Согласовано:

Заведующий столовой МАОУ «Лицей № 176»

_____ Е. А. Картав

«14» июля 2023г.

Утверждаю

и. о. директора МАОУ «Лицей № 176»

_____ А. Е. Панова

«14» июля 2023г.

Примерное двенадцатидневное меню

столовой МАОУ «Лицей № 176» на 2023-2024гг

(многодетные и малоимущие)

(осеннее-зимний сезон)

Новосибирск- 2023

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса порции,	Пищевые вещества,(г) Б	Ж	У	эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг) B1	C	A	E	Минеральные вещества, (мг) Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
23, Хлебпродинформ, 2004	**Салат овощной с яблоками и сладким перцем**	**100**	**1,90**	**10,00**	**3,90**	**113**	**0,02**	**32,45**	**0,00**	**0,53**	**37,37**	**24,71**	**15,16**	**0,51**
	Яблоки	16												
	Помидоры	20												
	Огурцы соленые	20												
	Лук репчатый	12												
	Перец сладкий	16												
	масло растительное	5												
	Сахар	1												
	соль иодированная	0,4												
37, Пермь, 2008	**Борщ с картофелем и капустой**	**250**	**1,90**	**6,66**	**10,81**	**111**	**0,05**	**10,29**	**0,00**	**0,58**	**44,38**	**89,11**	**26,25**	**1,19**
	Свекла	40												
	Капуста белокачанная свежая	20												
	Картофель	20												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	5												
	Сахар-песок	2,5												
	Лимонная кислота	0,025												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло подсолнечное рафенированное	3												
	Лавровый лист	0,1												
	Сметана 15% жир-ти	10												
451, М, Хлебродинформ, 2004	**Котлета из говядины**	**100**	**15,25**	**16,74**	**8,20**	**253**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**3,43**	**21,00**	**129,00**	**19,68**	**1,50**
	Говядина т/ч	85,7125												
	Хлеб пшеничный 1с	18,575												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Лук репчатый	10,7125												
	Масло подсолнечное рафенированное	6,0625												
	Масло сливочное крестьянское	6,25												
	Соль иодированная	2,5												
227, Пермь, 2008	**Макароные изделия отварные**	**200**	**7,36**	**6,03**	**35,27**	**224**	**0,07**	**0,00**	**28,00**	**1,04**	**6,48**	**49,56**	**14,83**	**1,48**
	Макароные изделия	68												
	Масло сливочное	9												
	Соль иодированная	3,4												
280, Пермь, 2008	**Компот из плодов сушенных (кураги)**	**200**	**0,33**	**0,00**	**22,66**	**92**	**0,00**	**1,80**	**0,00**	**0,14**	**18,00**	**10,00**	**4,00**	**0,20**
	Курага	20												
	Сахар	15												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**35,52**	**40,68**	**131,74**	**1044,95**	**0,41**	**44,54**	**28,00**	**6,65**	**161,63**	**441,90**	**87,91**	**6,50**
	Обед													
ТТК	**Салат "Веснушка"**	**100**	**1,70**	**7,10**	**12,60**	**121**	**0,03**	**32,45**	**0,00**	**0,60**	**37,37**	**27,61**	**15,16**	**0,51**
	Капуста свежая белокачанная	120,6												
	Кукуруза конс.	15												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар-песок	5												
	Масло подсолнечное рафенированное	5												
	Соль иодированная	3												
45, Пермь, 2008	**Суп картофельный с горохом**	**250**	**2,34**	**3,89**	**13,61**	**99**	**0,23**	**5,81**	**0,00**	**1,15**	**38,08**	**87,18**	**35,30**	**2,03**
	Горох колотый	20												
	Картофель	50												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло подсолнечное рафенированное	3,7375												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
423, Хлебпродинформ, 2004	**Бефстроганов из говядины**	**100**	**18,10**	**20,93**	**3,21**	**272**	**0,03**	**0,01**	**16,67**	**1,78**	**27,83**	**97,33**	**17,08**	**0,83**
	Говядина т/б часть	79												
	Соль иодированная	2												
	Лук репчатый	24												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,07												

	Мука пшеничная 1с	4												
	Сметана 15% жир-ти	20												
	Лавровый лист	0,01												
219, Пермь, 2008	**Каша гречневая рассыпчатая**	**200**	**11,64**	**7,24**	**60,00**	**352**	**0,16**	**0,00**	**0,00**	**1,97**	**24,00**	**144,00**	**98,00**	**3,20**
	Крупа гречневая	92												
	Соль иодированная	1,93333												
	Масло сливочное	9												
ттк	**Компот из клубники**	**200**	**0,21**	**0,06**	**22,68**	**92**	**0,00**	**3,87**	**0,00**	**0,07**	**14,98**	**8,40**	**2,70**	**0,30**
	Клубника с/м	50												
	Сахар- песок	30												
	Лимонная кислота	0,1												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**42,77**	**40,47**	**163,00**	**1188,05**	**0,62**	**42,14**	**16,67**	**6,51**	**176,66**	**504,04**	**176,24**	**8,48**

