****

**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** | 54-16к-2020 | **Каша «Дружба»**Крупа рисовая 18,8/18,8Крупа пшеничная 13,8/13,8Молоко 127,5/127,5 Сливочное масло 6,3/6,3Сахар 3,8/3,8Соль йодированная 1/1Вода 87,5/87,5 | 255 | 8 | 10,8 | 30,1 | 253,4 | 0,07 | 0,55 | 166 | 128 | 29 | 0,6 |
| 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 | 18,33 | 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 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | 22 | 18 | 4,40 |
|  | **Итого:** | **655** | **17,45** | **16,86** | **87,36** | **575,36** | **0,25** | **20,68** | **241,78** | **225,02** | **74,87** | **7,35** |
| **Обед** | 45, Пермь, 2008 г | **Суп картофельный с бобовыми**Горох 21,25/20Картофель 67,5/50Морковь 12,5/10Зелень 3,5/3,5Лук репчатый 12,5/10Масло сливочное 5/5Вода или бульон 175/175Соль 2/2 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,16 | 3,13 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| 410, Пермь, 2013 г. | **Фрикадельки из кур**Курица 1 кат. 171,6/74Хлеб пшеничный 15,7/15,7Яйцо 1/5/8,6Вода 21,45/21,45Соль 1/1Масло сливочное 7,15/7,15 | 105 | 15,3 | 16,29 | 8,15 | 213,07 | 0,05 | 0,85 | 232,43 | 107,25 | 17,16 | 1,28 |
| 224, Пермь, 2008 г. | **Рис отварной**Крупа рисовая 54/54Масло сливочное 5/5 | 150 | 4,56 | 6,09 | 48,24 | 270,12 | 0,03 | 0,24 | 3,96 | 39,7 | 12,12 | 0,62 |
|  | **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 |  |
| 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 17 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |  |
|  | **Итого:** | **885** | **28,5** | **27,45** | **132,42** | **848,48** | **0,38** | **21,63** | **352,32** | **335,83** | **116,65** | **12,41** |  |
| **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 |  |
|  | **того:** | **300** | **3,23** | **2,7** | **82,02** | **329,22** | **0,01** | **0,28** | **51,84** | **33,63** | **25,2** | **7,17** |  |
| **Итого за день:** | **1840** | **49,18** | **47,01** | **301,8** | **1753,06** | **0,64** | **42,59** | **645,94** | **594,48** | **216,72** | **26,93** |  |
| **Вторник**  |  |
| **Завтрак** | 209, Пермь, 2008 г | **Биточки из птицы**Курица 1 кат. 207/74Хлеб пшеничный 18/18Вода 25/25Соль 2/2Масло сливочное5/5 | 105 | 15,76 | 17,80 | 10,75 | 266,11 | 0,07 | 0,2 | 240,21 | 127,63 | 19,73 | 1,3 |
| 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 |
|  | **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 | 4,9 |
|  | 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 17 | 87 | 30 | 29 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **585** | **28,2** | **23,54** | **79,43** | **643,41** | **0,28** | **20,22** | **365,38** | **315,74** | **91,24** | **10,45** |
| **Обед** | 37, Пермь, 2008 г | **Борщ с капустой и картофелем**Свекла 50/40Капуста свежая 25/20Картофель 28/20Морковь 13,1/10Лук репчатый 6,25/5Масло растительное 3/3Вода или бульон 187,5/187,5Лимонная кислота 0,25/0,25Сахар 2,5/2,5Сметана 10/10 | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 110,78 | 0,04 | 10,86 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| 176, Пермь, 2008 г. | **Бефстроганов из отварной говядины**Говядина без кости 113,5/113,5Морковь 9,4/7Лук 3,5/2,3Петрушка 2,8/2,3Соус сметанный 50 | 120 | 21,72 | 25,11 | 3,85 | 325,69 | 0,05 | 0,45 | 28 | 121 | 16 | 1,7 |
| 227, Пермь, 2008 г | **Макароны отварные**Макаронные изд 51/51Масло сливочное 5/5Соль 2/2 | 150 | 6,6 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,05 | 72,28 | 56,57 | 20,83 | 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 |
