

Согласовано:

Согласовано:

Заведующий столовой МАОУ «Лицей № 176»

 Е. А. Картав

«26» августа 2026г.

Утверждаю

Утверждаю

и. о. директора МАОУ «Лицей № 176»

 Н. В. Швенцель

«26» августа 2026г.



Примерное двенадцатидневное меню
столовой МАОУ «Лицей № 176» на 2026-2027гг
(многодетные и малоимущие)
(осенне-зимний сезон)

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	Са	Р	Mg	Fe
23, Хлеббар одинформ, 2004	Обед													
	Салат овальной 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 йодированная	0,4												
37, Пермь, 2008	Борщ с картофелем и капустой	250	1,90	6,66	10,81	111	0,05	10,29	0,00	0,98	44,38	87,11	76,25	1,19
	Свекла	40												
	Капуста белокочанная свежая	20												
	Картофель	20												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	5												
	Сахар-песок	2,5												
	Лимонная кислота	0,025												
	Соль йодированная	2,5												
	Масло подсолнечное рафинированное	3												
	Лавровый лист	0,1												
	Сметана 15% жир-ти	10												
451, М, Хлеббар одинформ, 2004	Котлета из говядины	100	15,25	16,74	8,20	253	0,08	0,00	0,00	3,43	21,01	129,00	19,68	1,50
	Говядина т/ч	85,7125												
	Хлеб пшеничный 1с	18,575												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Лук репчатый	10,7125												
	Масло подсолнечное рафинированное	6,0625												
	Масло сливочное крестьянское	6,75												
	Соль йодированная	2,5												
227, Пермь, 2008	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224	0,07	8,00	28,00	1,04	6,48	49,56	14,83	1,48
	Макаронные изделия	68												
	Масло сливочное	9												
	Соль йодированная	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	0,43	12,03	38,40	1,44	0

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

	Обед
25, Пермь, 2008	Салат из свеклы с изюмом

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

[illegible]

488, Хлебп родин форм, 2004	Котлета рубленый из птицы	100	15,00	18,75	14,75	285	0,07	0,40	11,57	6,69	16,83	125,84	18,83	1,53
	Филе куриное охлажденное	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, Хл обпро динфо рм, 2004	Рagu овощное	200	3,69	6,45	14,39	131	0,04	20,52	0,68	0,73	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	3,08												
	Сахар-песок	0,61												
631, Хлебп родин форм, 2 004г	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	0,43	12,03	38,40	1,44	0,72
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,43	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	456,68	117,99	8,07
	Обед													
тк	Салат "Бабушкин"	100	2,90	10,50	9,90	144	0,10	18,70	0,00	1,02	28,35	51,36	20,56	0,84
	Картофель	41,24												
	Морковь свежая	15,1												
	Огурцы соевые	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, Хлебп родин форм, 2004	Каша перловая расщепчатая	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, Хлебп динф орм, 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	7,30
	Говядина тул 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 свежемороженая	30												
	Сахар-песок	15												
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,43	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	0,43	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		39,03	43,81	127,86	1059,00	0,53	56,31	38,00	6,05	126,04	449,04	122,61	7,52

День: Пятница

	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	0,67	19,13	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	0,43	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		33,79	36,82	171,90	1155,85	0,43	66,90	47,67	10,57	134,20	451,03	80,07	5,90

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

возрастная категория: с 12 лет															
#	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	7,58	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 iodированная	1													
48, Пермь, 2008	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	99	0,23	5,81	0,00	1,15	38,03	87,18	35,30	2,03	
	Горох колотый	20													
	Картофель	50													
	Морковь свежая	12,5													
	Лук репчатый	10													
	Масло подсолнечное рафинированное	3,74													
	Соль iodированная	2													
	Лавровый лист	0,01													
437, М. Хлебо-одиноформ, 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 тлб часть	79													
	Масло подсолнечное	4,04													
	Лук репчатый	10													
	Томатная паста	3,2													
	Мука пшеничная	3													
	Соль iodированная	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 iodированная	3,4													
тгк	Компот из клубники	200	0,21	0,06	92,68	92	0,00	3,87	0,00	0,07	14,98	3,40	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	0,43	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	

