **15,36** | **12,24** | **86,94** | **519,94** | **0,32** | **23,4** | **233,54** | **292,93** | **87,09** | **9,77** |
| **Обед** | 45, Пермь, 2008 г | **Суп картофельный с бобовыми**Горох 17/16Картофель 54/40Морковь 10/8Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4Вода или бульон 140/140Соль 2/2 | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,95 | 79,03 | 0,13 | 2,5 | 22,74 | 55,22 | 21,28 | 1,39 |
| 164, Пермь, 2008 г | **Рыба жареная**Рыба филе мороженная 113/107Мука пшеничная 6/6Масло растительное 6/6Масло сливочное 5/5 | 95 | 17,5 | 15,05 | 4,5 | 224,14 | 0,14 | 0,76 | 46,6 | 307,39 | 54,27 | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008 г | **Картофельное пюре**Картофель 170/126Молоко 24/23Масло сливочное 5/5Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 284,Пермь2008г | **Компот из яблок с лимоном**Яблоки свежие56/50Лимон16/7Вода180/180Сахар20/20 | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 0,02 | 4,5 | 24 | 23 | 9 | 0,42 |
|  | **Итого:** | **765** | **26,99** | **27,95** | **94,06** | **737,22** | **0,5** | **14,58** | **198,13** | **549,43** | **155,56** | **13,09** |
| **Итого за день:** | **1400** | **42,35** | **40,19** | **181** | **1257,16** | **0,82** | **37,98** | **431,67** | **842,36** | **242,65** | **22,86** |
| **Вторник**  |
| **Завтрак** | 212, Пермь,2008 | **Птица отварная**Курица 1категории 112/100Масло сливочное 5/5Соль 2/2Морковь3/2 | 75 | 18,27 | 21,82 | 1,02 | 275,68 | 0,05 | 1,6 | 20,23 | 131,78 | 15,98 | 1,42 |
| 224, Пермь, 2008 г | **Рис отварной**Крупа рисовая 36/36Масло сливочное 5/5 | 100 | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 150,12 | 0,02 | 0,13 | 2,21 | 26,47 | 6,74 | 0,35 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | 294, Пермь, 2008г | **Чай с лимоном**Чай высшего сорта 1/1Сахар 15/15Лимон 8/7 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
|  |  | **Овощи по сезону** | 70 | 0,83 | 3,2 | 5,3 | 54,5 | 0,02 | 4,5 | 24 | 23 | 9 | 0,42 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:**  | 1шт | 0,9 | 0,4 | 8,1 | 42 | 0,04 | 10,0 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **Итого:** | **625** | **26,11** | **29,48** | **81,92** | **706,44** | **0,22** | **19,26** | **81,15** | **275,26** | **100,53** | **4,79** |
| **Обед** | 37, Пермь, 2008 г | **Борщ с капустой и картофелем**Свекла 40/32Капуста свежая 20/16Картофель 20/12Морковь 10/8Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150Лимонная кислота 0,2/0,2Сахар 2/2 Сметана 8/8  | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 0,03 | 8,69 | 38,26 | 41,42 | 31,7 | 0,84 |
| 189,Пермь, 2008г | **Котлета говяжья**Говядина 1 кат. 77/77Хлеб пшеничный 17/17Сухари 10/10Вода 21/21Масло 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 58,5/58,5Вода 103,5/103,5Масло 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 25/30,5Сахар 15/15Вода 190/190 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,012 | 3 | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
|  | **Итого:** | **765** | **29,06** | **26,5** | **108,13** | **793,38** | **0,332** | **12,2** | **185,39** | **363,14** | **110,4** | **8,63** |
| **Итого за день:** | **1390** | **55,17** | **55,98** | **190,05** | **1499,82** | **0,552** | **31,46** | **266,54** | **638,4** | **210,93** | **13,42** |
| **Среда** |
| **Завтрак** | 154, Пермь, 2008г | **Сырники из творога с джемом (или запеканка из творога с джемом)** Творог 91/90Мука 13,3/13,3Яйцо 1/12/3,3Сахар 10/10Масло сливочное 3/3Джем 20/20 | 120 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 | 0,14 | 3,4 | 128,78 | 133,42 | 19,63 | 0,33 |
| 54-12гн-2020 г. | **Какао**Какао порошок 5/5 Молоко 130/130Сахар 7/7Вода 80/80 | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,68 | 143 | 130 | 34 | 1,09 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие** | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | **540** | **34,72** | **9,84** | **99,27** | **626,72** | **0,26** | **24,08** | **287,78** | **319,42** | **137,63** | **2,62** |
| **Обед** | 42, Пермь, 2008 г | **Рассольник Ленинградский**Картофель 80/60Крупа рисовая 4/4Морковь 10/8Лук репчатый 5/4Огурцы соленые 14/12Бульон или вода 150/150Масло сливочное 4/4Сметана 8/8 | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 0,08 | 13,42 | 126,64 | 51 | 26,04 | 0,82 |
| 193, Пермь, 2008 г | **Плов из отварной говядины**Говядина 1 кат. 97/97Масло сливочное 5/5Лук репчатый 18/15Морковь 19/15Крупа рисовая 42/42 | 190 | 23,17 | 19,70 | 32,10 | 398,45 | 0,11 | 2,03 | 130,89 | 274,7 | 45,84 | 2,76 |
|  | **Напиток из груши дички промышленного производства** | 200 | 0 | 0 | 24,0 | 96,0 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,012 | 3 | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