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
24, Хлебпродинформ, 2004г	**Салат Полынский**	**100**	**1,30**	**5,00**	**9,20**	**87**	**0,10**	**32,45**	**0,00**	**0,65**	**38,40**	**57,78**	**15,16**	**0,61**
	Огурцы свежие -15													
	Капуста белокачанная-25													
	Масло подсолнечное -10													
	Помидоры-25													
	Перец сладкий-12													
	Лук зеленый-10													
	Сахар-песок-1													
	Лимонная кислота -0,9													
	Соль иодированная-1													
42, Пермь, 2008	**Рассольник ленинградский (со сметаной)**	**250/10**	**5,03**	**11,30**	**32,38**	**150**	**0,10**	**11,80**	**0,00**	**1,08**	**45,00**	**71,95**	**33,00**	**1,00**
	Картофель	75												
	Крупа перловая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Огурцы соленые	15												
	Соль иодированная	2												
	Масло подсолнечное рафенированное	5												
	Лавровый лист	0,0125												
	Сметана	10												
54, Новосибирск, 2000	**Котлеты рыбные (из горбуши)**	**100**	**12,80**	**7,80**	**15,00**	**183**	**0,11**	**0,56**	**26,25**	**1,84**	**71,16**	**244,66**	**40,00**	**0,99**
	Горбуша потр. с головой	66												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Соль иодированная	1,25												
	Яйцо куриное	5												
	Лук репчатый	8												
	Хлеб пшеничный 1с	18												
	Масло подсолнечное рафенированное	8												
	Масло сливочное крестьянское	5												
74, Новосибирск 2000г	**Пюре Розовое**	**200**	**3,60**	**5,40**	**22,20**	**152**	**0,20**	**7,47**	**34,00**	**1,81**	**53,33**	**112,00**	**40,00**	**1,33**
	Картофель	114												
	Морковь	116,4												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	7												
	Молоко цельное коровье	31,6												
631, Хлебпродинформ,2004г	**Компот из свежих плодов (яблок)**	**200**	**0,16**	**0,16**	**20,88**	**98**	**0,01**	**1,72**	**0,00**	**0,10**	**14,48**	**4,40**	**3,60**	**0,94**
	Яблоки свежие	*40*												
	Сахар-песок	*24*												
	Лимонная кислота	*0,2*												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**31,67**	**30,91**	**150,56**	**921,50**	**0,70**	**54,00**	**60,25**	**6,41**	**256,78**	**630,31**	**139,76**	**6,49**
	Обед													
25, Пермь, 2008	**Салат из свеклы с изюмом**	**100**	**1,57**	**7,58**	**19,66**	**153**	**0,02**	**8,64**	**0,00**	**0,39**	**42,22**	**47,56**	**13,03**	**1,60**
	Свекла	83,2												
	Масло подсолнечное рафенированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												

124, М, Хлебр одинф орм, 2004	**Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)**	**250/10**	**2,09**	**6,33**	**10,64**	**108**	**0,05**	**20,50**	**0,00**	**0,81**	**65,00**	**185,00**	**25,00**	**0,75**
	Капуста белокачанная свежая	50												
	Картофель	30												
	Морковь	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	1,3												
	Масло подсолнечное рафенированное	5,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
443, Хлебп родин форм, 2004	**Плов из говядины**	**280**	**25,42**	**29,79**	**50,40**	**499**	**0,11**	**0,72**	**42,00**	**10,83**	**27,12**	**280,00**	**67,03**	**2,33**
	Говядина боковой и наружный куски т/б части	158												
	Рис длиннозерный пропаренный	61,2												
	Лук репчатый	10,8												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,63												
	Морковь свежая	14,4												
	Томатная паста 25% сух.в-в	5,76												
	Соль иодированная	2,43												
280, Пермь, 2008г	**Компот из изюма**	**200**	**0,33**	**0,00**	**22,66**	**92**	**0,00**	**1,80**	**0,00**	**0,14**	**18,00**	**10,00**	**4,00**	**0,20**
	Изюм	20												
	Сахар-песок	15												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**38,19**	**44,94**	**154,26**	**1103,77**	**0,36**	**31,66**	**42,00**	**13,10**	**186,74**	**662,08**	**117,06**	**6,50**

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
71, М, Хлебр одинф орм,20 04	**Винегрет овощной**	**100**	**1,26**	**10,14**	**8,32**	**129**	**0,55**	**10,25**	**0,00**	**0,57**	**23,20**	**44,97**	**20,75**	**0,85**
	Картофель	23												
	Свекла	15,79												
	Морковь	10												
	Огурцы соленые	30												
	Лук репчатый	15												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Соль иодированная	1												
138, Хлебпр одинфо рм	**Суп картофельный с крупой**	**250**	**3,55**	**5,10**	**14,53**	**118**	**0,09**	**6,29**	**0,00**	**0,88**	**50,25**	**97,93**	**34,50**	**1,71**
	Картофель	75												
	Пшено	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	3												
191, Пермь, 2008	**Мясо тушеное**	**100**	**18,06**	**20,17**	**6,61**	**276**	**0,06**	**0,00**	**10,00**	**1,94**	**19,00**	**172,00**	**18,00**	**2,30**
	Говядина т/б часть	83												
	Морковь	4												
	Масло подсолнечное	5												
	Лук репчатый	4												
	Томатное пюре	7												
	Мука пшеничная	2												
	Соль иодированная	2												
235, Пермь, 2008	**Капуста тушеная**	**200**	**5,24**	**6,47**	**26,89**	**175**	**0,07**	**34,00**	**0,69**	**0,75**	**116,00**	**80,00**	**40,00**	**1,60**
	Капуста белокачанная свежая	210												
	Масло сливочноекрестьянское	9												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Томатная паста 25%сух.в-в	6,4												
	Мука пшеничная 1с	2,4												
	Соль иодированная	4												
	Сахар-песок	6												
276, Пермь, 2008г	**Кисель из свежих ягод (из черной смородины с/м)**	**200**	**0,11**	**0,00**	**25,83**	**104**	**0,00**	**1,83**	**0,00**	**0,03**	**10,76**	**6,40**	**2,40**	**0,15**
	Черная смородина с/м	24												