|  | **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** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 167 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **880** | **34,62** | **39,13** | **109,74** | **927,67** | **0,32** | **18,77** | **385,6** | **349,19** | **137,22** | **12,62** |
| **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:** | **1765** | **80,98** | **71,02** | **259,13** | **1701,62** | **0,77** | **46,99** | **814,05** | **779,33** | **260,99** | **24,57** |
| **Среда** |
| **Завтрак** | 141, Пермь, 2008г | **Запеканка из творога с джемом**Творог 141/139,5Мука пшеничная 12/12Вода 36/36Яйцо 1/10/4,5Сахар 9,7/9,7Сметана 5,2/5,2Сухари 5,2/5,2Масло сливочное 5,2/5,2Джем 20/20 | 170 | 29,22 | 16,11 | 30,9 | 346,5 | 0,08 | 0,61 | 267,74 | 327,18 | 44,11 | 0,91 |
| 287, Пермь, 2008 г | **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:**  | 180 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,18 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | **550** | **33,62** | **18,71** | **90,25** | **627,82** | **0,27** | **20,73** | **334,2** | **418,67** | **133,36** | **2,19** |
| **Обед** | 48, Пермь, 2008 г. | **Суп картофельный с мясными фрикадельками**Картофель 113,75/100Морковь 12,5/10Лук репчатый 6,25/5Масло сливочное 2,5/2,5Вода 140/140Фарш для фрикаделек:Говядина 54/40Лук репчатый 4/3,5Яйца 1/13/3Вода для фарша 4/4 | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,1 | 0,09 | 8,9 | 2,7 | 56,8 | 23,4 | 0,9 |
| 164, Пермь, 2008г | **Рыба запеченная**Рыба филе мороженная 125/119Мука пшеничная 7/7Масло растительное7/7Масло сливочное 5/5 | 105 | 19,41 | 16,69 | 4,99 | 248,46 | 0,14 | 0,76 | 46,6 | 307,39 | 54,27 | 2,02 |
| 426, Пермь 2013 г. | **Картофель отварной**Картофель 198/148,5Масло сливочное 7/7 | 150 | 3,48 | 8,88 | 22,86 | 183,6 | 0,18 | 25,08 | 19,8 | 93,6 | 36 | 1,3 |
| 289, Пермь, 2008 г | **Напиток из шиповника**Шиповник 20/20Сахар 15/15Вода 230/230 | 200 | 0,68 | - | 36,01 | 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 |
| 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **865** | **37,48** | **33,15** | **110,21** | **787,85** | **0,56** | **101,87** | **115,96** | **547,13** | **152,24** | **10,61** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства**  | 100 | 3,48 | 4,78 | 57 | 270 | 0,14 | 0,18 | 33,9 | 60,33 | 30,76 | 1,54 |
| №288, Пермь, 2008 г. | **Молоко кипяченное**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:** | **1715** | **80,17** | **63,02** | **266,84** | **1802,98** | **1,05** | **124,18** | **724,06** | **1206,13** | **344,36** | **14,54** |
| **Четверг** |
| **Завтрак** | 202,265, Пермь, 2008г. | **Тефтели из говядины с рисом**Говядина 1 категории без 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 | 15,6 | 17 | 4,2 | 297 | 0,07 | 1,3 | 17 | 215 | 30 | 3,2 |
| 222, Пермь, 2008 г | **Каша пшенная рассыпчатая**Крупа пшено 58,5/58,5Масло сливочное 5/5 | 150 | 2,88 | 5,7 | 46,96 | 219,39 | 0,25 | 0,24 | 46,36 | 243,31 | 63,52 | 5,38 |
|  | **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, 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 |
| 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 13 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **590** | **21,26** | **23,2** | **83,02** | **660,33** | **0,41** | **14,61** | **93,14** | **518,42** | **119,8** | **9,88** |
