

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  
столовой МАОУ «Лицей № 176» на 2024-2025гг**

**(осенне-зимний сезон)**

**(ОВЗ и инвалиды)**



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												
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													
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	121												
	Кукуруза конс.	15												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар-песок	5												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	Соль иодированная	3												
45, Пермь, 2 008	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												
423, Хлебиро диформ, 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	1,93												
	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

№реца	Принем пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества, (г)			эн. цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
380, Пермь 2008	Завтрак с 8:45-10:45 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



	Молоко цельное коровье	31,6															
631, Хлебпро диффор м, 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 рафинированное	6															
	Изюм	12															
	Соль иодированная	1															
124, М, Хлеброд информ, 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															
443, Хлебпро диффор м, 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															
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			



	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													
ТТК	Салат "Обедной"	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, Хлеброд информ, 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, Хлеброд информ, 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												
	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	0,02												
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, 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





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	35,7												
	Лук репчатый	20,4												
	Капуста белокачанная свежая	40												
	Масло сливочное крестьянское	11,6												
	Мука пшеничная	2,73												
	Томатная паста	6,08												
	Сахар-песок	0,61												
631, Хлебпродинформ, 2004г	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,16	0,16	20,88	98	0,01	1,72	0,00	0,10	14,48	4,40	3,60	0,94
	Груши свежие	40												
	Сахар-песок	24												
	Лимонная кислота	0												
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													
тгк	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	41,2												
	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	0,01												
	Сметана 13% жирности	12,5												
297, Хлебпродинформ, 2004	Каша перловая рассыпчатая	200	7,36	6,03	35,27	224	0,07	0,00	28,00	1,04	6,48	49,56	14,83	1,48
	Крупа перловая	64,6												
	Масло сливочное	7												
	Соль иодированная	0,48												
437, М, Хлебпродинформ, 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												
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		39,03	43,81	127,86	1059,00	0,53	56,31	38,00	6,06	126,04	489,04	122,61	7,52
	Подник 15-30													
ПТ	Вафля ин. упаков	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+подник		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

№реци	Прием пищи, наименование блюда	масса	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													
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	62,5												
	Соль иодированная	1,91												
	Колбаса вареная	40												
	Масло сливочное крестьянское	16,7												
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 рафинированное	5												
	Соль иодированная	3												
124, М, Хлеброд информ, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250/14	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	Рыба тушеная 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 рафинированное	6												
	Сметана	20												
	Мука	1												
	Лавровый лист	0,02												
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



	Молоко цельное	133													
	Сахар-песок	6,25													
	Соль иодированная	2,5													
	Масло сливочное крестьянское	5													
692, М, Хлеброд информ, 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 (Ив), 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, 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													
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	3,74													
	Соль иодированная	2													
	Лавровый лист	0,01													
437, М, Хлеброд информ, 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													
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.кка л	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	341,2	360,4	1331,4	9659,6	5,0	361,1	1128,8	44,9	4421,3	6266,6	1119,0	60,7







498, Хлебпрод информ, м, 2004	Котлета рубленый 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 папировочные пшеничные	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Молоко	26												
	Масло сливочное	6,25												
	Масло подсолнечное рафинированное	7,5												
518, М, Хлеброд информ, 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	11,666667	0,04	7,50	0,07	0,20	8,40	15,60	12,00	0,54
	Помидоры	100												
37, Пермь, 2 008	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	0,03												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло подсолнечное рафинированное	3												
	Лавровый лист	0,1												
	Сметана 15% жир-ти	10												
437, М, Хлеброд информ, 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, Хлебпрод информ м, 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												
гтк	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 комплексе 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 12 лет

№реци	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102, Пермь, 2008	Завтрак с 8:45-10:45					282	0,10	0,00	0,00	1,99	34,83	82,10	52,24	0,87
	Каша "Дружба"	255	7,51	9,04	42,65									
	Крупа рисовая	18,8												
	Пшено	13,8												
	Молоко	128												
	Сахар	6,25												
	Масло сливочное	5												
686 , М, Хлеброд информ, 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	Фрукты 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 "Сервелат"	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 рафинированное	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 белокочанная	20												
	Горошек консервированный	7,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,01												
	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









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
	<i>Минтай филе с/м</i>	54												
	<i>Картофель</i>	113												
	<i>Морковь</i>	10												
	<i>Лук репчатый</i>	10												
	<i>Масло сливочное</i>	5												
	<i>Соль иодированная</i>	2,5												
	<i>Лавровый лист</i>	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
	<i>Говядина т/б часть</i>	167												
	<i>Масло подсолнечное рафинированное</i>	13,3												
	<i>Картофель</i>	115												
	<i>Морковь</i>	25,9												
	<i>Лук репчатый</i>	14,4												
	<i>Томатная паста 25% сух.в-в</i>	3,46												
	<i>Мука пшеничная</i>	2,88												
	<i>Соль иодированная</i>	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
	<i>Брусника свежемороженая</i>	30												
	<i>Сахар-песок</i>	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													
	<i>Булочка российская</i>	60	4,80	2,50	31,20	167	0,07	0,00	9,00	0,91	11,00	44,20	16,20	0,76
	<i>Мука пшеничная</i>	41												
	<i>Сахар-песок</i>	9												
	<i>Масло сливочное</i>	9												
	<i>Яйцо куриное</i>	1,2												
	<i>Дрожжи прессованные</i>	1												
	<i>Соль иодированная</i>	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Месяц	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества, (г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
114, Пермь 2008г	Завтрак с 8:45-10:45													
	Каша рисовая молочная жидкая с с/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
	<i>Рис круглый</i>	38,5												
	<i>Молоко цельное коровье 3,2%</i>	133												
	<i>Сахар-песок</i>	6,25												
	<i>Соль иодированная</i>	1,25												
	<i>Масло сливочное крестьянское</i>	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
	<i>Сыр Российский</i>	50												
693, М, Хлеброд информ, 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
	<i>Какао-порошок</i>	4												
	<i>Молоко 2,5% жирности</i>	100												
	<i>Сахар-песок</i>	20												
89, Пермь, 2008	Фрукты 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
	<i>Банан</i>	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												
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	3,74												
	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, Хлеб бирюдин форм, 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	35,7												
	Лук репчатый	20,4												
	Капуста белокочанная 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