

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.Х. Пиштикова

Пр.№\_\_\_от 02.08.2024г.

**Десятидневное меню**

**школьного завтрака и обеда для обучающихся**

**7-11 лет**

**на 2024-2025 учебный год**

**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** | 54-16к-2020 | **Каша «Дружба»**Крупа рисовая 15/15Крупа пшеничная 11/11Молоко 102/102 Сливочное масло 5/5Сахар 3/3Соль йодированная 1/1Вода 70/70 | 200 | 6 | 9,8 | 24,1 | 168,9 | 0,07 | 0,53 | 136 | 124 | 27 | 0,53 |
| 139, Пермь, 2008 г | **Яйцо отварное**Яйцо 1 шт/40 | 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:**  | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | 22 | 18 | 4,40 |
|  | **Итого:** | **600** | **15,45** | **15,86** | **81,36** | **490,86** | **0,25** | **20,66** | **211,78** | **221,02** | **72,87** | **7,28** |
| **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 |
| 410, Пермь, 2013 г. | **Фрикадельки из кур**Курица 1 кат. 154/66,5Хлеб пшеничный 14/14Яйцо 1/5/7,7Вода 19/19Соль 1/1Масло сливочное 6/6 | 95 | 13,7 | 14,9 | 7,3 | 190,7 | 0,04 | 0,6 | 31 | 75 | 12 | 0,9 |
| 224, Пермь, 2008 г | **Рис отварной**Крупа рисовая 54/54Масло сливочное 5/5 | 150 | 3,8 | 5,08 | 40,2 | 225,1 | 0,03 | 0,2 | 3,3 | 39,7 | 10,1 | 0,52 |
|  | **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** | **24,48** | **24,01** | **105,43** | **718,95** | **0,45** | **27,48** | **291,88** | **405,31** | **190,95** | **14,44** |  |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства**  | 100 | 3,6 | 8,7 | 41,87 | 172 | - | - | - | - | - | - |  |
|  | **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** | **4,23** | **8,7** | **82,02** | **329,22** | **0,01** | **0,28** | **51,84** | **33,63** | **25,2** | **7,17** |  |
| **Итого за день:** | **1665** | **44,16** | **48,57** | **268,81** | **1539,03** | **0,71** | **48,42** | **555,5** | **659,96** | **289,02** | **28,89** |  |
| **Вторник**  |  |
| **Завтрак** | 209,Пермь, 2008г | **Биточки из птицы**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 |
| 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 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | 2,83 | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  |  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,72 | 0,09 | 2,97 | 12,6 | 0,018 | 9 | 22,5 | 18,0 | 9,0 | 1,08 |
|  | **Итого:** | **535** | **26,72** | **21,78** | **76,18** | **605,68** | **0,248** | **12,13** | **92,29** | **283,3** | **65,54** | **6,1** |
| **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 |
| 176, Пермь, 2008 г. | **Бефстроганов из отварной говядины**Говядина без кости 122/113,5Морковь 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 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 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 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,04 | 7 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | **790** | **33,16** | **36,75** | **100,42** | **864,27** | **0,31** | **16,6** | **226,04** | **338,84** | **129,3** | **12,41** |
| **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:** | **1625** | **78,04** | **66,88** | **246,56** | **1600,49** | **0,728** | **36,73** | **381,4** | **736,54** | **227,37** | **20,01** |
| **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, 2008 г | **Кофейный напиток**Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50Сахар 15/15Вода 170/170 | 200 | 1,4 | 4,6 | 17,35 | 89,32 | 0,11 | 0,12 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:**  | 180 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | **530** | **30,2** | **16,3** | **85,05** | **538,72** | **0,26** | **20,66** | **299,26** | **375,99** | **127,61** | **2,07** |