| **Обед** | 42, Пермь, 2008 г | **Рассольник Ленинградский**Картофель 100/75Крупа рисовая 5/5Морковь 12,5/10Лук репчатый 6,25/5Огурцы соленые 17,5/15Бульон или вода 187,5/187,5Масло сливочное 5/5Сметана 10/10 | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,60 | 0,1 | 16,78 | 158,3 | 65,75 | 32,55 | 1,03 |  |
| 54-25м-2020 | **Курица тушеная с морковью**Куриная грудка (филе) 67,2/59,5Морковь 28,4/22,7Лук репчатый 12,9/10,3Сметана 9,1/9,1Мука пшеничная в/с 2,7/2,7Масло сливочное 1,8/1,8Масло подсолнечное 2,7/2,7Соль 0,7/0,7Вода 40/40 | 100 | 10,1 | 8,7 | 4,4 | 126,4 | 0,04 | 1,3 | 23 | 112 | 55 | 1 |  |
| 221,Пермь, 2008 | **Каша пшеничная**Крупа пшеничная 58,5/58,5Вода 124,2/124,2Масло сливочное 5/5 | 150 | 7,12 | 6,39 | 24,24 | 278,13 | 0,14 | 0,06 | 24,94 | 144,25 | 31,78 | 3,84 |  |
|  | **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, 2008 г | **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:** | **880** | **28,33** | **27,53** | **122,92** | **817,31** | **0,53** | **42,32** | **441,41** | **557,39** | **266,9** | **17,5** |  |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства**  | 100 | 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:** | **300** | **3,9** | **6,6** | **33,8** | **237** | **0,04** | **8** | **40** | **36** | **20** | **0,4** |
| **Итого за день:** | **1770** | **53,49** | **57,33** | **239,74** | **1714,64** | **0,98** | **64,93** | **574,55** | **1111,81** | **406,7** | **27,78** |
| **Пятница** |
| **Завтрак** | 114, Пермь, 2008г | **Каша рисовая молочная**Крупа рисовая 38,5/38,5Молоко 133,4/133,4Сахар 6,2/6,2Масло сливочное 5/5 | 255 | 6,64 | 8,27 | 40,76 | 222,66 | 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** | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 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 | 4,9 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:**  | 100 | 3 | 1 | 19,6 | 88 | 0,08 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | **620** | **18,01** | **24,15** | **90,37** | **601,88** | **0,219** | **25,21** | **334,41** | **377,21** | **144,11** | **8,01** |
| **Обед** | 47, Пермь, 2008 г | **Суп с макаронными изделиями**Макаронные изд 10/10Картофель 100/75Морковь 12,5/10Лук репчатый 11,6/10Масло сливочное 3,75/3,75Бульон 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 |
| 189, Пермь, 2008 г | **Котлета говяжья**Говядина 1 кат. б/к 86/86Хлеб пшеничный 18,6/18,6Сухари 10,7/10,7Вода 23/23Масло сливочное 5/5 | 105 | 15,27 | 16,76 | 8,21 | 252,75 | 0,09 | 0,23 | 45,85 | 145,5 | 22,49 | 1,49 |
| 219, Пермь 2008г | **Каша гречневая рассыпчатая**Крупа гречневая 69/69Соль 2/2Вода 102/102Масло сливочное5/5 | 150 | 8,73 | 7,43 | 45,0 | 263,81 | 0,21 | 0,2 | 38,64 | 202,8 | 52,94 | 4,5 |
|  | **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 45,4/40Вода 172/172Сахар 15/15Лимонная кислота 0,2/0,2 | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 110,64 | 0,03 | 3,6 | 141,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **865** | **31,14** | **27,81** | **117,3** | **885,12** | **0,54** | **16,25** | **312,43** | **516,17** | **145,48** | **9,17** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства**  | 100 | 4,65 | 5,26 | 37,23 | 214,91 | 0,08 | 0,08 | 16,97 | 48,08 | 16,32 | 0,83 |
|  | **Напиток груши дички промышленного про производства** | 200 | 0,63 | - | 40,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Итого:** | **300** | **5,28** | **5,26** | **77,38** | **372,13** | **0,09** | **0,36** | **68,81** | **81,71** | **41,52** | **8** |
