

Согласовано:

Заведующий столовой МАОУ «Лицей № 176»

 Е. А. Картав

«26» августа 2026г.

Утверждаю

и. о. директора МАОУ «Лицей № 176»

 Н. В. Швензель

«26» августа 2026г.



**Примерное двенадцатидневное меню
столовой МАОУ «Лицей № 176» на 2026-2027гг
(весна-лето)
(многодетные и малоимущие)**

Возрастная категория: с 12 лет

Возрастная категория: с 12 лет															
№репс	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	
	Обед														
23, Хлебобродина форм, 2004	Салат овсяный 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 рафинированное	3													
	Лавровый лист	0,1													
	Сметана 15% жир-ти	10													
481, М, Хлебобродина форм, 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	85,713													
	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													
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														
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	
	Оаурцы свежие парниковые	91													
	Соль иодированная	1													
	Масло подсолнечное рафинированное	10													
48, 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													

[illegible]

	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	8												
	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													
УТК	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	32,33	150	0,10	11,81	0,00	1,13	35,15	64,90	27,80	1,04
	Капуста белокачанная свежая	20												
	Огурцы соленные	15												
	Картофель	75												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
618, М, Хлебпродинформ, 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, Хлебпродинформ, 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
	итога		35,65	41,92	142,02	984,59	1,01	61,86	33,12	5,93	263,58	817,00	129,16	6,31

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: <12лет

№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
	Обед													
тк	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												
139, Хлебпроднформ 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, Хлебпроднформ, 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 панировочные пшеничные	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Молоко	26												
	Масло сливочное	6,25												
	Масло подсолнечное рафинированное	7,5												
224, Хлебпроднформ, 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												
831, Хлебпроднформ, 2004	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,16	0,16	20,88	92	0,01	1,72	0,00	0,10	14,48	4,40	3,60	0,94

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

[illegible]

124, М, Хлебродин форм, 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												
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	0,015												
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	1,9333												
	Масло сливочное	9												
705, Хлебродин нформ, 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		40,69	34,38	153,10	1044,50	0,50	141,48	5,00	5,51	323,53	978,20	188,35	7,57
	Обед													
ТТК	Салат 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 длиннозерный 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		33,95	37,31	169,53	1153,75	0,47	55,20	47,67	10,73	122,03	568,52	84,01	6,18

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12 лет

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
	Обед													
28, Пермь, 2008	Салат из свеклы с изюмом	100	1,57	7,53	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												
48, Пермь, 2008	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,83	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, Хлебобродин 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												
тгк	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	38,57	218,73	1096,09	0,56	18,32	38,00	5,52	155,16	504,22	91,86	9,33

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12 лет

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
	Обед													
16, Пермь, 2008	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	104	0,03	9,50	57,00	0,60	21,80	13,30	40,02	0,57
	Огурцы свежие парниковые	91												
	Соль иодированная	1												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
41, Пермь, 2008г	Рагусолик 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	42													
	Лук репчатый	24													
	Масло подсолнечное рафинированное	7,07													
	Мука пшеничная 1с	4													
	Сметана 15% жир-ти	20													
	Лавровый лист	0,01													
330 , М, Хлебпродинформ, 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, 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	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														
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, 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 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													

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: с 12 лет

[illegible]

	Масло подсолнечное	5													
	Лимонная кислота	1													
	Петрушка	4													
	Соль иодированная	1													
124, М, Хлебпроди форм, 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 рафинированное	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, 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		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														
25, Перм., 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													
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													
236, 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 белокочанная 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													

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: с 12 лет

138,
Хлебпроди
нформ

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												
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 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

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12 лет

Нарец	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
	Обед													
22, Пермь, 2008	Салат из свежих помидоров	100	0,72	10,08	3,00	104	0,03	9,50	57,00	0,60	21,80	13,30	40,02	0,57
	Помидоры свежие	91												
	Соль иодированная	1												
	Масло подсолнечное 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												
206, 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, Хлебпрод, 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