



Согласовано:

Заведующий столовой МАОУ «Лицей № 176»

 Е. А. Картав
«18» июля 2024г.



Утверждаю
Директор МАОУ «Лицей № 176»
 М. П. Корнева
«18» июля 2024г.

Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
МАОУ «Лицей № 176» на 2024-2025гг.

Сезон: весна-лето

	крупа манная	10													
	Сахар-песок	10													
	Яйцо куриное с-1	4													
	Сухари панировочные пшеничные	6													
	Сметана 15%жирности	6													
	Масло сливочное крестьянское	6													
	молоко сгущенное цельное с сахаром	15													
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													
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		34,96	25,93	57,19	603,97	0,19	1,67	131,00	1,27	847,68	455,20	35,53	1,96	
	Обед 10:45-12:45														
62, Хлебродин форм, 2004г	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	1,40	4,50	9,20	87	0,10	32,45	0,00	0,65	38,40	57,78	15,16	0,61	
	Огурцы свежие	25													
	Сыр Российский	38													
	Масло подсолнечное	5													
	Яблоки свежие	18													
	Соль иодированная	1													
42, Пермь, 2008	Рассольник ленинградский (со сметаной)	200/10	4,02	9,04	25,90	120	0,08	9,44	0,00	0,86	36,00	57,56	26,40	0,80	
	Картофель	60													
	Крупа перловая	4													
	Морковь	8													
	Лук репчатый	4													
	Огурцы соленые	12													
	Соль иодированная	1,6													
	Масло подсолнечное рафинированное	4													
	Лавровый лист	0,01													
	Сметана	10													
54, Новосибирск, 2000	Котлеты рыбные (из горбуши)	80	10,24	6,24	12,00	146	0,09	0,45	21,00	1,47	56,93	195,73	32,00	0,79	
	Горбуша потр. с головой	52,8													
	Сухари панировочные пшеничные	8													
	Соль иодированная	1													
	Яйцо куриное	4													
	Лук репчатый	6,4													
	Хлеб пшеничный 1с	14,4													
	Масло подсолнечное рафинированное	6,4													
	Масло сливочное крестьянское	5													
74, Новосибирск 2008г	Пюре "Розовое"	150	2,70	4,06	16,65	114	0,15	5,60	25,50	1,36	40,00	84,00	30,00	1,00	
	Картофель	85,5													
	Морковь	87,3													
	Соль иодированная	1,5													
	Масло сливочное	5,25													
	Молоко цельное коровье	23,7													
631, Хлебродин форм, 2004 г	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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,50	
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		24,96	24,88	122,59	752,33	0,56	49,66	46,50	5,12	209,81	494,67	112,46	5,30	
	Обед 13:45-16:30														
28, 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	1,50	

886, М, Хлебпродин форм, 2004	Чай с лимоном	200/15/7	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												
88, 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												
386, 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		18,17	17,11	92,04	599,67	0,21	13,54	130,00	2,65	503,22	439,24	108,44	2,96
	Обед 10:45-12:45													
ТТК	Салат из кукурузы с яйцом	100	4,80	18,70	10,60	290	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												
139, Хлебпроди нформ, 2004	Суп картофельный с фасолью	200	1,87	3,11	10,89	79	0,18	4,65	0,00	0,92	30,46	69,74	28,24	1,62
	Фасоль сушеная	16												
	Картофель	40												
	Морковь свежая	10,4												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	4												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,008												
496, Хлебпроди нформ, 2004	Котлета рубленый из птицы	80	12,00	15,00	11,40	228	0,05	0,32	9,33	5,51	13,46	100,67	15,06	1,22
	Филе куриное охлажд.	61,2												
	Хлеб пшеничный 1с	14,4												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Соль иодированная	2												
	Молоко	20,8												
	Масло сливочное	5												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
224, Хлебпр одинформ, 2004	Рагу овощное	150	2,77	4,84	10,79	98	0,03	15,39	0,52	0,56	73,19	54,09	27,83	1,09
	Картофель	67,2												
	Соль иодированная	2,25												
	Морковь свежая	26,74												
	Лук репчатый	15,31												
	Капуста белокочанная свежая	30												
	Масло сливочное крестьянское	8,73												
	Мука пшеничная	2,05												
	Томатная паста	4,58												
	Сахар-песок	0,46												
631, Хлебпроди нформ, 2004	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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
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		28,04	42,69	102,52	920,23	0,50	31,33	9,85	8,42	174,25	381,88	99,56	6,69
	Обед 13:45-15:30													
23, Хлебпроди нформ, 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