	Сахар-песок	15												
	Крахмал картофельный	6												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**37,00**	**43,13**	**133,08**	**1053,17**	**0,95**	**52,37**	**10,69**	**5,09**	**253,61**	**540,82**	**123,65**	**8,24**
	Обед													
ттк	**Салат "Обской"**	**100**	**0,98**	**6,15**	**3,73**	**74**	**0,46**	**16,76**	**0,12**	**0,34**	**18,68**	**34,61**	**16,26**	**0,74**
	Огурцы свежие парниковые	40												
	Помидоры свежие парниковые	36												
	Лук репчатый	10												
	Масло подсолнечное рафенированное	15												
	Соль иодированная	3												
41, Пермь, 2008г	**Рассольник домашний (со сметаной)**	**250**	**5,03**	**11,30**	**32,38**	**150**	**0,10**	**11,81**	**0,00**	**1,13**	**35,15**	**64,90**	**27,80**	**1,04**
	Капуста белокачанная свежая	20												
	Огурцы соленые	15												
	Картофель	75												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
518, М, Хлебродинформ, 2004	**Картофель отварной**	**200**	**4,19**	**8,79**	**34,01**	**228**	**0,20**	**28,00**	**28,00**	**2,09**	**19,52**	**106,30**	**39,10**	**1,54**
	Картофель	200												
	Соль иодированная	2,71												
	Масло сливочное	7												
374 , М, Хлебродинформ,2004	**Рыба тушенная в томате с овощами**	**100/50**	**16,52**	**14,43**	**6,01**	**220**	**0,07**	**2,88**	**5,00**	**1,32**	**133,83**	**459,67**	**26,00**	**0,57**
	Горбуша потр. с головой	124,29												
	Соль иодированная	2												
	Лук репчатый	8												
	Морковь свежая	22												
	Масло подсолнечное рафенированое	5												
	Томатная паста 25% сух.в-в	4												
	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,15												
	Лавровый лист	0,015												
ттк	**Компот из вишни**	**200**	**0,16**	**0,00**	**14,99**	**61**	**0,00**	**2,40**	**0,00**	**0,13**	**22,00**	**12,00**	**12,00**	**0,80**
	Вишня с/м	40												
	Сахар- песок	15												
	Кислота лимонная	0,2												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**35,65**	**41,92**	**142,02**	**984,69**	**1,01**	**61,86**	**33,12**	**5,93**	**263,58**	**817,00**	**129,16**	**6,31**

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с12лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
9, Новосибирск 2000	**Салат "Веселая мозайка"**	**100**	**1,30**	**5,00**	**9,00**	**86**	**0,03**	**32,45**	**0,00**	**0,60**	**37,37**	**27,61**	**15,16**	**0,51**
	Морковь свежая	10												
	Капуста белокочанная свежая	61												
	Огурцы свежие парниковые	15												
	Масло подсолнечное рафенированное	5												
	лук репчатый	5												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	5												
	Лимонная кислота	0,1												
139, Хлебпродинформ 2004	**Суп картофельный с фасолью**	**250**	**2,34**	**3,89**	**13,61**	**99**	**0,23**	**5,81**	**0,00**	**1,15**	**38,08**	**87,18**	**35,30**	**2,03**
	Фасоль сушеная	20												
	Картофель	50												
	Морковь свежая	13												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												

498, Хлебпродинформ, 2004	**Котлета рубленный из птицы**	**100**	**15,00**	**18,75**	**14,25**	**285**	**0,07**	**0,40**	**11,67**	**6,88**	**16,83**	**125,84**	**18,83**	**1,53**
	Филе куриное охлажд.	76,5												
	Хлеб пшеничный 1с	18												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Молоко	26												
	Масло сливочное	6,25												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,5												
224,Хлебпродинформ, 2004	**Рагу овощное**	**200**	**3,69**	**6,45**	**14,39**	**131**	**0,04**	**20,52**	**0,69**	**0,75**	**97,59**	**72,12**	**37,11**	**1,45**
	Картофель	89,6												
	Соль иодированная	3												
	Морковь свежая	35,65												
	Лук репчатый	20,41												
	Капуста белокачанная свежая	40												
	Масло сливочное крестьянское	11,64												
	Мука пшеничная	2,73												
	Томатная паста	6,08												
	Сахар-песок	0,61												
631, Хлебпродинформ,2004г	**Компот из свежих плодов (груши)**	**200**	**0,16**	**0,16**	**20,88**	**98**	**0,01**	**1,72**	**0,00**	**0,10**	**14,48**	**4,40**	**3,60**	**0,94**
	Груши свежие	*40*												
	Сахар-песок	*24*												
	Лимонная кислота	*0,025*												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**31,27**	**35,50**	**123,03**	**950,42**	**0,54**	**60,90**	**12,36**	**10,41**	**238,74**	**456,66**	**117,99**	**8,07**
	Обед													
ттк	**Салат "Бабушкин"**	100	**2,90**	**10,50**	**9,90**	**144**	**0,10**	**18,70**	**0,00**	**1,02**	**18,85**	**51,36**	**20,56**	**0,84**
	Картофель	41,24												
	Морковь свежая	15,1												
	Огурцы соленые	17												
	Лук репчатый	5												
	Горошек консервированный	10												
	Яйцо куриное с-1	4												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Соль иодированная	3												
44, Пермь, 2008	**Суп из овощей**	**250**	**1,93**	**5,86**	**12,59**	**115**	**0,11**	**11,81**	**0,00**	**1,06**	**28,13**	**66,70**	**51,93**	**0,83**
	Картофель	50												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	10												
	Капуста белокачанная	20												
	Горошек консервированный	7,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,008												
	Сметана 15% жирности	12,5												
297, Хлебпродинформ, 2004	**Каша перловая рассыпчатая**	**200**	**7,36**	**6,03**	**35,27**	**224**	**0,07**	**0,00**	**28,00**	**1,04**	**6,48**	**49,56**	**14,83**	**1,48**
	Крупа перловая	64,6												
	Масло сливочное	7												
	Соль иодированная	0,48												
437, М, Хлебродинформ, 2004	**Гуляш (из говядины)**	**100**	**18,06**	**20,17**	**6,61**	**276**	**0,06**	**0,00**	**10,00**	**1,94**	**19,00**	**172,00**	**18,00**	**2,30**
	Говядина т/б часть	79												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
ттк	**Компот из брусники**	**200**	**0,00**	**0,00**	**12,60**	**48**	**0,01**	**25,80**	**0,00**	**0,07**	**19,18**	**9,90**	**9,30**	**0,45**
	Брусника свежемороженная	30												
	Сахар-песок	15												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**39,03**	**43,81**	**127,86**	**1059,00**	**0,53**	**56,31**	**38,00**	**6,06**	**126,04**	**489,04**	**122,61**	**7,52**