| **Итого за день:** | **1785** | **54,43** | **57,22** | **285,05** | **1859,13** | **0,849** | **41,82** | **715,65** | **975,09** | **331,11** | **25,18** |

**II 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 геркулес37,5/3,75Молоко 133/133Вода 87/87Сахар 6,3/6,3Масло 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 | 7,6 | 7,8 | - | 96 | 0,04 | 0,2 | 312 | 108 | 25 | 0,6 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84,0 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | 28,11 | 10,79 | 0,55 |
| 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** | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | 22 | 18 | 4,40 |
|  | **Итого:** | **635** | **18,44** | **23,67** | **81,31** | **608,87** | **0,33** | **20,73** | **547,82** | **395,26** | **102,14** | **8,76** |
| **Обед** | 86, Москва, 2015г | **Суп картофельный с крупой**Картофель 100/75Крупа (рисовая) 5/5Морковь 12,5/10Лук репчатый 12,5/10Масло растительное 2,5/2,5Вода 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 |
| 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 | 28,34 | 79,12 | 493,73 | 0,22 | 29,71 | 249,9 | 320,08 | 72,32 | 3,54 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш** | 40/40 | 4,6 | 0,88 | 20,32 | 163,20 | 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 |
| 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **835** | **32,05** | **32,05** | **130,91** | **819,62** | **0,48** | **48,69** | **330,11** | **491,36** | **145,49** | **6,68** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства**  | 100 | 2,6 | 2,7 | 41,87 | 172 | - | - | - | - | - | - |
|  | **Напиток груши дички промышленного про производства** | 200 | 2,63 | - | 20,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Итого:** | **300** | **55,72** | **58,42** | **274,24** | **1757,71** | **0,82** | **69,7** | **929,77** | **920,25** | **272,83** | **22,61** |
| **Итого за день:** | **1770** | **55,72** | **58,42** | **274,24** | **1757,71** | **0,82** | **69,7** | **929,77** | **920,25** | **272,83** | **22,61** |
| **Вторник**  |
| **Завтрак** | 54-29м-2020 | **Фрикадельки из говядины**Говядина 1 кат. б/к 81,4/72Хлеб пшеничный 15/15Масло сливочное 3,3/3,3Соль 0,5/0,5Вода 26/26Масло сливочное 5/5 | 100/5 | 13,7 | 12,2 | 6,75 | 191,2 | 0,04 | 0 | 157 | 110 | 15 | 1,5 |
| 219, Пермь 2008г | **Каша гречневая рассыпчатая**Крупа гречневая 69/69Соль 2/2Вода 102/102Масло 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/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 |
|  | 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **615** | **26,65** | **18,4** | **94,3** | **650,45** | **0,38** | **10,23** | **239,35** | **408,81** | **108,75** | **8,5** |
| **Обед** | 45, Пермь, 2008 г | **Суп картофельный с бобовыми**Горох 21,25/20Картофель 67,5/50Морковь 12,5/10Зелень 3,5/3,5Лук репчатый 12,5/10Масло сливочное 5/5Вода или бульон 175/175Соль 2/2 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 138,79 | 0,16 | 3,13 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**Курица 1 кат.потрошенная 207/74Хлеб пшеничный 18/18Вода 25/25Масло сливочное5/5 | 105 | 15,81 | 21,40 | 10,8 | 299,11 | 0,06 | 0,18 | 36,22 | 114,98 | 17,77 | 1,02 |
| 423, Пермь, 2013 г. | **Капуста тушенная**Капуста белокочанная 197/158Масло сливочное 6,8/6,8Морковь 7,5/6Петрушка 4/3,8Лук репчатый 10,7/9Томат-пюре 12/12Мука пшеничная 1,8/1,8Сахар 4,5/4,5 | 150 | 5,6 | 5,4 | 29,9 | 130,5 | 0,06 | 25,5 | 91,5 | 82,5 | 36 | 1,5 |
