



УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №8

х.Чернышёв

Р.М.Ожев

« 14 » 01 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	<b>Каша молочная овсяная из Геркулеса</b> 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	<b>Сыр адыгейский</b> Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
		<b>Хлеб пшеничный</b>	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	<b>Чай с сахаром</b> 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	<b>Фрукты свежие:</b>	1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>13,76</b>	<b>19,2</b>	<b>65,6</b>	<b>495,34</b>	<b>0,23</b>	<b>20,49</b>	<b>447,28</b>	<b>274,91</b>	<b>85,58</b>	<b>6,57</b>
Обед	86, Москва, 2015г	<b>Суп картофельный с крупой</b> 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	<b>Рыба жареная</b> 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	<b>Картофельное пюре</b> 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
		<b>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>27,4</b>	<b>24,22</b>	<b>86,44</b>	<b>681,32</b>	<b>0,6</b>	<b>39,6</b>	<b>338,78</b>	<b>679,35</b>	<b>251,08</b>	<b>15,53</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)</b>	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		<b>Напиток груши дички промышленного про производства</b>	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,23</b>	<b>2,7</b>	<b>82,02</b>	<b>329,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>	<b>51,84</b>	<b>33,63</b>	<b>25,2</b>	<b>7,17</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1670</b>	<b>44,39</b>	<b>46,12</b>	<b>234,06</b>	<b>1505,88</b>	<b>0,84</b>	<b>60,37</b>	<b>837,9</b>	<b>987,89</b>	<b>361,86</b>	<b>29,27</b>
<b>Вторник</b>													



Завтрак	178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые Говядина 39/28 Рис 3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Капуста 52/42	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
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,46</b>	<b>16,62</b>	<b>66,22</b>	<b>479,28</b>	<b>0,243</b>	<b>13,435</b>	<b>122,36</b>	<b>271,04</b>	<b>102,19</b>	<b>5,6</b>
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 Клёцки: 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, 2008 г	<b>Котлета куриная</b> 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	<b>Макаронны отварные</b> 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	<b>Компот из яблок</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	90	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>27,04</b>	<b>24,75</b>	<b>100,73</b>	<b>735,87</b>	<b>0,37</b>	<b>13,26</b>	<b>207,17</b>	<b>360,9 2</b>	<b>102,3 8</b>	<b>5,54</b>
<b>Полдник</b>		<b>Выпечное изделие</b>	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>18,16</b>	<b>8,35</b>	<b>69,96</b>	<b>130,54</b>	<b>0,17</b>	<b>8</b>	<b>63,07</b>	<b>114,4</b>	<b>32,53</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1665</b>	<b>61,66</b>	<b>49,72</b>	<b>236,91</b>	<b>1345,69</b>	<b>0,783</b>	<b>34,69 5</b>	<b>392,6</b>	<b>746,3 6</b>	<b>237,1</b>	<b>12,6 4</b>	
<b>Среда</b>													



Завтрак	141, Пермь, 2008г	<b>Запеканка из творога с джемом</b> 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	<b>Кофейный напиток</b> 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	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>30,2</b>	<b>13,3</b>	<b>85,05</b>	<b>538,72</b>	<b>0,16</b>	<b>20,66</b>	<b>299,26</b>	<b>375,99</b>	<b>127,61</b>	<b>2,07</b>
Обед	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> 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.	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> 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	<b>Картофельное пюре</b> 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	<b>Напиток из шиповника</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>19,08</b>	<b>26,18</b>	<b>94,6</b>	<b>652,02</b>	<b>0,41</b>	<b>75,43</b>	<b>219,69</b>	<b>303,53</b>	<b>97,84</b>	<b>9,49</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)</b>	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, 2008 г.	Пермь, <b>Молоко кипяченое</b> Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>387,31</b>	<b>0,22</b>	<b>1,58</b>	<b>273,9</b>	<b>240,33</b>	<b>58,76</b>	<b>1,74</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1700</b>	<b>58,35</b>	<b>50,64</b>	<b>246,03</b>	<b>1578,05</b>	<b>0,79</b>	<b>97,67</b>	<b>792,85</b>	<b>919,85</b>	<b>284,21</b>	<b>13,3</b>



