Согласовано:

Начальник территориального

Отдела Управления Федеральной службы

по надзору в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человек по Новосибирской

области г. Бердска

_____

«____» _____ 2018г.

Утверждаю:

Директор МАОУ «Лицей № 176»

_____ М. П. Корнева

«____» _____ 2018г.

Примерное двенадцатидневное меню

столовой МАОУ «Лицей № 176» на 2017-2018гг

(осеннее-зимний сезон)

2018 год

Подготовил: Заведующая столовой Картав Елена Александровна 8-906-906-23-43

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда,	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
377 Пермь 2008	**Бутерброд с сыром (2-й вариант)**	35	4,97	8,01	7,56	122	0,04	0,06	52,00	0,04	83,06	64,93	10,78	0,56
	Сыр "Российский"	15												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Хлеб пшеничный 1 с	15												
340, М, Хлебродинформ,2004	**Омлет натуральный с сл/маслом**	200/5	18,49	28,68	4,83	265	0,11	0,00	461,53	0,37	72,00	386,67	14,67	2,80
	Яйцо куриное	152,4												
	Молоко цельное	57,15												
	Соль иодированная	1,907												
	Масло сливочное крестьянское	16,19												
684,685, М, Хлебродинформ, 2004	**Чай с сахаром**	200/15	0,12	0,00	12,04	49	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Чай черный сред.лист.	1												
	Сахар	15												
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		24,90	36,93	31,11	470,67	0,18	0,06	513,53	0,55	174,06	491,20	34,73	4,61
	Обед 10:45-12:45													
23, Хлебродинформ, 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	85,71												
	Хлеб пшеничный 1с	18,58												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Лук репчатый	10,71												
	Масло подсолнечное рафенированное	6,063												
	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 13:45-15:30													
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	3,738												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												

423, Хлебп родин форм, 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	1,933												
	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
	Полдник 15-30													
ПТ	Печенье	35	4,00	4,20	30,90	177	0,06	0,00	7,00	0,78	16,00	44,00	6,00	0,60
ПТ	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	итого		5,00	4,20	51,10	262,00	0,09	4,00	7,00	0,98	30,00	58,00	14,00	3,40
	итого комплекс для 3х разового питания		65,42	81,81	213,95	1777,62	0,67	48,60	548,53	8,19	365,69	991,10	136,64	14,51
	итого обед+полдник		47,77	44,67	214,10	1450,05	0,71	46,14	23,67	7,49	206,66	562,04	190,24	11,88

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
380, Пермь 2008	**Бутерброд с маслом**	30	1,30	11,02	7,24	134	0,02	0,00	0,00	0,24	7,05	18,00	4,95	0,33
	Масло сливочное крестьянское	15												
	Хлеб пшеничный 1с	15												
366,М, Хлебродинформ,2004	**Запеканка из творога с с/молоком**	200/15	38,96	16,00	38,80	456	0,12	0,48	148,00	1,04	943,91	420,80	17,73	1,40
	Творог 5% жир-ти	*187*												
	крупа манная	*13,3*												
	Сахар-песок	*13,3*												
	Яйцо куриное с-1	*5,33*												
	Сухари панировочные пшеничные	*8*												
	Сметана 15%жирности	*8*												
	Масло сливочное крестьянское	*8*												
	молоко сгущенное цельное с сахаром	*15*												
692, М, Хлебродинформ, 2004	**Кофейный напиток**	200	3,12	2,67	14,17	93	0,04	1,31	20,00	0,11	125,70	90,00	14,00	0,13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	50												
	Сахар	20												
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		44,70	29,93	66,89	717,97	0,22	1,79	168,00	1,53	1083,66	560,40	39,96	2,31
	Обед 10:45-12:45													
24, Хлебпродинформ, 2004г	**Салат Польшский**	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	0,013												
	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 13:45-15:30													
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, Хлебродинформ, 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
	Полдник 15-30													
312, Пермь , 2008	Булочка домашняя	60	4,80	2,50	31,20	167	0,07	0,00	9,00	0,91	11,00	44,20	16,20	0,76
	Мука пшеничная	41												
	Сахар-песок	9												
	Масло сливочное	9												
	Яйцо куриное	1,2												
	Дрожжи прессованные	1												
	Соль иодированная	0,4												
288, Пермь 2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	280,00	28,00	0,20
	итого		10,39	8,88	40,58	284,00	0,15	1,40	49,00	1,11	251,00	324,20	44,20	0,96
	итого комплекс для 3х разового питания		86,76	69,72	258,03	1923,47	1,07	57,19	277,25	9,05	1591,43	1514,91	223,92	9,76
	итого обед+полдник		48,58	53,82	194,84	1387,77	0,51	33,06	91,00	14,21	437,74	986,28	161,26	7,46