День: Пятница

Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
18, Пермь 2008	**Салат из огурцов и помидоров**	**100**	**0,98**	**5,13**	**4,54**	**66**	**0,05**	**18,10**	**0,00**	**0,34**	**45,00**	**34,61**	**17,00**	**0,80**
	Огурцы свежие парниковые	*35*												
	Помидоры свежие парниковые	*48*												
	Лук репчатый	*12*												
	Масло подсолнечное рафенированное	*5*												
	Соль иодированная	*3*												
124, М, Хлебр одинф орм, 2004	**Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)**	**250/10**	**2,09**	**6,33**	**10,64**	**108**	**0,05**	**20,50**	**0,00**	**0,81**	**65,00**	**185,00**	**25,00**	**0,75**
	Капуста белокачанная свежая	50												
	Картофель	30												
	Морковь	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	1,3												
	Масло подсолнечное рафенированное	5,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
171 , Пермь 2008	**Рыба тушенная в сметанном соусе**	**140**	**16,52**	**14,43**	**6,01**	**220**	**0,07**	**2,88**	**5,00**	**1,32**	**133,83**	**459,67**	**26,00**	**0,57**
	Минтай филе	85												
	Соль иодированная	2												
	Лук репчатый	14												
	Морковь свежая	24												
	Масло подсолнечное рафенированое	6												
	Сметана	20												
	Мука	1												
	Лавровый лист	0,015												
219, Пермь, 2008	**Каша гречневая рассыпчатая**	**200**	**11,64**	**7,24**	**60,00**	**352**	**0,16**	**0,00**	**0,00**	**1,97**	**24,00**	**144,00**	**98,00**	**3,20**
	Крупа гречневая	92												
	Соль иодированная	1,93333												
	Масло сливочное	9												
705, Хлебп родин форм, 2004	**Напиток из плодов шиповника**	**200**	**0,68**	**0,00**	**21,01**	**47**	**0,00**	**100,00**	**0,00**	**0,14**	**21,30**	**15,40**	**14,35**	**0,63**
	Шиповник плоды сушенные	20												
	Сахар-песок	20												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**40,69**	**34,38**	**153,10**	**1044,50**	**0,50**	**141,48**	**5,00**	**5,51**	**323,53**	**978,20**	**188,35**	**7,57**
	Обед													
ТТК	**Салат "Веснушка"**	**100**	**1,70**	**7,10**	**12,60**	**121**	**0,03**	**32,45**	**0,00**	**0,60**	**37,37**	**27,61**	**15,16**	**0,51**
	Капуста свежая белокачанная	120,6												
	Кукуруза конс.	15												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар-песок	5												
	Масло подсолнечное рафенированное	5												
	Соль иодированная	3												
47, Пермь 2008г	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**250**	**2,83**	**2,86**	**21,76**	**124**	**0,11**	**8,25**	**0,00**	**1,19**	**24,60**	**66,90**	**7,00**	**1,09**
	Макаронные изделия	10												
	Картофель	75												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское	3,75												
	Соль иодированная	2,5												
	Лавровый лист	0,01												
217, Пермь, 2008	**Фрикадельки из кур**	**100**	**15,00**	**18,75**	**14,25**	**285**	**0,07**	**0,40**	**11,67**	**6,88**	**16,83**	**125,84**	**18,83**	**1,53**
	Филе куриное охлажд.	75												
	Хлеб пшеничный 1с	15,7125												
	Яйцо	8,575												
	Молоко	21,425												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное	6,25												
224,Пе рмь,20 08	**Рис отварной**	**200**	**5,17**	**6,79**	**53,69**	**300**	**0,03**	**0,00**	**36,00**	**0,90**	**1,82**	**81,26**	**21,78**	**0,70**
	Рис длинозерный пропаренный	72												
	Соль иодированная	2,11												

	Масло сливочное крестьянское	9												
279, Пермь, 2008г	**Компот из черной смородины**	**200**	**0,31**	**0,07**	**18,09**	**74**	**0,01**	**25,80**	**0,00**	**0,07**	**19,18**	**9,90**	**9,30**	**0,45**
	Смородина	30												
	Сахар-песок	15												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**33,79**	**36,82**	**171,30**	**1155,85**	**0,43**	**66,90**	**47,67**	**10,57**	**134,20**	**451,03**	**80,07**	**5,90**

День: Суббота
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
25, Пермь, 2008	**Салат из свеклы с изюмом**	**100**	**1,57**	**7,58**	**19,66**	**153**	**0,02**	**8,64**	**0,00**	**0,39**	**42,22**	**47,56**	**13,03**	**1,60**
	Свекла	83,2												
	Масло подсолнечное рафенированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
45, Пермь, 2008	**Суп картофельный с горохом**	**250**	**2,34**	**3,89**	**13,61**	**99**	**0,23**	**5,81**	**0,00**	**1,15**	**38,08**	**87,18**	**35,30**	**2,03**
	Горох колотый	20												
	Картофель	50												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло подсолнечное рафенированное	3,74												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
437, М, Хлебродинформ, 2004	**Гуляш (из говядины)**	**100**	**18,06**	**20,17**	**6,61**	**276**	**0,06**	**0,00**	**10,00**	**1,94**	**19,00**	**172,00**	**18,00**	**2,30**
	Говядина т/б часть	79												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
227, Пермь, 2008	**Макароные изделия отварные**	**200**	**7,36**	**6,03**	**35,27**	**224**	**0,07**	**0,00**	**28,00**	**1,04**	**6,48**	**49,56**	**14,83**	**1,48**
	Макароные изделия	68												
	Масло сливочное	9												
	Соль иодированная	3,4												
ттк	**Компот из клубники**	**200**	**0,21**	**0,06**	**92,68**	**92**	**0,00**	**3,87**	**0,00**	**0,07**	**14,98**	**8,40**	**2,70**	**0,30**
	Клубника с/м	50												
	Сахар- песок	30												
	Лимонная кислота	0,1												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**38,32**	**38,97**	**218,73**	**1096,09**	**0,56**	**18,32**	**38,00**	**5,52**	**155,16**	**504,22**	**91,86**	**9,33**