| **Обед** | 48, Пермь, 2008 г. | **Суп картофельный с мясными фрикадельками**Картофель 91/80Морковь 10/8Лук репчатый 5/4Масло сливочное 2/2Вода 140/140Фарш для фрикаделек:Говядина 54/40Лук репчатый 4/3,5Яйца 1/13/3Вода для фарша 4/4 | 200/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,1 | 0,09 | 8,9 | 2,7 | 56,8 | 23,4 | 0,9 |
| 164, Пермь, 2008 г | **Рыба запеченная**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 |
| 426, Пермь 2013 г. | **Картофель отварной**Картофель 198/148,5Масло сливочное 7/7 | 150 | 2,9 | 7,4 | 19,05 | 153 | 0,15 | 20,9 | 16,5 | 78 | 30 | 1,12 |
| 289, Пермь, 2008 г | **Напиток из шиповника**Шиповник 20/20Сахар 15/15Вода 230/230 | 200 | 0,68 | - | 28,01 | 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:** | **800** | **35,01** | **32,75** | **100,53** | **768,63** | **0,51** | **95,19** | **119,66** | **524,53** | **141,24** | **10,35** |
| **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:** | **1630** | **74,28** | **60,21** | **251,96** | **1694,66** | **0,99** | **117,43** | **692,82** | **1140,85** | **327,61** | **14,16** |
| **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 | 20,6 | 22 | 4,2 | 297 | 0,07 | 1,3 | 17 | 215 | 30 | 3,2 |
| 222, Пермь, 2008 г | **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 |
| 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 |
|  | **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:** | **570** | **31,22** | **29,14** | **82,1** | **717,12** | **0,52** | **25,4** | **242,42** | **621,52** | **206,81** | **12,4** |
| **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 |
| 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 | 14,1 | 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 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 |
|  | **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:** | **770** | **32,32** | **23,99** | **114,09** | **700,18** | **0,49** | **38,95** | **405,6** | **518,6** | **255,1** | **16,65** |  |
| **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:** | **1640** | **67,44** | **59,73** | **229,99** | **1654,3** | **1,05** | **72,35** | **688,02** | **1176,12** | **481,91** | **29,45** |
| **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 | 4,2 | 32,66 | 171,13 | 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** | 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 | 0,9 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:**  | 100 | 3 | 0 | 19,6 | 88 | 0,08 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | **570** | **16,54** | **19,08** | **82,27** | **550,35** | **0,209** | **24,92** | **326,58** | **353,58** | **140,01** | **3,91** |
| **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 |
| 189,Пермь, 2008г | **Котлета говяжья**Говядина 1 кат. б/к 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 |
| 219 Пермь 2008г | **Каша гречневая рассыпчатая**Крупа гречневая 46/46Соль 2/2Вода 68/68Масло сливочное5/5 | 150 | 5,82 | 3,62 | 15 | 175,87 | 0,14 | 0,13 | 135,76 | 135,17 | 35,29 | 2,99 |
|  | **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 |
| 282, Пермь, 2008 г | **Компот из яблок**Яблоки 45,4/40Вода 172/172Сахар 15/15Лимонная кислота 0,2/0,2 | 200 | 0,16 | - | 44,99 | 125,64 | 0,03 | 3,6 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 0,02 | 4,5 | 24 | 23 | 9 | 0,42 |
|  | **Итого:** | **765** | **26,19** | **24,51** | **114,76** | **798,3** | **0,41** | **12,61** | **276,77** | **399,18** | **113,74** | **7,08** |
| **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 | - | 15,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Итого:** | **300** | **5,28** | **5,26** | **52,38** | **372,13** | **0,09** | **0,36** | **68,81** | **81,71** | **41,52** | **8** |
| **Итого за день:** | **1635** | **48,01** | **48,85** | **274,41** | **1720,78** | **0,709** | **37,89** | **672,16** | **834,47** | **295,27** | **18,99** |

