



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №8

х.Чернышёв

Р.М.Ожев

«31» 08 2022года

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ №8 Х.ЧЕРНЫШЁВ
ШОВГЕНОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
ВОЗРАСТ: ОТ 7-11 лет

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 геркулес 22,6//22,6 Молоко 80/80 Вода 52/52 Сахар 3,8/3,8 Масло 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, 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:	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 80/60 Крупа (рисовая) 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло растительное 2/2 Вода 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, 2008 г	Рыба жареная Рыба филе мороженая 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло 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 170/126 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	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
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
Итого за день:			1670	44,39	46,12	234,06	1505,88	0,84	60,37	837,9	987,89	361,86	29,27
Вторник													
Завтрак	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 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	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 1/1 Сахар 15/15 Лимон 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 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 <i>Клёцки:</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 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 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изд \51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 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, 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	25,34	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
Полдник		Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
Итого за день:			1665	61,66	49,72	236,91	1345,69	0,783	34,695	392,66	746,36	237,14	12,64
Среда													
Завтрак	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 123/121 Мука пшеничная 10,4/10,4 Яйцо 1/10,3/3,9 Сахар 8,4/8,4 Сметана 4,5/4,5 Сухари 4,5/4,5 Масло сливочное 4,5/4,5 Джем 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, 2008 г	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:	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 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4 Вода или бульон 140/140 Соль 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 44/44 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, 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
	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
		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
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, 2008 г.	Пермь, Молоко кипяченое Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	9,07	11,16	66,38	387,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
Итого за день:			1700	58,35	50,64	246,03	1578,05	0,79	97,67	792,85	919,85	284,21	13,3
Четверг													
Завтрак	209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло 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, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изделия 51/51 Масло 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, 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
		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 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 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, 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	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
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
Итого за день:			1565	70,33	83,5	203,47	1908,5	0,69	65,93	579,79	834,17	389,19	20,85

Пятница													
Завтрак	164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло 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, 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	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 8/8 Картофель 80/60 Морковь 10/8 Лук репчатый 9/8 Масло сливочное 3/3 Бульон 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, 2008 г	Птица отварная Курица 1 кат. 144/129 Морковь 4/3 Масло 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, 2008 г	Каша пшеничная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 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	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

	282, Пермь, 2008 г	Компот из яблок Яблоки 45,4/40 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	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
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
Итого за день:			1530	65,97	63,57	245,99	1818,92	0,892	23,78	365,14	1027,85	274,92	22,54

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 30/30 Молоко 100/100 Сахар 3,7/3,7 Масло 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 1/1 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
	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 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4 Вода или бульон 140/140 Соль 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 мороженая 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло 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 170/126 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
	284, Пермь 2008 г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	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
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (Пряник)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дички промышленного про изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
Итого за день:			1700	45,58	42,89	263,02	1586,38	0,83	38,26	483,51	875,99	267,85	30,03
Вторник													

Завтрак	212, Пермь, 2008	Птица отварная Курица 1 категории 112/100 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Морковь 3/2	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 36/36 Масло 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 1/1 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	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 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 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. 77/77 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
	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	25,34	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
Полдник		Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
Итого за день:			1690	73,33	64,33	260,01	1630,36	0,722	39,46	329,61	752,8	243,46	14,92
Среда													
Завтрак	154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с джемом (или запеканка из творога с джемом) Творог 91/90 Мука 13,3/13,3 Яйцо 1/12/3,3 Сахар 10/10 Масло сливочное 3/3 Джем 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 130/130 Сахар 7/7 Вода 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 80/60 Крупа рисовая 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Огурцы соленые 14/12 Бульон или вода 150/150 Масло сливочное 4/4 Сметана 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. 97/97 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	25,34	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
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	Молоко кипяченое Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	9,07	11,16	66,38	433,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
Итого за день:			1550	74,91	50,46	274,97	1805,08	0,782	44,52	904,71	987,3	321,04	16,93
Четверг													

Завтрак	189, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. 60/60 Хлеб пшеничный 13/13 Сухари 7,5/7,5 Вода 16/16 Масло растительное 5/5 Масло 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 39/39 Вода 69/69 Масло 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 1/1 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	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 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 <i>Клёцки:</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 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 Говядина39/28 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	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	284,Пермь2008г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	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
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
Итого за день:			1760	51,45	50,46	225,38	1589,21	0,875	71,745	616,17	1004,05	424,29	25,1

Пятница

Завтрак	114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5 Масло 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 1/1 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:	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 8/8 Картофель 80/60 Морковь 10/8 Лук репчатый 9/8 Масло сливочное 3/3 Бульон 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. 130/115 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	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 20/20 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	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
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
Итого за день:			1705	52,9	65,54	313,38	1810,21	0,651	109,29	576,17	821,27	223,18	23,15
Итого за 2 недели:				598,8	567,23	2503,22	16578,28	7,855	585,72	5878,4	8957,5	3027,1	208,73
Среднее значение за 2 недели:				59,88	56,723	250,322	1657,828	0,7855	58,572	587,84	895,75	302,71	20,873
				7						5	3		