

**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  
(весна-лето сезон)**

2018 год

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



	Соль иодированная	3,4												
280, Пермь, 2008	Компот из плодов сушеных (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													
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 рафинированное	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 рафинированное	3,7375												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
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 рафинированное	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	1,9333												
	Масло сливочное	9												
тк	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
	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		41,79	43,45	153,40	1170,95	0,62	19,19	73,67	6,51	161,09	489,73	201,10	8,54
	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		46,79	47,65	204,50	1432,95	0,71	23,19	80,67	7,49	191,09	547,73	215,10	11,94



	Морковь	116,4												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	7												
	Молоко цельное коровье	31,6												
31, Хлебпродинформ, 2004 г	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	20,88	98	0,01	1,72	0,00	0,10	14,43	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		31,77	30,41	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													
36, 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 рафинированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
124, М. Хлебпродинформ, 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 рафинированное	5,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
143, Хлебпродинформ, 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 рафинированное	7,63												
	Морковь свежая	14,4												
	Томатная паста 25% сух.в-в	5,76												
	Соль иодированная	2,43												
240, Пермь, 2008	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		86,86	69,22	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



	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													
тк	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 рафинированное	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, Хлебродин форм, 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, Хлебродин форм, 2004	Рыба тушеная 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 рафинированное	5												
	Томатная паста 25% сух.в-в	4												
	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,15												
	Лавровый лист	0,015												
тк	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, 2008	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

<i>итого комплекс для 3х разового питания</i>		62,96	75,00	286,33	2178,00	1,32	65,04	88,69	7,65	689,47	1014,96	216,31	13,53
<i>итого обед+полдник</i>		45,78	54,92	186,70	1441,69	1,14	62,86	62,12	7,04	498,58	1033,20	171,36	7,27





	Сахар-песок	0,61													
631, Хлебпроди нформ, 2004 г	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		34,77	49,20	124,63	1094,42	0,62	37,75	12,36	10,46	220,03	486,83	122,36	8,22	
	Обед 13:45-15:30														
23, Хлебпроди нформ 2004	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	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 рафинированное	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, Хлебпроди нформ, 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, Хлебпроди нформ, 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													
тк	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		63,85	80,53	264,60	2057,83	0,97	52,29	162,36	14,45	963,55	1146,67	280,40	12,16	
	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: весна-лето

Возрастная категория: с 12 лет

№реца	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак с 8:45-10:45</b>													
135, Пермь, 2008	<b>Омлет с колбасой</b>	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	62,493												
	Соль иодированная	1,9067												
	Колбаса вареная	40												
	Масло сливочное крестьянское	16,667												
298, Пермь, 2008г	<b>Чай с молоком (2 вариант)</b>	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 листовый черный	0,2												
	Сахар	13												
	Молоко цельное	80												
380, Пермь 2008	<b>Бутерброд с маслом</b>	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												
	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
	<b>Обед 10:45-12:45</b>													
18, Пермь 2008	<b>Салат из огурцов и помидоров</b>	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 рафинированное	5												
	Соль иодированная	3												
124, М, Хлебродин форм, 2004	<b>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)</b>	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 рафинированное	5,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
171, Пермь 2008	<b>Рыба тушеная в сметанном соусе</b>	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 рафинированное	6												
	Сметана	20												
	Мука	1												
	Лавровый лист	0,015												
219, Пермь, 2008	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	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	1,9333												
	Масло сливочное	9												
708, Хлебпродин форм, 2004	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	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 сушеные	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													
тк	Салат из морской капусты с яйцом	100	1,86	7,59	10,83	119	0,07	20,75	0,00	0,76	25,20	145,10	19,10	0,80
	Салат "Дальневосточный" (морская капуста) замороженная	70												
	Яйцо куриное	25												
	Масло подсолнечное рафинированное	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	15,713												
	Яйцо	8,575												
	Молоко	21,425												
	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
т	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		33,95	37,31	169,53	1153,75	0,47	55,20	47,67	10,73	122,03	568,52	84,01	6,18
	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		43,95	46,51	227,03	1505,75	0,59	56,20	74,67	11,71	362,03	784,52	116,01	6,98

День: Суббота  
 Неделя: Первая  
 Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: с 12 лет

№ рецепта	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
<b>Завтрак с 9:40-11:40</b>														
109, Пермь, 2008	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (с сл/маслом)	250/5	7,91	11,13	31,86	269	0,16	0,00	25,00	0,38	72,25	252,00	11,75	1,35
	Хлопья овсяные "Геркулес"	37,5												
	Молоко цельное	133,38												
	Сахар-песок	6,25												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
632, М. Хиверодин Форм, 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												
(11), 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
<b>Обед 10:45-12:45</b>														
26, 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 рафинированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
46, 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 рафинированное	3,74												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
437, М. Хиверодин Форм, 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	Макаронные 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
	Макаронные изделия	68												
	Масло сливочное	9												
	Соль иодированная	3,4												
ПТ	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

<i>итого комплекс для 2х разового питания</i>		56,53	62,82	281,44	1638,81	0,84	19,63	83,00	6,39	381,97	897,02	144,03	13,06
<i>итого комплекс для 1но разового питания</i>		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.к кал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	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
<b>итого комплекс для 3х разового питания</b>	336,2	377,5	1337,4	9828,6	5,0	338,4	1119,0	48,5	4397,1	6225,5	1120,4	59,8
<b>итого комплекс для второй смены 2х разовое питание (обед+полдник - по желанию)</b>	262,6	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: весна-лето