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
382 (2в), Пермь 2008	Бутерброд с повидлом	40	1,27	4,00	20,60	123	0,04	0,07	0,00	0,24	7,93	21,38	8,22	0,63
	Повидло	20												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Хлеб пшеничный 1с	15												
107, Пермь ,2008	Каша манная молочная жидкая с сл/маслом	250/10	7,75	10,06	38,86	278	0,05	0,00	25,00	0,45	10,00	34,50	6,88	0,40
	Крупа манная	*38,8*												
	Молоко цельное	*133*												
	Сахар-песок	*6,25*												
	Соль иодированная	*2,5*												
	Масло сливочное крестьянское	*10*												
693, М, Хлебродинформ, 2004	*Какао с молоком*	200	3,77	3,93	25,95	154	0,05	1,60	24,00	0,17	152,93	127,87	22,27	0,55
	Какао-порошок	4												
	Молоко 2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
89, Пермь , 2008	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	200	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Яблоко	200												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		15,83	18,87	108,57	667,83	0,24	11,67	49,00	1,44	200,86	257,95	50,46	4,34
	Обед 10:45-12:45													
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												
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												

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 13:45-15:30													
	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	124,3												
	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
	Полдник 15-30													
ПТ	Снежок	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20
313, Пермь 08	Булочка домашняя	60	4,13	8,00	34,12	345	0,07	0,00	9,00	0,91	11,00	44,20	16,20	0,76
	Мука пшеничная	39,4												
	Сахар-песок	7												
	Масло сливочное	10,4												
	Яйцо куриное	1,2												
	Дрожжи прессованные	0,9												
	Соль иодированная	0,4												
	итого		10,13	13,00	44,68	457,00	0,13	1,00	29,00	1,11	235,00	216,20	42,20	0,96
	итого комплекс для 3х разового питания		62,96	75,00	286,33	2178,00	1,32	65,04	88,69	7,65	689,47	1014,96	216,31	13,53
	итого обед+полдник		45,78	54,92	186,70	1441,69	1,14	62,86	62,12	7,04	498,58	1033,20	171,36	7,27

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
112, Пермь, 2008	**Каша пшенная молочная жидкая с сл/маслом**	250/10	7,55	9,09	42,86	284	0,10	0,00	0,00	2,00	35,00	82,50	52,50	0,88
	Крупа "Пшено"	50												
	Молоко	126												
	Сахар	6,25												
	Масло сливочное	10												
	Соль иодированная	1,25												
686, М, Хлебродинформ,2004	**Чай с лимоном**	00/15/	0,07	0,01	15,31	62	0,00	3,14	0,00	0,03	14,22	4,44	2,44	0,35
	Чай листовой черный	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
89, Пермь, 2008	**Плоды или ягоды свежие (Банан)**	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	200												
366, Пермь 2008	**Сыр (порциями)**	30	6,96	8,85	0,00	109	0,02	0,40	130,00	0,04	440,00	290,00	18,00	0,50
	Сыр Российский	30												
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
ПТ	**Хлеб пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	71	0,04	0,00	0,00	0,24	6,00	19,20	0,72	0,36
	итого		19,68	18,93	100,61	656,42	0,23	13,54	130,00	3,05	510,22	455,74	118,94	3,14
	Обед 10:45-12:45													
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, Хлебродин 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												
224,Хлебпродиф р м, 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	11,6												
	Мука пшеничная	2,73												
	Томатная паста	6,08												
	Сахар-песок	0,61												
631, Хлебп родин форм, 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	0,03												
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 13:45-15:30													
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												
4[illegible] [illegible], 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
	Полдник 15-30													
ПТ	Вафля ин. упак	40	3,40	7,40	28,80	195	0,06	0,00	0,00	0,74	9,30	32,10	13,10	0,60
ПТ	Ряженка	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20
	итого		9,40	12,40	39,36	307,00	0,12	1,00	20,00	0,94	233,30	204,10	39,10	0,80
	итого комплекс для 3х разового питания		60,35	66,83	263,00	1913,83	0,90	75,44	162,36	14,40	982,26	1116,50	276,03	12,01
	итого обед+полдник		48,43	56,21	167,22	1366,00	0,65	57,31	58,00	7,00	359,34	693,14	161,71	8,32