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
16, Пермь, 2008	**Салат из свежих огурцов**	**100**	**0,72**	**10,08**	**3,00**	**104**	**0,03**	**9,50**	**57,00**	**0,60**	**21,80**	**13,30**	**40,02**	**0,57**
	Огурцы свежие парниковые	91												
	Соль иодированная	1												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
41, Пермь, 2008г	**Рассольник домашний (со сметаной)**	**250**	**5,03**	**11,30**	**32,38**	**150**	**0,10**	**11,81**	**0,00**	**1,13**	**35,15**	**64,90**	**27,80**	**1,04**
	Капуста белокачанная свежая	20												
	Огурцы соленые	15												
	Картофель	75												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
423, Хлебпродинформ, 2004	**Бефстроганов из говядины**	**100**	**18,10**	**20,93**	**3,21**	**272**	**0,03**	**0,01**	**16,67**	**1,78**	**27,83**	**97,33**	**17,08**	**0,83**

	Говядина т/б часть	79												
	Соль иодированная	2												
	Лук репчатый	24												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,07												
	Мука пшеничная 1с	4												
	Сметана 15% жир-ти	20												
	Лавровый лист	0,01												
330 , М, Хлебродинформ,2004	**Бобовые отварные (горох)**	**200**	**21,07**	**1,60**	**40,80**	**260**	**0,45**	**0,00**	**0,00**	**2,00**	**93,33**	**213,33**	**84,00**	**6,67**
	Горох шлифованный колотый	93,12												
	Соль иодированная	2,71												
	Масло сливочное крестьянское	7												
631, Хлебпродинформ,2004г	**Компот из свежих плодов (яблок)**	**200**	**0,16**	**0,16**	**20,88**	**98**	**0,01**	**1,72**	**0,00**	**0,10**	**14,48**	**4,40**	**3,60**	**0,94**
	Яблоки свежие	*40*												
	Сахар-песок	*24*												
	Лимонная кислота	*0,2*												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**53,85**	**45,32**	**151,17**	**1136,00**	**0,80**	**23,04**	**73,67**	**6,54**	**227,00**	**532,78**	**180,50**	**11,66**
	Обед													
24, Хлебпродинформ, 2004г	**Салат Полынский**	**100**	**1,30**	**5,00**	**9,20**	**87**	**0,10**	**32,45**	**0,00**	**0,65**	**38,40**	**57,78**	**15,16**	**0,61**
	Огурцы свежие -15													
	Капуста белокачанная-25													
	Масло подсолнечное -10													
	Помидоры-25													
	Перец сладкий-12													
	Лук зеленый-10													
	Сахар-песок-1													
	Лимонная кислота -0,9													
	Соль иодированная-1													
138, Хлебпродинформ	**Суп картофельный с крупой**	**250**	**3,55**	**5,10**	**14,53**	**118**	**0,09**	**6,29**	**0,00**	**0,88**	**50,25**	**97,93**	**34,50**	**1,71**
	Картофель	75												
	Пшено	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	3												
54, Новосибирск, 2000	**Котлеты рыбные (из горбуши)**	**100**	**12,80**	**7,80**	**15,00**	**183**	**0,11**	**0,56**	**26,25**	**1,84**	**71,16**	**244,66**	**40,00**	**0,99**
	Горбуша потр. с головой	66												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Соль иодированная	1,25												
	Яйцо куриное	5												
	Лук репчатый	8												
	Хлеб пшеничный 1с	18												
	Масло подсолнечное рафенированное	8												
	Масло сливочное крестьянское	5												
241, Пермь 2008г	**Пюре картофельное**	**200**	**4,27**	**8,08**	**31,05**	**213**	**0,20**	**7,47**	**34,00**	**1,81**	**53,33**	**112,00**	**40,00**	**1,33**
	Картофель	168												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	9												
	Молоко цельное коровье	30												
280, Пермь, 2008	**Компот из плодов сушенных (кураги)**	**200**	**0,33**	**0,00**	**22,66**	**92**	**0,00**	**1,80**	**0,00**	**0,14**	**18,00**	**10,00**	**4,00**	**0,20**
	Курага	20												
	Сахар	15												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**31,03**	**27,23**	**143,34**	**944,33**	**0,68**	**48,57**	**60,25**	**6,25**	**265,55**	**661,89**	**141,66**	**6,46**

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
2, Пермь, 2008	**Салат "Веселая мозайка"**	**100**	**1,30**	**5,00**	**9,00**	**86**	**0,03**	**32,45**	**0,00**	**0,60**	**37,37**	**27,61**	**15,16**	**0,51**
	Морковь свежая	26												
	Капуста белокочанная свежая	40												