| 283, Пермь, 2008 г | **Компот из сухофруктов**Смесь сухофруктов 25/30,5Сахар 15/15Вода 190/190 | 200 | 0,56 | - | 37,89 | 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** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **865** | **28,46** | **31,45** | **119,54** | **816,01** | **0,42** | **36,09** | **248,26** | **371,04** | **122,8** | **7,45** |
| **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:** | **1780** | **73,27** | **58,2** | **283,8** | **1597** | **0,97** | **54,32** | **550,68** | **894,25** | **264,08** | **17,45** |
| **Среда** |
| **Завтрак** | 154, Пермь, 2008г | **Сырники из творога** **с медом (или запеканка из творога с медом)**Творог 136/135Мука 20/20Яйцо 1/8/5Сахар 15/15Масло сливочное 5/5Мед 20/20 | 170 | 23,12 | 14,24 | 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** | 180 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | **550** | **30,72** | **18,84** | **99,27** | **626,72** | **0,26** | **24,08** | **287,78** | **319,42** | **137,63** | **2,62** |
| **Обед** | 48, Пермь, 2008 г. | **Суп картофельный с мясными фрикадельками**Картофель 113,75/100Морковь 12,5/10Лук репчатый 6,25/5Масло сливочное 2,5/2,5Вода 140/140Фарш для фрикаделек:Говядина 54/40Лук репчатый 4/3,5Яйца 1/13/3Вода для фарша 4/4 | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,1 | 0,09 | 8,9 | 2,7 | 56,8 | 23,4 | 0,9 |
| 202,265, Пермь, 2008г. | **Тефтели из говядины с рисом**Говядина 1 категории без 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 |
| 221,Пермь, 2008 | **Каша пшеничная**Крупа пшеничная 58,5/58,5Вода 124,2/124,2Масло сливочное 5/5 | 150 | 5,12 | 6,39 | 44,24 | 278,13 | 0,14 | 0,06 | 24,94 | 144,25 | 31,78 | 3,84 |
|  | **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 |
| 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 157 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **895** | **28,19** | **27,5** | **124,03** | **879,19** | **0,41** | **18,26** | **363,94** | **412,9** | **134,7** | **14,31** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства**  | 100 | 3,48 | 4,78 | 57 | 270 | 0,14 | 0,18 | 33,9 | 60,33 | 30,76 | 1,54 |
| №288, Пермь, 2008 г. | **Молоко кипяченное**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:** | **1745** | **67,98** | **57,5** | **289,68** | **1893,22** | **0,89** | **43,92** | **925,62** | **972,65** | **331,09** | **18,67** |
| **Четверг** |
| **Завтрак** | 318, Москва, 2015 г. | **Птица тушеная в соусе**Куры 1 категории 236/209Соус (50г)Сметана 12,5/12,5Мука пшеничная 3,8/3,8Вода 38/38Томат-пюре 5/5Соль 0,4/0,4 | 130 | 19,1 | 17,2 | 5,6 | 254 | 0,34 | 0,54 | 51,3 | 148,6 | 23,1 | 1,61 |
| 227, Пермь, 2008 г | **Макароны отварные**Макаронные изд 51/51Масло сливочное 5/5Соль 2/2 | 150 | 6,6 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,05 | 72,28 | 56,57 | 20,83 | 1,1 |
|  | **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 | 4,9 |
| 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 97 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **640** | **29,92** | **24,32** | **90,54** | **702,75** | **0,56** | **10,62** | **247,29** | **301,18** | **84,74** | **9,21** |
