

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
(осенне-зимний сезон)
(ОВЗ и инвалиды)

Возрастная категория: с 12 лет

[illegible]

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 безокачанная	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, Хлебпро длинфор м, 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 разсыпчатая	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												
гтк	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/я	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

Месяц	Прием пищи, наименование блюда	масс а	Пищевые вещества, (г)			эн. цен. (кка л)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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													
366, М, Хлебород информ, 2004	Запеканка из творога с с/молоком	100/1	38,96	16,00	38,80	456	0,12	0,48	148,00	1,04	943,91	420,80	17,73	1,40	
	Творог 5% жир-ти	187													
	крупа манная	13													
	Сахар-песок	13													
	Яйцо куриное с-1	5,3													
	Сухари панировочные пшеничные	8													
	Сметана 15%жирности	8													
	Масло сливочное крестьянское	8													
	молоко сгущенное цельное с сахаром	15													
692, М, Хлебород 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													
П Г	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		44,70	29,93	66,89	717,97	0,22	1,79	168,00	1,53	1083,66	560,40	39,96	2,31	
	Обед 10:45-12:45														
24, Хлебро диформ м, 2004г	Салат Польский	100	1,30	5,00	9,20	87	0,10	32,45	0,00	0,65	38,40	57,78	15,16	0,61	
	Огурцы свежие -15														
	Капуста белокачанная-25														
	Масло подсолнечное -10														
	Помидоры-25														
	Перец сладкий-12														
	Лук зеленый-10														
	Сахар-песок-1														
	Лимонная кислота -0,9														
	Соль иодированная-1														
42, Нермь, 2008	Рассолник ленинградский (со сметаной)	250/1	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	0,01													
	Сметана	10													
54, Новосиб прск, 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 кожей	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													
74, Новосиб прск 2000г	Щур Розовое	200	3,60	5,40	22,20	152	0,20	7,47	34,00	1,81	53,33	112,00	40,00	1,33	
	Картофель	114													
	Морковь	116													
	Соль иодированная	2													
	Масло сливочное	7													

	Молоко цельное коровье	31,6												
631, Хлебпро диформ 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 йогуртом	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, Хлебпро диформ, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250/100	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												
443, Хлебпро диформ 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	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

День. Средн

Возрастная категория: с 12 лет

[illegible]

	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													
ггк	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, 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	00/5	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												
ггк	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

Денн: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

№рек	Прислуживание, наименование блюда	масса а	Пищевые вещества,(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
112, Пермь, 2008	Каша пшеничная молочная жидкая с сл/маслом	50/10	7,55	9,09	42,86	284	0,10	0,00	0,00	2,00	35,00	82,50	52,50	0,88
	Крупа "Пшено"	50												
	Молоко	126												
	Сахар	6,25												
	Масло сливочное	10												
	Соль поваренная	1,25												
686 , М, Хлебобулочный цех, 2004	Чай с лимоном	10/15	0,07	0,01	15,31	62	0,00	3,14	0,00	0,03	14,22	4,44	2,44	0,35
	Чай листовый черный	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
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
	Банан	200												
366, 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												
НТ	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
НТ	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		19,68	18,93	100,61	656,42	0,23	13,54	130,00	3,05	510,22	455,74	118,94	3,14
	Обед 10:45-12:45													
9, Новосибирск 2000	Салат "Веселая мозаика"	100	1,30	5,00	9,00	86	0,03	32,45	0,00	0,60	37,37	27,61	15,16	0,51
	Морковь свежая	10												
	Капуста белокочанная свежая	61												
	Огурцы свежие нарезанные	15												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	лук репчатый	5												
	Соль поваренная	3												
	Сахар-песок	5												
	Лимонная кислота	0,1												
139, Хлебобулочный цех 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 поваренная	2												
	Лавровый лист	0,01												
498, Хлебобулочный цех, 2004	Котлета рубленая 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 охлажден.	76,5												
	Хлеб пшеничный 1с	18												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Соль поваренная	2,5												
	Молоко	26												
	Масло сливочное	6,25												
	Масло подсолнечное рафинированное	7,5												

224, Хлеб бродин форм, 2004	Рягу 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												
	Талатная паста	6,08												
	Сахар-песок	0,61												
631, Хлебпро диформ м, 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													
гтк	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 15% жирности	12,5												
297, Хлебпро диформ м, 2004	Каша перловая размоченная	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, Хлебпро диформ, 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												
	Талатная паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
гтк	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
	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		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+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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Мерц	Присм 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	200/4	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, Хлебодаринформ, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	150/1	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

[illegible]

	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 (1п), 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		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, 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 казюль	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												
гтк	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 1го 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.цел.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

сень: Понедельник
еделя: Вторая
езон: осенне-зимний
озрастная категория: с 12 лет