	Яблоки свежие	20												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	5												
	Лимонная кислота	0,1												
139, Хлебп родин форм 2004	**Суп картофельный с фасолью**	**250**	**2,34**	**3,89**	**13,61**	**99**	**0,23**	**5,81**	**0,00**	**1,15**	**38,08**	**87,18**	**35,30**	**2,03**
	Фасоль сушеная	20												
	Картофель	50												
	Морковь свежая	13												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
498, Хлебп родин форм, 2004	**Котлета рубленный из птицы**	**100**	**15,00**	**18,75**	**14,25**	**285**	**0,07**	**0,40**	**11,67**	**6,88**	**16,83**	**125,84**	**18,83**	**1,53**
	Филе куриное охлажд.	76,5												
	Хлеб пшеничный 1с	18												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Молоко	26												
	Масло сливочное	6,25												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,5												
518, М, Хлебр одинф орм, 2004	**Картофель отварной**	**200**	**4,19**	**8,79**	**34,01**	**228**	**0,20**	**28,00**	**28,00**	**2,09**	**19,52**	**106,30**	**39,10**	**1,54**
	Картофель	200												
	Соль иодированная	2,71												
	Масло сливочное	7												
280, Пермь, 2008г	**Компот из изюма**	**200**	**0,33**	**0,00**	**22,66**	**92**	**0,00**	**1,80**	**0,00**	**0,14**	**18,00**	**10,00**	**4,00**	**0,20**
	Изюм	20												
	Сахар-песок	15												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**31,93**	**37,68**	**144,44**	**1041,25**	**0,70**	**68,46**	**39,67**	**11,79**	**164,19**	**496,44**	**120,39**	**7,42**
	Обед													
, Пермь 2	**Овощи натуральные (помидоры)**	**100**	**0,55**	**0,1**	**2,3**	**11,66666667**	**0,04**	**7,50**	**0,07**	**0,20**	**8,40**	**15,60**	**12,00**	**0,54**
	Помидоры	100												
37, Пермь, 2008	**Борщ с картофелем и капустой**	**250**	**1,90**	**6,66**	**10,81**	**111**	**0,05**	**10,29**	**0,00**	**0,58**	**44,38**	**89,11**	**26,25**	**1,19**
	Свекла	40												
	Капуста белокачанная свежая	20												
	Картофель	20												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	5												
	Сахар-песок	2,5												
	Лимонная кислота	0,025												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло подсолнечное рафенированное	3												
	Лавровый лист	0,1												
	Сметана 15% жир-ти	10												
437, М, Хлебр одинф орм, 2004	**Гуляш (из говядины)**	**100**	**18,06**	**20,17**	**6,61**	**276**	**0,06**	**0,00**	**10,00**	**1,94**	**19,00**	**172,00**	**18,00**	**2,30**
	Говядина т/б часть	79												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
297, Хлебп родин форм, 2004	**Каша перловая рассыпчатая**	**200**	**7,36**	**6,03**	**35,27**	**224**	**0,07**	**0,00**	**28,00**	**1,04**	**6,48**	**49,56**	**14,83**	**1,48**
	Крупа перловая	64,6												
	Масло сливочное	7												
	Соль иодированная	0,48												
ттк	**Компот из вишни**	**200**	**0,16**	**0,00**	**14,99**	**61**	**0,00**	**2,40**	**0,00**	**0,13**	**22,00**	**12,00**	**12,00**	**0,80**
	Вишня с/м	40												
	Сахар- песок	15												
	Кислота лимонная	0,2												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**36,81**	**34,21**	**120,88**	**935,92**	**0,40**	**20,19**	**38,07**	**4,83**	**134,66**	**477,79**	**91,08**	**7,93**

День: Среда

Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
18, Пермь 2008	**Салат из огурцов и помидоров**	**100**	**0,98**	**5,13**	**4,54**	**66**	**0,05**	**18,10**	**0,00**	**0,34**	**45,00**	**34,61**	**17,00**	**0,80**
	Огурцы свежие парниковые	*35*												
	Помидоры свежие парниковые	*48*												
	Лук репчатый	*12*												
	Масло подсолнечное рафенированное	*5*												
	Соль иодированная	*3*												
44, Пермь, 2008	**Суп из овощей**	**250**	**1,93**	**5,86**	**12,59**	**115**	**0,11**	**11,81**	**0,00**	**1,06**	**28,13**	**66,70**	**51,93**	**0,83**
	Картофель	50												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	10												
	Капуста белокачанная	20												
	Горошек консервированный	7,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,008												
	Сметана 15% жирности	12,5												
191, Пермь, 2008	**Мясо тушеное**	**100**	**18,06**	**20,17**	**6,61**	**276**	**0,06**	**0,00**	**10,00**	**1,94**	**19,00**	**172,00**	**18,00**	**2,30**
	Говядина т/б часть	83												
	Морковь	4												
	Масло подсолнечное	5												
	Лук репчатый	4												
	Томатное пюре	7												
	Мука пшеничная	2												
	Соль иодированная	2												
219, Пермь, 2008	**Каша гречневая рассыпчатая**	**200**	**11,64**	**7,24**	**60,00**	**352**	**0,16**	**0,00**	**0,00**	**1,97**	**24,00**	**144,00**	**98,00**	**3,20**
	Крупа гречневая	92												
	Соль иодированная	1,93333												
	Масло сливочное	9												
290,Пермь, 2008	**Напиток клюквенный**	**200**	**0,11**	**0,00**	**21,07**	**85**	**0,00**	**2,40**	**0,00**	**0,07**	**10,00**	**2,00**	**2,00**	**0,20**
	Клюква	25												
	Сахар-песок	24												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**41,50**	**39,65**	**155,71**	**1146,00**	**0,56**	**32,31**	**10,00**	**6,31**	**160,53**	**558,83**	**194,93**	**8,95**
	Обед													
3, Пермь, 2008	**Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками**	**100**	**1,30**	**5,00**	**9,00**	**86**	**0,03**	**32,45**	**0,00**	**0,60**	**37,37**	**27,61**	**15,16**	**0,51**
	Капуста белокачанная	57												
	Яблоки свежие	20												
	Морковь	20												
	Масло подсолнечное	10												
	Лимонная кислота	0,1												
42, Пермь, 2008	**Рассольник ленинградский (со сметаной)**	**250/10**	**5,03**	**11,30**	**32,38**	**150**	**0,10**	**11,80**	**0,00**	**1,08**	**45,00**	**71,95**	**33,00**	**1,00**
	Картофель	75												
	Крупа перловая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Огурцы соленые	15												
	Соль иодированная	2												
	Масло подсолнечное рафенированное	5												
	Лавровый лист	0,0125												
	Сметана	10												
451, М, Хлебродинформ, 2004	**Шницель из говядины**	**100**	**15,25**	**16,74**	**8,20**	**253**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**3,43**	**21,00**	**129,00**	**19,68**	**1,50**
	Говядина т/ч	85,7125												
	Хлеб пшеничный 1с	18,575												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Лук репчатый	10,7125												
	Масло подсолнечное рафенированное	6,0625												
	Масло сливочное крестьянское	6,25												
	Соль иодированная	2,5												
227, Пермь, 2008	**Макароные изделия отварные**	**200**	**7,36**	**6,03**	**35,27**	**224**	**0,07**	**0,00**	**28,00**	**1,04**	**6,48**	**49,56**	**14,83**	**1,48**
	Макароные изделия	68												