**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** | 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 | 6,84 | 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 1/1Сахар 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:** | **525** | **15,76** | **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 |
| 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 | 18,61 | 19,34 | 59,12 | 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 |
| 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 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 0,02 | 4,5 | 24 | 23 | 9 | 0,42 |
|  | **Итого:** | **725** | **24,53** | **25,01** | **115,73** | **796,49** | **0,46** | **46,19** | **187,11** | **484,36** | **140,49** | **6,6** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства**  | 100 | 2,6 | 2,7 | 41,87 | 172 | - | - | - | - | - | - |
|  | **Напиток груши дички промышленного про производства** | 200 | 0,63 | - | 15,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Итого:** | **300** | **3,23** | **2,7** | **57,02** | **329,22** | **0,01** | **0,28** | **51,84** | **33,63** | **25,2** | **7,17** |
| **Итого за день:** | **1550** | **43,52** | **46,91** | **238,35** | **1621,05** | **0,7** | **66,96** | **686,23** | **792,9** | **251,27** | **20,34** |
| **Вторник**  |
| **Завтрак** | 54-29м-2020 | **Фрикадельки из говядины**Говядина 1 кат. б/к 73,6/65Хлеб пшеничный 13.6/13,6Масло сливочное 2,7/2,7Соль 0,45/0,45Вода 23,5/23,5Масло сливочное 5/5 | 90/5 | 9,4 | 11,1 | 6,1 | 172,9 | 0,03 | 0 | 15 | 102 | 13 | 1,47 |
| 219 Пермь 2008г | **Каша гречневая рассыпчатая**Крупа гречневая 46/46Соль 2/2Вода 68/68Масло сливочное5/5 | 150 | 4,82 | 3,62 | 30,0 | 175,87 | 0,14 | 0,13 | 135,76 | 135,17 | 35,29 | 2,99 |
|  | **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 |
|  |  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,83 | 3,2 | 5,3 | 54,5 | 0,02 | 9 | 44 | 23 | 9 | 0,42 |
|  | **Итого:** | **695** | **18,57** | **18,59** | **82,05** | **587,41** | **0,28** | **12,16** | **221,47** | **326,18** | **84,1** | **6,88** |
| **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 |
| 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 |
| 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 | 5,9 | 94,5 | 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 | - | 47,89 | 163,79 | 0,01 | 0,15 | 156,45 | 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** | **26,17** | **25,29** | **101,76** | **708,3** | **0,362** | **31,46** | **340,57** | **339,23** | **109,48** | **7,32** |
| **Полдник** |  | **Выпечное изделие** | 100 | 10,16 | 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** | **12,16** | **8,35** | **69,96** | **130,54** | **0,17** | **8** | **63,07** | **114,4** | **32,53** | **1,5** |
| **Итого за день:** | **1760** | **56,9** | **52,23** | **253,77** | **1426,25** | **0,812** | **51,62** | **625,11** | **779,81** | **226,11** | **15,7** |
| **Среда** |
| **Завтрак** | 154, Пермь, 2008г | **Сырники из творога** **с медом (или запеканка из творога с медом)**Творог 91/90Мука 13,3/13,3Яйцо 1/12/3,3Сахар 10/10Масло сливочное 3/3Мед 20/20 | 120 | 12,12 | 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 | 61,4 | 0,04 | 0,68 | 143 | 130 | 34 | 1,09 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие** | 180 | 3 | 1 | 23 | 192 | 0,08 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | **500** | **19,72** | **9,84** | **80,27** | **587,72** | **0,26** | **24,08** | **287,78** | **319,42** | **137,63** | **2,62** |
| **Обед** | 48, Пермь, 2008 г. | **Суп картофельный с мясными фрикадельками**Картофель 91/80Морковь 10/8Лук репчатый 5/4Масло сливочное 2/2Вода 140/140Фарш для фрикаделек:Говядина 54/40Лук репчатый 4/3,5Яйца 1/13/3Вода для фарша 4/4 | 200/35 | 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 103,5/103,5Масло сливочное 5/5 | 150 | 2,27 | 5,33 | 36,87 | 131,78 | 0,12 | 0,05 | 120,79 | 120,21 | 26,49 | 3,2 |