Возрастная категория: с 12 лет

№реца	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
	<b>Завтрак с 8:45-10:45</b>													
382 (2в), Пермь 2008	<b>Бутерброд с повидлом</b>	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	<b>Каша рисовая молочная жидкая с сл/маслом</b>	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%	133,38												
	Сахар-песок	6,25												
	Соль иодированная	1,25												
	Масло сливочное крестьянское	10												
684,685, М, Хлебпрод Перм, 2004	<b>Чай с сахаром</b>	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	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	<b>Итого</b>		9,11	12,52	80,08	469,17	0,10	0,07	25,00	0,97	33,06	132,73	36,63	2,31
	<b>Обед 10:45-12:45</b>													
16, Пермь, 2008	<b>Салат из свежих огурцов</b>	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 рафинированное	10												
41, Пермь, 2008г	<b>Рассольник домашний (со сметаной)</b>	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 белокочанная 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, Хлебпрод Перм, 2004	<b>Бефстроганов из говядины</b>	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 рафинированное	7,07												
	Мука пшеничная 1с	4												
	Сметана 15% жир-ти	20												
	Лавровый лист	0,01												
330, М, Хлебпрод Перм, 2004	<b>Бобовые отварные (горох)</b>	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, Хлебпрод Перм, 2004 г	<b>Компот из свежих плодов (яблоко)</b>	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													
27, Пермь 2008г	Салат из свеклы с сыром	100	4,70	9,50	7,13	133	0,02	8,25	39,00	0,19	161,97	109,93	23,07	1,28
	Свекла	84												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
	Сыр Российский	7												
	Соль иодированная	1,5												
138, Клебпроди нформ	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, Новосибир ск, 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 рафинированное	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 сушеных (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												
	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
	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		34,43	31,73	141,27	990,33	0,60	24,37	99,25	5,79	389,12	714,04	149,57	7,13
	Полдник 15-30													
738, Клебпроди нформ 2004г	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		39,93	32,63	200,47	1258,33	0,71	28,41	113,25	6,03	430,92	783,64	182,77	11,03



	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													
ткк	Салат из кукурузы с яйцом	100	4,80	18,70	10,60	230	0,10	9,30	0,00	0,65	18,66	57,78	19,53	0,66
	Яйцо куриное	20												
	Кукуруза конс.	65												
	Лук репчатый	6												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
	Соль иодированная	2												
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 рафинированное	3												
	Лавровый лист	0,1												
	Сметана 15% жир-ти	10												
437, М, Хлебродин форм, 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												
ткк	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		41,06	52,81	129,18	1154,15	0,46	21,99	38,00	5,28	144,92	519,97	98,61	8,05
	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		51,06	62,01	170,64	1443,15	0,58	22,99	65,00	6,26	384,92	735,97	130,61	8,85



	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													
5, Пермь 2	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,55	0,1	2,3	11,6667	0,04	7,50	0,07	0,20	8,40	15,60	12,00	0,54
	Помидоры	100												
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 рафинированное	5												
	Лавровый лист	0,0125												
	Сметана	10												
451, М, Хлебродин форм, 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	85,713												
	Хлеб пшеничный 1с	18,575												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Лук репчатый	10,713												
	Масло подсолнечное рафинированное	6,0625												
	Масло сливочное крестьянское	6,25												
	Соль иодированная	2,5												
227, Пермь, 2008	Макаронные 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
	Макаронные изделия	68												
	Масло сливочное	9												
	Соль иодированная	3,4												
705, Хлебпродинформ, 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 сушеные	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		37,65	35,41	150,05	937,17	0,48	119,30	28,07	6,82	136,58	421,03	101,85	6,77
	Полдник 15-30													
695, Хлебпродинформ 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 рафинированное	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		46,11	45,41	220,77	1343,41	0,62	120,34	82,07	7,94	411,38	683,23	149,45	7,87



	Изюм	12													
	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	15,713													
	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 сливочное крестьянское	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													
тк	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		33,63	36,97	156,15	1080,76	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		38,03	44,37	205,15	1360,76	0,53	59,16	12,36	11,15	272,33	514,32	110,66	11,13	

День: Пятница  
Неделя: Вторая  
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12лет

№реца	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак с 8:45-10:45</b>														
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, Хлебродин форм, 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
(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
<b>Обед 10:45-12:45</b>														
22, Хлебпродинформ, 2004	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,30	5,00	9,00	86	0,03	32,45	0,00	0,60	37,37	27,61	15,16	0,51
	Помидоры свежие	10												
	Лук зеленый	61												
	Перец сладкий	15												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	Соль иодированная	0,4												
	Сахар-песок	1												
	Лимонная кислота	0,45												
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												
тк	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 рафинированное	11,2												
	Морковь свежая	14,4												
	Томатная паста 25%сух.в-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
<b>Обед 13:45-15:30</b>														



71, М, Хлебродин форм, 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 рафинированное	10												
	Соль иодированная	1												
60, 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 рафинированное	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												
тгк	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 свежемороженая	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
	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

День: Суббота  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12 лет

№реца	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	Мg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
14, 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%	133,38												
	Сахар-песок	6,25												
	Соль иодированная	1,25												
	Масло сливочное крестьянское	10												
66, 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												
693, М. информационн. форм, 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												
14, 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													
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 рафинированное	10												
46, 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 рафинированное	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												
124, Хлебпр. информ, 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
	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.к кал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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
<b>итого комплекс для 3х разового питания</b>	344,5	343,4	1355,1	9733,6	4,5	244,9	1081,7	54,8	3529,0	5648,7	1200,1	67,1
<b>итого комплекс для второй смены 2х разовое питание (обед+полдник - по желанию)</b>	262,2	259,9	1056,0	7467,3	4,2	327,5	414,9	49,0	2140,3	4190,6	889,7	58,2