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

№	Принем пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У	эн.цен.(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Обед																
18, Пермь, 2008г	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,06	104	0,03	9,50	57,00	0,60	21,80	13,30	40,02	0,57		
	Огурцы свежие	91														
	Пармезан	1														
	Соль иодированная	1														
	Масло подсолнечное рафинированное	10														
41, Пермь, 2008г	Рассольник домашний (с 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		
	Колбаса безкачанная свиная	20														
	Огурцы соление	15														
	Куринный бульон	75														
	Морковь свежая	10														
	Лук репчатый	10														
	Соль иодированная	2,5														
	Масло сливочное															
	Масло сливочное крестьянское	5														
	Лавровый лист	0,01														
	Сметана	10														
423, Хлеб родинформ, 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		

[illegible]

	Яблоки свежие	20																	
	Масло подсолнечное рафинированное	10																	
	Соль иодированная	3																	
	Сахар-песок	5																	
	Лимонная кислота	0,1																	
139, Хлебп родин форм 2004	Суп картофельный с фасолью	250	2,34	3,89	13,61	99	0,23	5,81	0,00	1,15	38,09	87,16	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																	
488, Хлебп родин форм 2004	Котлета рубленый из птицы	100	15,00	18,75	14,25	285	3,07	0,40	11,67	6,83	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																	
518, М. Хлебп одинф орм, 2004	Картофель отварной	200	4,19	8,79	34,01	228	0,20	28,00	28,00	2,00	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	0,43	12,00	33,40	1,44	0,72					
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,43	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	164,18	486,44	120,39	7,42					
	Обед																		
Пермь	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,55	0,1	2,3	11,66666667	0,04	7,50	0,07	0,20	8,40	15,60	12,00	0,54					
	Помидоры	100																	
37, Пермь, 2008	Борщ с картофелем и капустой	250	1,90	6,56	10,81	111	0,05	10,29	0,00	0,18	44,31	82,11	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. Хлебп одинф орм, 2004	Гуляш (из говядины)	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,03	1,50	19,09	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, Хлебп родин форм, 2004	Каша перловая рассыпчатая	200	7,36	6,03	35,27	224	0,07	0,00	28,00	1,64	6,48	49,56	14,83	1,48					
	Крупа перловая	64,6																	
	Масло сливочное	7																	
	Соль иодированная	0,48																	
ТТК	Компот из вишни	200	0,16	0,00	14,99	61	0,00	2,40	0,00	0,13	22,00	12,00	12,00	0,80					
	Вишня с/м	40																	
	Сахар-песок	15																	
	Кислота лимонная	0,2																	
ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,43	12,00	33,40	1,44	0,72					
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,43	22,40	101,12	6,56	0,90					
	итого		36,81	34,21	120,88	935,92	0,40	20,19	38,07	4,81	134,66	477,79	91,08	7,93					