Четверг													
Завтрак	209, Пермь, 2008 г	<b>Котлета куриная</b> Курица 1 кат. потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	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	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное 5/5	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
		<b>Хлеб пшеничный</b>	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	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		<b>Овощи по сезону</b>	100	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>22,78</b>	<b>25,32</b>	<b>73,1</b>	<b>613,2</b>	<b>0,31</b>	<b>24,05</b>	<b>221,26</b>	<b>322,06</b>	<b>142,42</b>	<b>5,79</b>
Обед	37, Пермь, 2008 г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> 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	<b>Плов из отварной птицы</b> 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	
		<b>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92							
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17	
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
								0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36	
		<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>43,65</b>	<b>51,58</b>	<b>96,57</b>	<b>1058,3</b>	<b>0,34</b>	<b>33,88</b>	<b>318,53</b>	<b>476,1</b>	<b>226,7</b>	<b>14,66</b>	
										<b>1</b>	<b>7</b>			
	<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)</b>	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
		№293 Пермь, 2008 г.	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
			<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>3,9</b>	<b>6,6</b>	<b>33,8</b>	<b>237</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1565</b>	<b>70,33</b>	<b>83,5</b>	<b>203,47</b>	<b>1908,5</b>	<b>0,69</b>	<b>65,93</b>	<b>579,79</b>	<b>834,1</b>	<b>389,1</b>	<b>20,8</b>	
										<b>7</b>	<b>9</b>	<b>5</b>		
<b>Пятница</b>														
<b>Завтрак</b>	164, Пермь, 2008г	<b>Рыба жареная</b> 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	<b>Картофельное пюре</b> 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	



Обед		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	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	<b>Чай с лимоном</b> 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
		<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>24,27</b>	<b>25,38</b>	<b>68,5</b>	<b>601,74</b>	<b>0,33</b>	<b>10,12</b>	<b>102,98</b>	<b>416,9</b>	<b>99,94</b>	<b>4,81</b>
	47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> 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	<b>Птица отварная</b> 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	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	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	<b>Компот из яблок</b> 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
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>36,42</b>	<b>32,93</b>	<b>100,11</b>	<b>845,05</b>	<b>0,472</b>	<b>13,3</b>	<b>193,35</b>	<b>529,24</b>	<b>133,46</b>	<b>9,73</b>



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
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>5,28</b>	<b>5,26</b>	<b>77,38</b>	<b>372,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>68,81</b>	<b>81,71</b>	<b>41,52</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1530</b>	<b>65,97</b>	<b>63,57</b>	<b>245,99</b>	<b>1818,92</b>	<b>0,892</b>	<b>23,78</b>	<b>365,14</b>	<b>1027,85</b>	<b>274,92</b>	<b>22,54</b>



II неделя

7-11 лет

День	Наименование блюда	Масса порции	Понедельник			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				B1	C	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У								
Завтрак	104, Пермь, 2008г	<b>Каша гречневая вязкая</b> 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	<b>Яйцо отварное</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	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	<b>Чай с лимоном</b> 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	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>15,36</b>	<b>12,24</b>	<b>86,94</b>	<b>519,94</b>	<b>0,32</b>	<b>23,4</b>	<b>233,54</b>	<b>292,93</b>	<b>87,09</b>	<b>9,77</b>
Обед	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> 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	<b>Рыба жареная</b> 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	<b>Картофельное пюре</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	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	<b>Компот из яблок с лимоном</b> 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
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>26,99</b>	<b>27,95</b>	<b>94,06</b>	<b>737,22</b>	<b>0,5</b>	<b>14,58</b>	<b>198,13</b>	<b>549,43</b>	<b>155,56</b>	<b>13,09</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства (Пряник)</b>	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		<b>Напиток груши дички промышленного про производства</b>	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,23</b>	<b>2,7</b>	<b>82,02</b>	<b>329,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>	<b>51,84</b>	<b>33,63</b>	<b>25,2</b>	<b>7,17</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1700</b>	<b>45,58</b>	<b>42,89</b>	<b>263,02</b>	<b>1586,38</b>	<b>0,83</b>	<b>38,26</b>	<b>483,51</b>	<b>875,99</b>	<b>267,85</b>	<b>30,03</b>	
<b>Вторник</b>													