	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,02												
	Соль иодированная	2												
	Масло подсолнечное рафинированное	2,4												
	Лавровый лист	0,08												
	Сметана 15% жир-ти	8												
437, М, Хлебродни 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, Хлебродни информ, 2004	Каша перловая рассыпчатая	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11
	Крупа перловая	48,45												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная	0,36												
тгк	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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
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		36,50	49,60	105,26	1011,23	0,39	19,93	31,00	4,65	124,02	445,44	86,95	6,98
	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		70,69	67,41	229,55	1808,00	0,86	63,18	192,33	11,72	1252,84	1092,01	172,88	9,04
	итого обед+полдник		46,50	58,80	146,72	1300,23	0,51	20,93	58,00	5,63	364,02	661,44	118,95	7,78

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

Нерец	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
	Завтрак с 8:45-10:45													
102, Пермь, 2008	Каша "Дружба"	205	6,04	7,27	34,29	227	0,08	0,00	0,00	1,60	28,00	66,00	42,00	0,70
	Крупа рисовая	15												
	Пшено	11												
	Молокo	102												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
886, М, Хлебродни форм, 2004	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	62	0,00	3,14	0,00	0,03	14,22	4,44	2,44	0,35
	Чай листовый 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 (тн), Пермь 2008	Бутеррод 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 "Сервелат"	25												
	Хлеб пшеничный	20												
шт	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		14,79	17,83	87,28	575,67	0,19	13,14	0,00	2,61	79,08	149,24	112,86	3,90
	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 рафинированное	5												
	Соль иодированная	3												
44, Пермь, 2008	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	0,09	9,45	0,00	0,85	22,50	53,36	41,54	0,66
	Картофель	40												
	Морковь свежая	8												
	Лук репчатый	8												
	Капуста белокачанная	16												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Соль иодированная	1,28												
	Лавровый лист	0,0064												
	Сметана 15% жирности	10												
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	150	8,73	5,43	45,00	264	0,12	0,00	0,00	1,48	18,00	108,00	73,50	2,40
	Крупа гречневая	69												
	Соль иодированная	1,45												
	Масло сливочное	6,75												
296, 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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
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		35,86	36,30	125,25	970,93	0,45	29,95	10,00	5,36	138,50	465,17	157,34	7,52
	Обед 13:45-15:30													
3, Пермь 2008	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)	200/10	4,02	9,04	25,90	120	0,08	9,44	0,00	0,86	36,00	57,56	26,40	0,80
	Картофель	60												
	Крупа перловая	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	4												
	Огурцы соленые	12												
	Соль иодированная	1,6												
	Масло подсолнечное рафинированное	4												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
451, М, Хлебодик форм, 2004	Шницель из говядины	80	12,20	13,39	6,56	202	0,06	0,00	0,00	2,74	16,80	103,20	15,74	1,20
	Говядина т/ч	68,57												
	Хлеб пшеничный 1с	14,86												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Лук репчатый	8,57												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,85												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	2												
227, Пермь, 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11

	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	6,75												
	Соль иодированная	2,55												
705, Хлебпрод информ, 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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
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		29,41	27,93	120,18	736,00	0,37	116,94	21,07	5,41	111,36	324,13	84,91	5,44
	Полдник 15-30													
695, Хлебпрод информ 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		59,11	64,13	283,25	1952,24	0,78	44,13	64,00	9,09	492,38	876,61	317,80	12,52
	итого обед+полдник		37,87	37,93	190,90	1142,24	0,51	117,98	75,07	6,53	386,16	586,33	132,51	6,54