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
135, Пермь, 2008	Омлет с колбасой	200/5	18,49	28,68	4,83	353	0,11	0,00	461,53	0,37	72,00	386,67	14,67	2,80
	Яйцо куриное	100												
	Молоко цельное	62,49												
	Соль иодированная	1,907												
	Колбаса вареная	40												
	Масло сливочное крестьянское	16,67												
298, Пермь, 2008г	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87	0,04	1,33	24,00	0,17	126,60	92,78	15,44	0,41
	Чай листовой черный	0,2												
	Сахар	13												
	Молоко цельное	80												
380, Пермь 2008	Бутерброд с маслом	30	1,30	11,02	7,24	134	0,02	0,00	0,00	0,24	7,05	18,00	4,95	0,33
	Масло сливочное крестьянское	15												
	Хлеб пшеничный 1с	15												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		23,90	42,49	32,02	609,00	0,21	1,33	485,53	0,92	212,65	529,05	38,34	3,99
	Обед 10:45-12:45													
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	1,933												
	Масло сливочное	9												
705, Хлебп р 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 13:45-15:30													
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	15,71												
	Яйцо	8,575												
	Молоко	21,43												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное	6,25												

224,Пермь,2008	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
	Полдник 15-30													
ПТ	Печенье	35	4,00	4,20	30,90	177	0,06	0,00	7,00	0,78	16,00	44,00	6,00	0,60
ПТ	Йогурт	200	6,00	5,00	26,60	175	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20
	итого		10,00	9,20	57,50	352,00	0,12	1,00	27,00	0,98	240,00	216,00	32,00	0,80
	итого комплекс для 3х разового питания		74,59	86,07	242,61	2005,50	0,83	143,81	517,53	7,41	776,18	1723,25	258,69	12,36
	итого обед+полдник		43,79	46,02	228,80	1507,85	0,55	67,90	74,67	11,55	374,20	667,03	112,07	6,70

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 9:40-11:40													
109, Пермь ,2008	**Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (с сл/маслом)**	250/5	7,91	11,13	31,86	259	0,16	0,00	25,00	0,38	72,25	252,00	11,75	1,35
	Хлопья овсянные "Геркулес"	37,5												
	Молоко цельное	133,4												
	Сахар-песок	6,25												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
692, М, Хлебр одинф м, 2004	**Кофейный напиток**	200	3,12	2,67	14,17	93	0,04	1,31	20,00	0,11	125,70	90,00	14,00	0,13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	50												
	Сахар	20												
367 (1в), Пермь 2008	**Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбасой варено-копченой)**	45	5,86	9,81	10,00	156	0,04	0,00	0,00	0,24	21,86	19,20	23,14	1,80
	Колбаса варено-копченая "Сервилат"	25												
	Хлеб пшеничный	20												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		18,21	23,85	62,71	542,72	0,27	1,31	45,00	0,87	226,81	392,80	52,17	3,73
	Обед 10:45-12:45													
25, рмь 008	**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
	итого комплекс для 2х разового питания		56,53	62,82	281,44	1638,81	0,84	19,63	83,00	6,39	381,97	897,02	144,03	13,06
	итого комплекс для 1но разового питания		38,32	38,97	218,73	1096,09	0,56	18,32	38,00	5,52	155,16	504,22	91,86	9,33

Первая неделя	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
норма за неделю для 3хразового питания 6 дней в неделю	315-369	322-377.2	1340.5-1570.6	9498.5-11124.5	4,9-5,74	245-287	3,150-3,69	43,2-50,4	3850-4510	5775-6765	875-1025	42-49,2
итого комплекс для 3х разового питания	332,6	364,3	1335,8	9684,6	5,0	361,5	1119,0	48,5	4415,8	6195,3	1116,0	59,6
итого комплекс для второй смены 2х разовое питание (обед+полдник - по желанию)	263,4	44,9	294,8	1463,7	0,7	22,7	35,1	10,6	191,6	529,3	104,4	12,4