Завтрак	212, Пермь, 2008	<b>Птица отварная</b> 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	<b>Рис отварной</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	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	<b>Чай с лимоном</b> 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
		<b>Овощи по сезону</b>	70	0,83	3,2	5,3	54,5	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,9	0,4	8,1	42	0,04	10,0	8,0	28,0	42,0	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>26,11</b>	<b>29,48</b>	<b>81,92</b>	<b>706,44</b>	<b>0,22</b>	<b>19,26</b>	<b>81,15</b>	<b>275,26</b>	<b>100,53</b>	<b>4,79</b>
Обед	37, Пермь, 2008 г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> 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	<b>Котлета говяжья</b> 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	<b>Каша пшеничная</b> 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	<b>Компот из сухофруктов</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>29,06</b>	<b>26,5</b>	<b>108,13</b>	<b>793,38</b>	<b>0,332</b>	<b>12,2</b>	<b>185,39</b>	<b>363,14</b>	<b>110,4</b>	<b>8,63</b>
<b>Полдник</b>		<b>Выпечное изделие</b>	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№293 Пермь, 2008 г.	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>18,16</b>	<b>8,35</b>	<b>69,96</b>	<b>130,54</b>	<b>0,17</b>	<b>8</b>	<b>63,07</b>	<b>114,4</b>	<b>32,53</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1690</b>	<b>73,33</b>	<b>64,33</b>	<b>260,01</b>	<b>1630,36</b>	<b>0,722</b>	<b>39,46</b>	<b>329,61</b>	<b>752,8</b>	<b>243,46</b>	<b>14,92</b>	
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>	154, Пермь, 2008г	<b>Сырники из творога с джемом (или запеканка из творога с джемом)</b> 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.	<b>Какао</b> 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	<b>Фрукты свежие</b>	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>34,72</b>	<b>9,84</b>	<b>99,27</b>	<b>626,72</b>	<b>0,26</b>	<b>24,08</b>	<b>287,78</b>	<b>319,42</b>	<b>137,63</b>	<b>2,62</b>



Обед	42, Пермь, 2008 г	<b>Рассольник Ленинградский</b> 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	<b>Плов из отварной говядины</b> 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
		<b>Напиток из груши дички промышленного производства</b>	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>31,12</b>	<b>29,46</b>	<b>109,32</b>	<b>745,05</b>	<b>0,302</b>	<b>18,86</b>	<b>343,03</b>	<b>427,55</b>	<b>124,65</b>	<b>12,57</b>
	Полдник		<b>Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)</b>	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76
№288, Пермь, 2008 г.		<b>Молоко кипяченое</b> Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>433,31</b>	<b>0,22</b>	<b>1,58</b>	<b>273,9</b>	<b>240,33</b>	<b>58,76</b>	<b>1,74</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1550</b>	<b>74,91</b>	<b>50,46</b>	<b>274,97</b>	<b>1805,08</b>	<b>0,782</b>	<b>44,52</b>	<b>904,71</b>	<b>987,3</b>	<b>321,04</b>	<b>16,93</b>
<b>Четверг</b>													



Завтрак	189, Пермь, 2008г	<b>Котлета говяжья</b> 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	<b>Каша пшеничная</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	294, Пермь, 2008г	<b>Чай с лимоном</b> 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
		<b>Овощи по сезону</b>	95	3,8	3,0	5,55	58,88	0,06	1,9	13,16	36,89	11,91	0,45
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,36	0,27	9,27	41,4	0,03	4,5	17,1	14,4	10,8	2,7
		<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>23,54</b>	<b>22,43</b>	<b>75,1</b>	<b>598,75</b>	<b>0,28</b>	<b>9,53</b>	<b>89,03</b>	<b>281,39</b>	<b>77,68</b>	<b>7,66</b>
Обед	46, Пермь, 2008 г	<b>Суп с клёцками</b> 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	<b>Голубцы ленивые</b> 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	<b>Соус сметанный 50/50</b>	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.	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> 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	<b>Компот из яблок с лимоном</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	1,1	0,1	3,40	16,03	0,25	39,70	275	243,05	168,34	5,61
		<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>24,01</b>	<b>21,43</b>	<b>116,48</b>	<b>753,46</b>	<b>0,555</b>	<b>54,215</b>	<b>487,14</b>	<b>686,66</b>	<b>326,61</b>	<b>17,04</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)</b>	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>3,9</b>	<b>6,6</b>	<b>33,8</b>	<b>237</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1760</b>	<b>51,45</b>	<b>50,46</b>	<b>225,38</b>	<b>1589,21</b>	<b>0,875</b>	<b>71,745</b>	<b>616,17</b>	<b>1004,05</b>	<b>424,29</b>	<b>25,1</b>
<b>Пятница</b>													







Полдник	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
	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:			598,87	567,23	2503,22	16578,28	7,855	585,72	5878,45	8957,53	3027,1	208,73
Среднее значение за 2 недели:			59,887	56,723	250,322	1657,828	0,7855	58,572	587,845	895,753	302,71	20,873