	Масло сливочное	9												
	Соль иодированная	3,4												
705, Хлебп родин форм, 2004	**Напиток из плодов шиповника**	**200**	**0,68**	**0,00**	**21,01**	**47**	**0,00**	**100,00**	**0,00**	**0,14**	**21,30**	**15,40**	**14,35**	**0,63**
	Шиповник плоды сушенные	20												
	Сахар-песок	20												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**38,40**	**40,31**	**156,75**	**1011,50**	**0,46**	**144,25**	**28,00**	**7,21**	**165,55**	**433,04**	**105,01**	**6,74**

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12лет

	Прием пищи, наименование	масса	Пищевые вещества,(г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
№рец	блюда, состав	порции,	Б	Ж	У	эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
ттк	**Салат "Степной"**	**100**	**2,97**	**10,24**	**9,77**	**143**	**0,09**	**15,60**	**0,00**	**0,89**	**26,30**	**55,19**	**23,79**	**0,82**
	Картофель	22,68												
	Морковь свежая	19,1												
	Огурцы соленые	17												
	Лук репчатый	17												
	Горошек консервированный	11												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,5												
	Лимонная кислота	0,23												
	Сахар-песок	0,6												
	Соль иодированная	0,3												
124, М, Хлебр одинф орм, 2004	**Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)**	**250/10**	**2,09**	**6,33**	**10,64**	**108**	**0,05**	**20,50**	**0,00**	**0,81**	**65,00**	**185,00**	**25,00**	**0,75**
	Капуста белокачанная свежая	50												
	Картофель	30												
	Морковь	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	1,3												
	Масло подсолнечное рафенированное	5,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
169, Пермь	**Рыба, запеченная с картофелем по-русски**	**240**	**16,52**	**14,43**	**6,01**	**220**	**0,07**	**2,88**	**5,00**	**1,32**	**133,83**	**459,67**	**26,00**	**0,57**
	Минтай филе	85												
	Картофель	117												
	Масло сливочное	6,5												
	Мука пшеничная	5												
	Сухари панировочные	3												
631, Хлебп родин форм,2 004г	**Компот из свежих плодов (груши)**	**200**	**0,16**	**0,16**	**20,88**	**98**	**0,01**	**1,72**	**0,00**	**0,10**	**14,48**	**4,40**	**3,60**	**0,94**
	Груши свежие	*40*												
	Сахар-песок	*24*												
	Лимонная кислота	*0,025*												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**30,52**	**32,41**	**98,20**	**820,62**	**0,40**	**40,70**	**5,00**	**4,05**	**274,01**	**843,78**	**86,39**	**4,70**
	Обед													
26, Пермь, 2008	**Салат из свеклы с солеными огурцами**	**100**	**1,26**	**10,08**	**7,76**	**127**	**0,02**	**8,64**	**0,00**	**0,39**	**42,22**	**47,56**	**13,03**	**1,60**
	Свекла	74												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Огурцы соленые	20												
	Соль иодированная	1												
47, Пермь 2008г	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**250**	**2,83**	**2,86**	**21,76**	**124**	**0,11**	**8,25**	**0,00**	**1,19**	**24,60**	**66,90**	**7,00**	**1,09**
	Макаронные изделия	10												
	Картофель	75												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское	3,75												
	Соль иодированная	2,5												
	Лавровый лист	0,01												
217, Пермь, 2008	**Фрикадельки из кур**	**100**	**15,00**	**18,75**	**14,25**	**285**	**0,07**	**0,40**	**11,67**	**6,88**	**16,83**	**125,84**	**18,83**	**1,53**
	Филе куриное охлажд.	75												
	Хлеб пшеничный 1с	15,7125												
	Яйцо	8,575												
	Молоко	21,425												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное	6,25												
235, Пермь, 2008	**Капуста тушеная**	**200**	**5,24**	**6,47**	**26,89**	**175**	**0,07**	**34,00**	**0,69**	**0,75**	**116,00**	**80,00**	**40,00**	**1,60**

	Капуста белокачанная свежая	210												
	Масло сливочноекрестьянское	9												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Томатная паста 25%сух.в-в	6,4												
	Мука пшеничная 1с	2,4												
	Соль иодированная	4												
	Сахар-песок	6												
ттк	**Компот из клубники**	**200**	**0,21**	**0,06**	**22,68**	**92**	**0,00**	**3,87**	**0,00**	**0,07**	**14,98**	**8,40**	**2,70**	**0,30**
	Клубника с/м	50												
	Сахар- песок	30												
	Лимонная кислота	0,1												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**33,32**	**39,47**	**144,25**	**1054,62**	**0,45**	**55,16**	**12,36**	**10,21**	**249,03**	**468,22**	**89,56**	**7,73**