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
382 (2в), Пермь 2008	**Бутерброд с повидлом**	40	1,27	4,00	20,60	123	0,04	0,07	0,00	0,24	7,93	21,38	8,22	0,63
	Повидло	20												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Хлеб пшеничный 1с	15												
114, Пермь 2008г	**Каша рисовая молочная жидкая с сл/маслом**	250/10	6,40	8,28	40,76	263	0,03	0,00	25,00	0,59	6,13	71,75	19,13	0,43
	Рис круглый	38,5												
	Молоко цельное коровье 3,2%	133,4												
	Сахар-песок	6,25												
	Соль иодированная	1,25												
	Масло сливочное крестьянское	10												
684,685, М, Хлебпродинформ, 2004	**Чай с сахаром**	200/15	0,12	0,00	12,04	49	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Чай черный сред.лист.	1												
	Сахар	15												
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		9,11	12,52	80,08	469,17	0,10	0,07	25,00	0,97	33,06	132,73	36,63	2,31
	Обед 10:45-12:45													
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 13:45-15:30													
Х. Хлебпродинформ, 2004г	Салат Польский	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
	Полдник 15-30													
738, Хлебпродинформ [illegible]4г	Пирожок печенный из дрожжевого теста с яблоком	75	4,50	0,90	39,00	183	0,08	0,04	14,00	0,04	27,80	55,60	25,20	1,10
	Мука пшеничная	38,86												
	Масло сливочное крестьянское	4,48												
	Соль иодированная	0,46												
	Дрожжи пресованные	1,33												
	Сахар-песок	6,42												
	Яйцо куриное	5,5												
	Яблоко	25												
ПТ	Сок мультифрукт	200	1,00	0,00	20,20	85	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	итого		5,50	0,90	59,20	268,00	0,11	4,04	14,00	0,24	41,80	69,60	33,20	3,90
	итого комплекс для 3х разового питания		68,46	58,74	290,45	1873,17	1,00	27,15	112,67	7,74	301,85	735,11	250,33	17,86
	итого обед+полдник		36,53	28,13	202,54	1212,33	0,79	52,61	74,25	6,49	307,35	731,49	174,86	10,36

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
366,М, Хлебродинформ,2004	**Запеканка из творога с с/молоком**	**200/15**	**38,96**	**16,00**	**38,80**	**456**	**0,12**	**0,48**	**148,00**	**1,04**	**943,91**	**420,80**	**17,73**	**1,40**
	Творог 5% жир-ти	*187*												
	крупа манная	*13,3*												
	Сахар-песок	*13,3*												
	Яйцо куриное с-1	*5,33*												
	Сухари панировочные пшеничные	*8*												
	Сметана 15%жирности	*8*												
	Масло сливочное крестьянское	*8*												
	молоко сгущенное цельное с сахаром	*15*												
380, Пермь 2008	**Бутерброд с маслом**	**30**	**1,30**	**11,02**	**7,24**	**134**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**0,24**	**7,05**	**18,00**	**4,95**	**0,33**
	Масло сливочное крестьянское	15												
	Хлеб пшеничный 1с	15												
693, М, Хлебродинформ, 2004	***Какао с молоком***	**200**	**3,77**	**3,93**	**25,95**	**154**	**0,05**	**1,60**	**24,00**	**0,17**	**152,93**	**127,87**	**22,27**	**0,55**
	Какао-порошок	4												
	Молоко 2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**25**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**35**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**0,14**	**7,00**	**31,60**	**3,28**	**0,45**
	итого		**45,35**	**31,19**	**78,67**	**778,67**	**0,23**	**2,08**	**172,00**	**1,59**	**1110,89**	**598,27**	**48,23**	**2,73**
	Обед 10:45-12:45													
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, 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, 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												
18, 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 13:45-15:30													
Пермь 2	**Овощи натуральные (помидоры)**	**100**	**0,55**	**0,1**	**2,3**	**11,66667**	**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, 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												
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												
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**
	Полдник 15-30													
ПТ	**Печенье**	**35**	**4,00**	**4,20**	**30,90**	**177**	**0,06**	**0,00**	**7,00**	**0,78**	**16,00**	**44,00**	**6,00**	**0,60**
ПТ	**Снежок**	**200**	**6,00**	**5,00**	**10,56**	**112**	**0,06**	**1,00**	**20,00**	**0,20**	**224,00**	**172,00**	**26,00**	**0,20**
	итого		**10,00**	**9,20**	**41,46**	**289,00**	**0,12**	**1,00**	**27,00**	**0,98**	**240,00**	**216,00**	**32,00**	**0,80**
	итого комплекс для 3х разового питания		**87,28**	**78,07**	**264,57**	**2108,92**	**1,05**	**71,54**	**238,67**	**14,36**	**1515,08**	**1310,71**	**200,62**	**10,95**
	итого обед+полдник		**46,81**	**43,41**	**162,34**	**1224,92**	**0,52**	**21,19**	**65,07**	**5,81**	**374,66**	**693,79**	**123,08**	**8,73**