| **Обед** | 37, Пермь, 2008 г | **Борщ с капустой и картофелем**Свекла 50/40Капуста свежая 25/20Картофель 28/20Морковь 13,1/10Лук репчатый 6,25/5Масло растительное 3/3Вода или бульон 187,5/187,5Лимонная кислота 0,25/0,25Сахар 2,5/2,5Сметана 10/10 | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 110,78 | 0,04 | 10,86 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| 181, Пермь, 2008 г. | **Жаркое по-домашнему**Говядина б/к 120/111Картофель 152/114Лук 17,5/15Масло сливочное 7/7Томат-пюре 7/7 | 220 | 22,54 | 20,33 | 39,63 | 360,08 | 0,16 | 7,6 | 35 | 266 | 56 | 3,4 |
| 284, Пермь, 2008 | **Компот из яблок с лимоном**Яблоки свежие 56/60Лимон 16/7Вода 180/180Сахар 20/20 | 200 | 0,33 | - | 22,6 | 171,98 | 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 |
| 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 207 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **850** | **30,07** | **27,97** | **115,26** | **817,34** | **0,34** | **25,87** | **360,32** | **437,62** | **156,39** | **13,22** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства**  | 100 | 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:** | **300** | **3,9** | **6,6** | **33,8** | **237** | **0,04** | **8** | **40** | **36** | **20** | **0,4** |
| **Итого за день:** | **1790** | **63,89** | **58,89** | **239,6** | **1757,09** | **0,9** | **44,49** | **647,61** | **774,8** | **261,13** | **22,83** |
| **Пятница** |
| **Завтрак** | 164, Пермь, 2008г | **Рыба запеченная**Рыба филе мороженная 125/119Мука пшеничная 7/7Масло растительное7/7Масло 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 170/126Молоко 24/23Масло сливочное 5/5Соль 2/2 | 150 | 3,8 | 7,3 | 28,1 | 192,5 | 0,01 | 10,14 | 18,6 | 56,2 | 21,4 | 1,1 |
| 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:**  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,03 | 10 | 161,09 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого:** | **625** | **28,38** | **32,35** | **91,57** | **774,12** | **0,27** | **21,31** | **250,6** | **434,71** | **108,04** | **6,69** |
| **Обед** | 46, Пермь, 2008 г | **Суп с клёцками**Картофель 66,25/50Морковь 12,5/10Лук репчатый 12/10Масло сливочное 2,5/2,5Бульон 187,5/187,5Зелень 2/2*Клёцки:*Мука пшеничная 10/10Масло сливочное 1,25/1,25Яйца 1/16/2,5Вода 15/15 | 250/30 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,08 | 2,9 | 51,89 | 100,86 | 19,51 | 1,46 |
| 321, Москва, 2015 г. | **Плов из отварной птицы**Куры 1 категории 236/209Масло сливочное 8/8Морковь 16/13Лук репчатый 11/9Томат-пюре 7/7Крупа рисовая 46/46 | 210 | 22,26 | 22,73 | 35,7 | 480,0 | 0,08 | 1,01 | 260,55 | 221,3 | 52,2 | 1,87 |
|  | **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 20/20Сахар 15/15Вода 230/230 | 200 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,12 | 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:** | **870** | **31,99** | **27** | **115,77** | **813,31** | **0,41** | **71,04** | **359,3** | **411,5** | **110,28** | **9,72** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства**  | 100 | 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:** | **300** | **5,28** | **5,26** | **77,38** | **372,13** | **0,09** | **0,36** | **68,81** | **81,71** | **41,52** | **8** |
| **Итого за день:** | **1905** | **65,65** | **64,61** | **284,72** | **1959,56** | **0,77** | **92,71** | **678,71** | **927,92** | **259,84** | **24,41** |
| **Итого за 2 недели:** |  | 644,76 | 593,22 | 2724,6 | 17796,01 | 8,639 | 625,65 | 7206,64 | 9156,71 | 2948,85 | 224,97 |
| **Среднее значение за 2 недели:** |  | **64,47** | **59,25** | **280,22** | **1799,79** | **0,8639** | **62,565** | **720,664** | **915,671** | **294,885** | **22,497** |