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
9, Новосибирск 2000	**Салат "Веселая мозайка"**	**100**	**1,30**	**5,00**	**9,00**	**86**	**0,03**	**32,45**	**0,00**	**0,60**	**37,37**	**27,61**	**15,16**	**0,51**
	Морковь свежая	10												
	Капуста белокочанная свежая	61												
	Огурцы свежие парниковые	15												
	Масло подсолнечное рафенированное	5												
	лук репчатый	5												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	5												
	Лимонная кислота	0,1												
138, Хлебпродинформ	**Суп картофельный с крупой**	**250**	**3,55**	**5,10**	**14,53**	**118**	**0,09**	**6,29**	**0,00**	**0,88**	**50,25**	**97,93**	**34,50**	**1,71**
	Картофель	75												
	Пшено	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	3												
ттк	**Плов из курицы**	**280**	**19,04**	**23,34**	**49,10**	**482**	**0,11**	**0,72**	**42,00**	**10,78**	**27,13**	**288,75**	**67,03**	**2,33**
	Филе куриное охлажден.	146												
	Рис длиннозерный	63												
	Лук репчатый	12,6												
	Масло подсолнечное рафенированное	11,2												
	Морковь свежая	14,4												
	Томатная паста 25%сух.в	3,6												
	Соль иодированная	2,4												
276, Пермь, 2008г	**Кисель из свежих ягод (из черной смородины с/м)**	**200**	**0,11**	**0,00**	**25,83**	**104**	**0,00**	**1,83**	**0,00**	**0,03**	**10,76**	**6,40**	**2,40**	**0,15**
	Черная смородина с/м	24												
	Сахар-песок	15												
	Крахмал картофельный	6												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**32,78**	**34,69**	**149,35**	**1041,59**	**0,40**	**41,29**	**42,00**	**13,21**	**159,91**	**560,21**	**127,09**	**6,33**
	Обед													
71, М, Хлебродинформ,2004	**Винегрет овощной**	**100**	**1,26**	**10,14**	**8,32**	**129**	**0,55**	**10,25**	**0,00**	**0,57**	**23,20**	**44,97**	**20,75**	**0,85**
	Картофель	23												
	Свекла	15,79												
	Морковь	10												
	Огурцы соленые	30												
	Лук репчатый	15												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Соль иодированная	1												
50, Пермь 2008г	**Суп картофельный с рыбой**	**250**	**13,21**	**4,13**	**6,70**	**116**	**0,10**	**9,11**	**15,00**	**0,88**	**45,30**	**301,53**	**22,35**	**1,26**
	Минтай филе с/м	*53,75*												
	Картофель	*112,5*												
	Морковь	*10*												
	Лук репчатый	*10*												
	Масло сливочное	*5*												
	Соль иодированная	*2,5*												
	Лавровый лист	*0,001*												
436, Москва, 2004	**Жаркое по-домашнему**	**280**	**18,48**	**10,64**	**29,96**	**291**	**0,22**	**10,64**	**30,53**	**8,50**	**58,80**	**263,20**	**67,20**	**3,36**
	Говядина т/б часть	166,66												

	Масло подсолнечное рафенированное	13,31												
	Картофель	115,2												
	Морковь	25,92												
	Лук репчатый	14,4												
	Томатная паста 25% сух.в-в	3,46												
	Мука пшеничная	2,88												
	Соль иодированная	2,43												
ттк	**Компот из брусники**	**200**	**0,00**	**0,00**	**12,60**	**48**	**0,01**	**25,80**	**0,00**	**0,07**	**19,18**	**9,90**	**9,30**	**0,45**
	Брусника свежемороженная	30												
	Сахар-песок	15												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**41,73**	**26,16**	**108,48**	**836,21**	**1,06**	**55,80**	**45,53**	**10,95**	**180,88**	**759,12**	**127,60**	**7,54**

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

	Прием пищи, наименование	масса	Пищевые вещества,(г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
№рец	блюда	порции,	Б	Ж	У	эн.цен.(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
22, Пермь, 2008	**Салат из свежих помидоров**	**100**	**0,72**	**10,08**	**3,00**	**104**	**0,03**	**9,50**	**57,00**	**0,60**	**21,80**	**13,30**	**40,02**	**0,57**
	Помидоры свежие	91												
	Соль иодированная	1												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
45, Пермь, 2008	**Суп картофельный с горохом**	**250**	**2,34**	**3,89**	**13,61**	**99**	**0,23**	**5,81**	**0,00**	**1,15**	**38,08**	**87,18**	**35,30**	**2,03**
	Горох колотый	20												
	Картофель	50												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло подсолнечное рафенированное	3,74												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
205, Пермь, 2008	**Сосиски отварные**	**75**	**6,62**	**16,04**	**1,57**	**180**	**0,05**	**0,32**	**9,33**	**5,51**	**13,46**	**100,67**	**15,06**	**1,22**
	Сосиски	70												
	Масло сливочное	5												
224,Хлебпродинформ, 2004	**Рагу овощное**	**200**	**3,69**	**6,45**	**14,39**	**131**	**0,04**	**20,52**	**0,69**	**0,75**	**97,59**	**72,12**	**37,11**	**1,45**
	Картофель	89,6												
	Соль иодированная	3												
	Морковь свежая	35,65												
	Лук репчатый	20,41												
	Капуста белокачанная свежая	40												
	Масло сливочное крестьянское	11,64												
	Мука пшеничная	2,73												
	Томатная паста	6,08												
	Сахар-песок	0,61												
ПТ	**Сок яблоко-абрикос**	**200**	**1,00**	**0,00**	**20,20**	**85**	**0,03**	**4,00**	**0,00**	**0,20**	**14,00**	**14,00**	**8,00**	**2,80**
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**23,15**	**37,71**	**103,67**	**850,14**	**0,55**	**40,15**	**67,03**	**9,13**	**219,32**	**426,79**	**143,49**	**9,69**