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№реца	Прием пищи, наименование блюда, состав порции.	масса порции.	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													
340, М, Хлебпрод информ, 2004	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,87	21,51	3,62	265	0,08	0,00	346,15	0,28	54,00	290,00	11,00	2,10
	Яйцо куриное	114,29												
	Молоко цельное	42,86												
	Соль иодированная	1,43												
	Масло сливочное крестьянское	12,14												
296, 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		22,95	32,31	31,13	508,67	0,20	1,39	422,15	0,63	270,66	479,31	40,50	3,52
	Обед 10:45-12:45													
57, Хлебпрод информ, 2004	Салат из красной фасоли	100	2,97	10,24	9,77	143	0,09	15,60	0,00	0,89	26,30	55,19	23,79	0,82
	Фасоль	38												
	Лук репчатый	12												
	Масло подсолнечное	5												
	Лимонная кислота	1												
	Петрушка	4												
	Соль иодированная	1												
124, М, Хлебпрод информ, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	1,67	5,06	8,51	86	0,04	16,40	0,00	0,65	52,00	148,00	20,00	0,60

	Капуста белокачанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,00												
	Лавровый лист	0,003												
	Сметана 15% жир-ти	10												
169, Пермь	Рыба 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 пшеничные	3												
631, Хлеббюро информ, 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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
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		27,76	30,77	83,13	734,45	0,34	36,60	5,00	3,63	250,61	762,46	78,69	4,09
	Обед 13:45-15:30													
25, Пермь, 2008г	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	5												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
47, Пермь, 2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99	0,09	6,60	0,00	0,95	19,68	53,32	5,60	0,87
	Макаронные изделия	8												
	Картофель	60												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное крестьянское	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,008												
217, Пермь, 2008г	Фрикадельки из хур	80	12,00	15,00	11,40	228	0,05	0,32	9,33	5,51	13,46	100,67	15,06	1,22
	Филе куриное охлажд.	60												
	Хлеб пшеничный 1с	12,57												
	Яйцо	6,86												
	Молоко	17,14												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	5												
235, Пермь, 2008г	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,17	131	0,05	25,50	0,52	0,56	87,00	60,00	30,00	1,20
	Капуста белокачанная свежая	157,5												
	Масло сливочное-крестьянское-	6,79												
	Морковь	9												
	Лук репчатый	9												
	Томатная паста 25%сух.е-е-	4,8												
	Мука пшеничная 1с	1,8												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	4,5												
ПТ	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 см	50												
	Сахар-песок	30												
	Лимонная кислота	0,1												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
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

	Масло сливочное крестьянское	10												
366, 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, Хлебродин 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 2,6% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
89, Пермь, 2008	Плоды или ягоды свежие (Банан)	200	1,50	0,50	21,00	95	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	200												
ПТ	Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,32	0,24	5,68	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		25,59	26,28	101,00	747,47	0,21	12,00	174,00	1,66	618,83	554,07	101,57	2,80
	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	200	1,87	3,11	10,89	79	0,18	4,65	0,00	0,92	30,46	69,74	28,24	1,62
	Горох колотый	16												
	Картофель	40												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	8												
	Масло подсолнечное рафинированное	2,99												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,008												
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, Хлебродин форм, 2004	Рагу овощное	150	2,77	4,84	10,79	98	0,03	15,39	0,52	0,56	73,19	54,09	27,83	1,09
	Картофель	67,2												
	Соль иодированная	2,25												
	Морковь свежая	26,74												
	Лук репчатый	15,31												
	Капуста белокачанная свежая	30												
	Масло сливочное крестьянское	8,73												
	Мука пшеничная	2,05												
	Томатная паста	4,56												
	Сахар-песок	0,46												
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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,05	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржанно-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		19,42	34,95	84,41	733,05	0,45	33,86	66,85	8,46	176,91	347,00	124,45	8,46
	итого комплекс для 2х разового питания		45,01	61,23	185,41	1480,52	0,65	45,86	240,85	10,13	795,74	901,07	226,02	11,26
	итого комплекс для 1норазового питания		19,42	34,95	84,41	733,05	0,45	33,86	66,85	8,46	176,91	347,00	124,45	8,46

Первая неделя	Пищевые вещества				эн.цен.к ккал	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	269,5-315,7	276,5-323,9	1172,5-1373,5	8225-9635	4,5-4,92	210-246	2,45-2,87	36-42	3850-4510	5775-6765	875-1025	42-49,2	
итого комплекс для 3х разового питания	295,3	306,9	1192,7	8667,3	3,8	226,4	900,9	46,6	3120,0	4864,0	1053,1	58,4	
итого комплекс для второй смены 2х разовое питание (обед+полдник - по желанию)	212,1	228,0	904,8	6401,8	3,5	300,0	375,4	44,6	1920,6	3472,5	774,5	49,4	