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
102, Пермь, 2008	Каша "Дружба"	255	7,51	9,04	42,65	282	0,10	0,00	0,00	1,99	34,83	82,10	52,24	0,87
	Крупа рисовая	18,75												
	Пшено	13,75												
	Молоко	127,5												
	Сахар	6,25												
	Масло сливочное	5												
686, М, Хлебр одинформ,2004	Чай с лимоном	00/15/	0,07	0,01	15,31	62	0,00	3,14	0,00	0,03	14,22	4,44	2,44	0,35
	Чай листовой черный	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
89, Пермь, 2008	Плоды или ягоды свежие (Апельсин)	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Апельсин	200												
367 (1в), Пермь 2008	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбасой варено-копченой)	45	5,86	9,81	10,00	156	0,04	0,00	0,00	0,24	21,86	19,20	23,14	1,80
	Колбаса варено-копченая "Сервилат"	25												
	Хлеб пшеничный	20												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		16,26	19,60	95,64	631,03	0,21	13,14	0,00	3,00	85,91	165,34	123,10	4,07
	Обед 10:45-12:45													
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	1,933												
	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 13:45-15:30													
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	0,013												
	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	85,71												
	Хлеб пшеничный 1с	18,58												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Лук репчатый	10,71												
	Масло подсолнечное рафенированное	6,063												
	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, Хлебродинформ, 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
	Полдник 15-30													
695, Хлебродинформ, 1996	Ватрушка с творогом	75	2,46	5,00	44,12	231	0,08	0,04	34,00	0,92	50,80	90,20	21,60	0,90
	Мука пшеничная	41,24												
	Масло сливочное	1,88												
	Соль иодированная	0,58												
	Дрожжи пресованные	1,1												
	Сахар-песок	4,87												
	Яйцо куриное	4,68												
	Масло подсолнечное рафенированное	0,26												
	Творог 5% жир-ти	27,72												
	Ванилин	0,006												
ПТ	Йогурт	200	6,00	5,00	26,60	175	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20
	итого		8,46	10,00	70,72	406,24	0,14	1,04	54,00	1,12	274,80	262,20	47,60	1,10
	итого комплекс для 3х разового питания		66,22	69,26	322,07	2183,27	0,91	46,49	64,00	10,44	521,23	986,37	365,63	14,12
	итого обед+полдник		46,86	50,31	227,47	1417,74	0,60	145,29	82,00	8,33	440,35	695,24	152,61	7,84

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда,	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
340, М, Хлебродинформ,2004	Омлет натуральный с сл/маслом	200/5	18,49	28,68	4,83	265	0,11	0,00	461,53	0,37	72,00	386,67	14,67	2,80
	Яйцо куриное	152,4												
	Молоко цельное	57,15												
	Соль иодированная	1.907												
	Масло сливочное крестьянское	16.19												
298, Пермь, 2008г	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87	0,04	1,33	24,00	0,17	126,60	92,78	15,44	0,41
	Чай листовой черный	0,2												
	Сахар	13												
	Молоко цельное	80												
377 Пермь 2008	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	4,97	8,01	7,56	122	0,04	0,06	52,00	0,04	83,06	64,93	10,78	0,56
	Сыр "Российский"	15												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Хлеб пшеничный 1 с	15												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		27,57	39,48	32,34	508,67	0,23	1,39	537,53	0,73	288,66	575,98	44,17	4,22
	Обед 10:45-12:45													
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, Хлебродинформ, 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 белокочанная 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, Хлебпродин форм, 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	0,03												
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 13:45-15:30													
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	15,71												
	Яйцо	8,575												
	Молоко	21,43												
	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
	Полдник 15-30													
ПТ	Вафля ин. упак	40	3,40	7,40	28,80	195	0,06	0,00	0,00	0,74	9,30	32,10	13,10	0,60
ПТ	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	итого		4,40	7,40	49,00	280,00	0,09	4,00	0,00	0,94	23,30	46,10	21,10	3,40
	итого комплекс для 3х разового питания		62,49	79,29	179,53	1609,29	0,71	46,09	542,53	5,71	585,97	1465,86	151,66	12,32
	итого обед+полдник		37,72	46,87	193,25	1334,62	0,53	59,16	12,36	11,15	272,33	514,32	110,66	11,13