330, М, Хлебпрод диформ, 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 илифюваннй кдотый	93,1												
	Соль иодированная	2,71												
	Масло сливочное крестьянское	7												
631, Хлебпро диформ, 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		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													
24, Хлебпро диформ, м, 2004г	Салат Подынский	100	1,30	5,00	9,20	87	0,10	32,45	0,00	0,65	38,40	57,78	15,16	0,61
	Огурцы свежие -15													
	Капуста белокачанная-25													
	Масло подсолнечное -10													
	Помидоры-25													
	Перец сладкий-12													
	Лук зеленый-10													
	Сахар-песок-1													
	Лимонная кислота -0,9													
	Соль иодированная-1													
138, Хлебпро диформ м	Суп картофельный с крупной	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, Новосиб ирск, 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
	Горбуши 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	Шоре 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												
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		31,03	27,23	143,34	944,33	0,68	48,57	60,25	6,25	265,55	661,89	141,66	6,46
	Полдник 15-30													

738, лебпрот информ 1 2004г	Нитрожок 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	38,9												
	Масло сливочное крестьянское	4,48												
	Соль йодированная	0,46												
	Дрожжи прессованные	1,33												
	Сахар-песок	6,42												
	Яйцо куриное	5,5												
	Яблоко	25												
ИТ	Сок мультивитаминный	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		36,53	28,13	202,54	1212,33	0,79	52,61	74,25	6,49	307,35	731,49	174,86	10,36

[illegible]

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 охлажден.	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, Хлебпрод 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												
ИТ	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
ИТ	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, Хлебпрод 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 т6 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												
ггк	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 см	40												
	Сахар-песок	15												
	Кислота лимонная	0,2												
ИТ	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
ИТ	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													
ИТ	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
ИТ	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		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

сезон: 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	Мг	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
102, Пермь, 2008	Каша "Дружба"	255	7,51	9,04	42,65	282	0,10	0,00	0,00	1,99	34,83	82,10	52,24	0,87
	Крупа рисовая	18,8												
	Шеено	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	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 (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 "Сервисит"	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 белокачанная	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

	Крупа гречневая	92												
	Соль йодированная	1,93												
	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	2,00	2,00	0,20
	Клюква	25												
	Сахар-песок	24												
ПГ	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
ПГ	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													
3, Пермь, 2008	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,30	5,00	9,00	86	0,03	32,45	0,00	0,60	37,37	27,61	15,16	0,51
	Капуста белокочанная	57												
	Яблоки свежие	20												
	Морковь	20												
	Масло подсолнечное	10												
	Лимонная кислота	0,1												
42, Пермь, 2008	Рассольник ленинградский (со сметаной)	50/1	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	0,01												
	Сметана	10												
451, М, Хлеброд информ, 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	85,7												
	Хлеб пшеничный 1с	18,6												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Лук репчатый	10,7												
	Масло подсолнечное рафинированное	6,06												
	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 йодированная	3,4												
705, Хлеброд 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												
ПГ	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
ПГ	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	7,21	165,55	433,04	105,01	6,74
	Полдник 15-30													
695, Хлеброд 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	41,2												
	Масло сливочное	1,88												
	Соль йодированная	0,58												
	Дрожжи прессованные	1,1												
	Сахар-песок	4,87												
	Яйцо куриное	4,68												
	Масло подсолнечное рафинированное	0,26												
	Творог 5% жир-ти	27,7												

	Валюты	0,01												
ПТ	Ногулт	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		46,86	50,31	227,47	1417,74	0,60	145,29	82,00	8,33	440,35	695,24	152,61	7,84

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

[illegible]

Возрастная категория: с 12 лет

[illegible]

72, 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												
89, Пермь, 2008	Флоды 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
382 (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
	Обед 10:45-12:45													
9, Повосиб прск 2000	Салат "Веселая майка"	100	1,30	5,00	9,00	86	0,03	32,45	0,00	0,60	37,37	27,61	15,16	0,51
	Морковь свежая	10												
	Капуста белокочанная свежая	61												
	Огурцы свежие парниковые	15												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	лук репчатый	5												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	5												
	Лимонная кислота	0,1												
138, Хлебиро динформ м	Суп картофельный с крутой	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												
ггк	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												
	Тыквенная 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
	Обед 13:45-15:30													
71, М, Хлеброд информ, 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	15,8												
	Морковь	10												
	Огурцы соленные	30												
	Лук репчатый	15												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
	Соль иодированная	1												

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
	Минтай филе с/м	54												
	Картофель	113												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль иодированная	2,5												
	Лавровый лист	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
	Говядина т/б часть	167												
	Масло подсолнечное рафинированное	13,3												
	Картофель	115												
	Морковь	25,9												
	Лук репчатый	14,4												
	Томатная паста 25% сух.в- в	3,46												
	Мука пшеничная	2,88												
	Соль иодированная	2,43												
т/к	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 росейская	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: 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	Ca	P	Mg	Fe
114, Пермь 2008г	Завтрак с 8:45-10:45													
	Каша рисовая молочная жидкая с сл/маслом	250/1	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												
	Сахар-песок	6,25												
	Соль иодированная	1,25												
	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, 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
	Какао-порошок	4												
	Молоко 2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	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
	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, ермь, 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, ермь,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												
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,Хле биродин 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 белокачанная 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