|  | **Итого:** | **710** | **31,12** | **29,46** | **109,32** | **745,05** | **0,302** | **18,86** | **343,03** | **427,55** | **124,65** | **12,57** |
| **Итого за день:** | **1250** | **65,84** | **39,3** | **208,59** | **1371,77** | **0,562** | **42,94** | **630,81** | **746,97** | **262,28** | **15,19** |
| **Четверг** |
| **Завтрак** | 189,Пермь, 2008г | **Котлета говяжья**Говядина 1 кат. 60/60Хлеб пшеничный 13/13Сухари 7,5/7,5Вода 16/16Масло растительное 5/5Масло сливочное 5/5 | 75 | 10,73 | 15,3 | 5,79 | 209,75 | 0,06 | 0,13 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 221,Пермь, 2008 | **Каша пшеничная**Крупа пшеничная 39/39Вода 69/69Масло сливочное 5/5 | 100 | 6,18 | 3,55 | 24,58 | 154,5 | 0,08 | 0,03 | 13,86 | 80,14 | 17,66 | 2,13 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | 28,11 | 10,78 | 0,55 |
| 294, Пермь, 2008г | **Чай с лимоном**Чай высшего сорта 1/1Сахар 15/15Лимон 8/7 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
|  | **Овощи по сезону** | 95 | 3,8 | 3,0 | 5,55 | 58,88 | 0,06 | 1,9 | 13,16 | 36,89 | 11,91 | 0,45 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:**  | 1шт | 0,36 | 0,27 | 9,27 | 41,4 | 0,03 | 4,5 | 17,1 | 14,4 | 10,8 | 2,7 |
|  | **Итого:** | **680** | **23,54** | **22,43** | **75,1** | **598,75** | **0,28** | **9,53** | **89,03** | **281,39** | **77,68** | **7,66** |
| **Обед** | 46, Пермь, 2008 г | **Суп с клёцками**Картофель 53/40Морковь 10/8Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2Бульон 150/150*Клёцки:*Мука пшеничная 10/10Масло сливочное 1,25/1,25Яйца 1/16/2,5Вода 15/15 | 230 | 3 | 2,63 | 13,47 | 89,55 | 0,06 | 2,3 | 41,51 | 80,69 | 15,61 | 1,17 |
| 178, Пермь, 2008 г | **Голубцы ленивые**Говядина39/28Рис3,5/3,5Лук репчатый 5/4Масло сливочное2/2Капуста52/42 | 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 69/69Соль 2/2Вода 102/102Масло сливочное5/5 | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,11 | 5,9 | 38,81 | 185,31 | 50,27 | 1,26 |
| 284,Пермь2008г | **Компот из яблок с лимоном**Яблоки свежие56/50Лимон16/7Вода180/180Сахар20/20 | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 1,1 | 0,1 | 3,40 | 16,03 | 0,25 | 39,70 | 275 | 243,05 | 168,34 | 5,61 |
|  | **Итого:** | **820** | **24,01** | **21,43** | **116,48** | **753,46** | **0,555** | **54,215** | **487,14** | **686,66** | **326,61** | **17,04** |
| **Итого за день:** | **1500** | **47,55** | **43,86** | **191,58** | **1352,21** | **0,835** | **63,745** | **576,17** | **968,05** | **404,29** | **24,7** |
| **Пятница** |
| **Завтрак** | 114, Пермь, 2008г | **Каша рисовая молочная**Крупа рисовая 30,8/30,8Молоко 106,7/106,7Сахар 5/5Масло сливочное 5/5 | 205 | 5,17 | 10,2 | 32,66 | 243,13 | 0,03 | 1,21 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 366, Пермь, 2008г. | **Сыр твердый**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 1/1Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:**  | 1шт | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,03 | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого:** | **720** | **16,14** | **25,93** | **91,14** | **667,29** | **0,159** | **12,02** | **321,98** | **300,79** | **61,27** | **4,26** |
| **Обед** | 47, Пермь, 2008 г | **Суп с макаронными изделиями**Макаронные изд 8/8Картофель 80/60Морковь 10/8Лук репчатый 9/8Масло сливочное 3/3Бульон или вода 150/150 | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 0,06 | 4,07 | 40,62 | 47,35 | 17,5 | 0,74 |
| 214, Пермь, 2008 г | **Рагу из птицы**Курица 1 кат. 130/115Масло растительное 3/3Картофель 107/80Морковь 21/17Томат-пюре 6/6Лук репчатый 12/10Масло растительное 4/4Мука пшеничная 1/1 | 205 | 24,61 | 31,34 | 79,12 | 493,73 | 0,22 | 29,71 | 99,9 | 320,08 | 72,32 | 3,54 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 289, Пермь, 2008 г | **Напиток из шиповника**Шиповник 20/20Сахар 15/15Вода 230/230 | 200 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 60,0 | 11,2 | 3,12 | 3,0 | 4,79 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,012 | 3 | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
|  | **Итого:** | **725** | **31,48** | **34,35** | **144,86** | **770,79** | **0,402** | **96,91** | **185,38** | **438,77** | **120,39** | **10,89** |
| **Итого за день:** | **1445** | **47,62** | **60,28** | **236** | **1438,08** | **0,561** | **108,93** | **507,36** | **739,56** | **181,66** | **15,15** |
| **Итого за 2 недели:** | **13695** | **519,59** | **459,61** | **1844,14** | **13619,88** | **6,795** | **440,35** | **3911,75** | **7945,39** | **2671,08** | **171,11** |
| **Среднее значение за 2 недели:** | **1369,5** | **51,96** | **45,96** | **184,41** | **1361,99** | **0,68** | **44,04** | **391,18** | **794,54** | **267,11** | **17,11** |