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

№рец	Прием пищи, наименование блюда,	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
115, Пермь, 2008	Каша ячневая молочная вязкая с с/маслом	250/5	9,04	8,34	49,43	309	0,10	0,00	32,81	1,26	46,38	188,63	27,25	1,00
	Крупа ячневая	56												
	Молоко цельное	125												
	Сахар-песок	6,25												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное	5												
692, М, Хлебродинформ, 2004	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93	0,04	1,31	20,00	0,11	125,70	90,00	14,00	0,13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	50												
	Сахар	20												
89, Пермь, 2008	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	200	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Яблоко	200												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
382 (2в), Пермь 2008	Бутерброд с повидлом	40	1,27	4,00	20,60	123	0,04	0,07	0,00	0,24	7,93	21,38	8,22	0,63
	Повидло	20												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Хлеб пшеничный 1с	15												
	итого		16,47	15,89	107,36	638,38	0,28	11,38	52,81	2,19	210,01	374,21	62,57	4,52
	Обед 10:45-12:45													
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%су	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 13:45-15:30													
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	*53,8*												
	Картофель	*113*												
	Морковь	*10*												
	Лук репчатый	*10*												
	Масло сливочное	*5*												
	Соль иодированная	*2,5*												
	Лавровый лист	*0*												
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	166,7												
	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	180,38	759,12	127,60	7,54
	Полдник 15-30													
	Булочка российская	60	4,80	2,50	31,20	167	0,07	0,00	9,00	0,91	11,00	44,20	16,20	0,76
	Мука пшеничная	41												
	Сахар-песок	9												
	Масло сливочное	9												
	Яйцо куриное	1,2												
	Дрожжи прессованные	1												
	Соль иодированная	0,4												
ПТ	Ряженка	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20
	итого		10,80	7,50	41,76	279,00	0,13	1,00	29,00	1,11	235,00	216,20	42,20	0,96
	итого комплекс для 3х разового питания		60,05	58,07	298,47	1958,97	0,81	53,67	123,81	16,52	604,91	1150,61	231,86	11,81
	итого обед+полдник		52,53	33,66	150,24	1115,21	1,19	56,80	74,53	12,06	415,88	975,32	169,80	8,50

ень: Суббота
еделя: Вторая
езон: осенне-зимний
озрастная категория: с 12 лет

Рецептура	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
114, Пермь 2008г	Каша рисовая молочная жидкая с сл/маслом	250/10	6,40	8,28	40,76	263	0,03	0,00	25,00	0,59	6,13	71,75	19,13	0,43
	Рис круглый	38,5												
	Молоко цельное коровье 3,2%	133,4												
	Сахар-песок	6,25												
	Соль иодированная	1,25												
	Масло сливочное крестьянское	10												
866, Пермь 2008	Сыр (порциями)	50	11,60	14,75	0,00	182	0,02	0,40	130,00	0,04	440,00	290,00	18,00	0,50
	Сыр Российский	50												
0, М, Хлебр одинф орм, 2004	*Какао с молоком*	200	3,77	3,93	25,95	154	0,05	1,60	24,00	0,17	152,93	127,87	22,27	0,55
	Какао-порошок	4												
	Молоко 2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
89, Пермь 2008	Плоды или ягоды свежие (Банан)	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	200												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,04	0,00	0,00	0,24	6,00	19,20	0,72	0,36
	итого		26,87	27,94	109,15	799,97	0,21	12,00	179,00	1,78	620,06	568,42	105,39	2,88
	Обед 10:45-12:45													
2, мь 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	11,6												
	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
	итого комплекс для 2х разового питания		50,02	65,65	212,82	1650,10	0,76	52,15	246,03	10,91	839,38	995,20	248,88	12,57
	итого комплекс для 1норазового питания		23,15	37,71	103,67	850,14	0,55	40,15	67,03	9,13	219,32	426,79	143,49	9,69

Первая неделя	Пищевые вещества			эн.цен.кк	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У	ал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
норма за неделю для 3хразового питания 6 дней в неделю	315-369	322-377.2	1340.5-1570.6	9498.5-11124.5	4,9-5,74	245-287	3,150-3,69	43,2-50,4	3850-4510	5775-6765	875-1025	42-49,2
итого комплекс для 3х разового питания	344,5	343,4	1355,1	9733,6	4,5	244,9	1081,7	54,8	3529,0	5648,7	1200,1	67,1
итого комплекс для второй смены 2х разовое питание (обед+полдник - по желанию)	255,0	244,2	1044,5	7251,2	4,2	374,9	375,9	49,4	2035,4	4108,3	877,4	57,3