День: Среда

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

№реци	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	н.цен.(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
18, Пермь, 2008	Обед														
	Салат из огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	66	0,05	13,10	0,00	0,34	45,00	34,61	17,00	0,80	
	Огурцы свежие порционные	35													
	Помидоры свежие порционные	48													
	Лук репчатый	12													
	Масло подсолнечное рафинированное	5													
	Соль йодированная	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	0,8
Картофель		50													
Морковь свежая		10													
Лук репчатый		10													
Капуста белокачанная		20													
Горошек консервированный		7,5													
Масло сливочное крестьянское		5													
Соль йодированная		1,6													
Лавровый лист		0,008													
Сметана 15% жирности		12,5													
191, Пермь, 2008		Мясо тушеное	100	18,06	20,17	5,61	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 йодированная	2													
219, Пермь, 2008	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	352	0,16	0,00	0,00	1,97	24,00	144,00	98,00	3,20	
	Крупа гречневая	92													
	Соль йодированная	1,93333													
	Масло сливочное	9													
	290, Пермь, 2008	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	85	0,00	2,40	0,00	0,07	10,00	1,00	2,00	0,20
Клюква		25													
Сахар-песок		24													
ПТ		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
	Хлеб ржан-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	12,31	10,00	6,31	160,53	558,83	194,93	8,95	
	Обед														
3, Пермь, 2008	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	1,30	5,00	9,00	86	0,03	12,43	0,00	0,60	37,37	27,61	15,16	0,51	
	Капуста белокачанная	57													
	Яблоки свежие	20													
	Морковь	20													
	Масло подсолнечное	10													
	Лимонная кислота	0,1													
42, Пермь, 2008	Рассольник ленинградский (со сметаной)	250/10	5,03	11,30	32,38	150	0,10	11,80	0,00	1,08	45,00	71,95	33,00	1,00	
	Картофель	75													
	Крупа перловая	5													
	Морковь	10													
	Лук репчатый	5													
	Огурцы соленые	15													
	Соль йодированная	2													
	Масло подсолнечное рафинированное	5													
	Лавровый лист	0,0125													
	Сметана	10													
	451, М, Хлеб одинф орм, 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	85,7125												
		Хлеб пшеничный 1с	18,575												
Сухари панировочные пшеничные		10													
Лук репчатый		10,7125													
Масло подсолнечное рафинированное		6,0625													
Масло сливочное крестьянское		6,25													
Соль йодированная		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															
708, Хлеб родин форм, 2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	21,01	47	0,00	100,00	0,00	0,14	21,30	15,40	14,35	0,63			
	Шиповник плоды 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		38,40	40,31	156,75	1011,50	0,46	144,25	28,00	7,11	165,55	433,04	105,01	6,74			

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Период	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса порции,	Пищевые вещества, (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	эн. цен. (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
ТТК	Салат "Степной"	100	2,97	10,24	9,77	143	0,09	15,60	0,00	0,89	26,30	55,19	23,79	0,82
	Картофель	22,68												
	Морковь свежая	19,1												
	Огурцы соленые	17												
	Лук репчатый	17												
	Горошек консервированный	11												
	Масло подсолнечное рафинированное	7,5												
	Лимонная кислота	0,23												
	Сахар-песок	0,6												
	Соль иодированная	0,3												
124, М, Хлеб один форм, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250/10	2,09	6,33	10,64	106	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												
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, Хлеб родин форм, 2 004г	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													
28, Пермь, 2008	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	127	0,02	8,64	0,00	0,39	42,22	47,56	13,03	1,60
	Свекла	74												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
	Огурцы соленые	20												
	Соль иодированная	1												
47, Пермь 2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124	0,11	8,25	0,00	1,19	24,60	66,90	7,00	1,09
	Макаронные изделия	10												
	Картофель	75												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское	3,75												
	Соль иодированная	2,5												
	Лавровый лист	0,01												
217, Пермь, 2008	Фрикадельки из кур	100	15,00	18,75	14,25	285	0,07	0,40	11,67	4,98	16,89	125,84	18,83	1,53
	Филе куриное охлажд.	75												
	Хлеб пшеничный 1с	15,7125												
	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	14,00	0,69	0,75	116,00	80,00	40,00	1,60

	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												
ПТ	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	0,46	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	836,71	1,06	55,80	45,53	10,95	180,88	759,12	127,60	7,54

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Перец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, (г)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	эк. цен. (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22, Пермь, 2008	Обед													
	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	3												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
46, Пермь, 2008	Суп картофельный с горохом	250	7,34	3,89	13,61	99	0,23	5,81	0,00	1,15	38,08	87,18	35,30	2,03
	Горох желтый	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	5,55	13,46	100,67	15,06	1,22
	Сосиски	70												
	Масло сливочное	5												
224, Хлебпродинформ, 2004	Рагу овощное	200	3,69	6,45	14,39	131	0,04	20,52	0,69	0,75	97,59	72,12	37,11	1,45
	Картофель	89,6												
	Соль иодированная	3												
	Морковь свежая	35,65												
	Лук репчатый	20,41												
	Капуста белокочанная 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	9,18	219,92	426,79	143,49	9,59