|  | **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:** | **805** | **25,12** | **26,4** | **116,64** | **729,94** | **0,362** | **14,25** | **317,79** | **370,86** | **121,41** | **13,89** |
| **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** | **433,31** | **0,22** | **1,58** | **273,9** | **240,33** | **58,76** | **1,74** |
| **Итого за день:** | **1605** | **53,91** | **47,4** | **263,29** | **1750,97** | **0,842** | **39,91** | **879,47** | **930,61** | **317,8** | **18,25** | **321,04** | **16,93** |
| **Четверг** |
| **Завтрак** | 318, Москва, 2015 г. | **Птица тушеная в соусе**Куры 1 категории 236/209Соус (50 г)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 | 161,3 | 148,6 | 23,1 | 1,61 |
| 227,Пермь, 2008 г | **Макароны отварные**Макаронные изделия 51/51Масло сливочное5/5 | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 140,1 | 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 |
| 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** | 60 | 3,8 | 3,0 | 5,55 | 58,88 | 0,06 | 8,9 | 13,16 | 36,89 | 11,91 | 0,45 |
|  | **Итого:** | **570** | **30,89** | **25,81** | **76,39** | **587,2** | **0,5** | **12,44** | **199,43** | **254,82** | **62,6** | **4,12** |
| **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 |
| 181, Пермь, 2008 г. | **Жаркое по-домашнему**Говядина б/к 120/111Картофель 152/114Лук 17,5/15Масло сливочное 7/7Томат-пюре 7/7 | 220 | 16,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,16 | 7,6 | 35 | 266 | 56 | 3,4 |
| 284,Пермь2008г | **Компот из яблок с лимоном**Яблоки свежие56/50Лимон16/7Вода180/180Сахар20/20 | 200 | 0,33 | - | 40,66 | 141,98 | 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:** | **740** | **22,94** | **23,42** | **100,18** | **703,5** | **0,54** | **56,4** | **418,76** | **640,32** | **302,81** | **18,12** |
| **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:** | **1610** | **57,73** | **55,83** | **210,37** | **1527,7** | **1,08** | **76,84** | **658,19** | **931,14** | **385,41** | **22,64** |
| **Пятница** |
| **Завтрак** | 164, Пермь, 2008 г | **Рыба запеченная**Рыба филе мороженная 113/107Мука пшеничная 6/6Масло растительное 6/6Масло сливочное 5/5 | 95 | 12,5 | 11,05 | 4,5 | 204,14 | 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 | 8,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | **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 1/1Сахар 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 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого:** | **575** | **19,72** | **19,91** | **75,44** | **581,84** | **0,33** | **17,24** | **109,67** | **422,47** | **99,79** | **6,01** |
| **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 | 8,63 | 13,47 | 89,55 | 0,06 | 2,3 | 41,51 | 80,69 | 15,61 | 1,17 |
| 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 | 17,26 | 13,73 | 35,7 | 401 | 0,08 | 1,01 | 220,7 | 221,3 | 52,2 | 1,87 |
|  | **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 | 101,87 | 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:** | **760** | **24,87** | **23,08** | **97,5** | **723,34** | **0,262** | **66,44** | **307,07** | **373,33** | **98,38** | **9,65** |
| **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:** | **1635** | **49,87** | **48,25** | **250,32** | **1677,31** | **0,682** | **84,04** | **485,55** | **877,51** | **239,69** | **23,66** | **23,66** | **23,15** |
| **Итого за 2 недели:** |  | **573,86** | **534,86** | **2512,83** | **16212,54** | **8,303** | **632,19** | **6324,45** | **8859,91** | **3041,46** | **212,09** |
| **Среднее значение за 2 недели:** |  | **57,38** | **53,48** | **251,28** | **1621,25** | **0,8303** | **63,219** | **632,445** | **885,991** | **304,146** | **21,209** |