

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)
(ОВЗ и инвалиды)

Возрастная категория: 7-11 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
	Завтрак с 8:45-10:45													
377 Пермь, 2008	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	4,97	8,01	7,56	122	0,04	0,06	52,00	0,04	83,06	64,93	10,78	0,56
	Сыр "Российский"	15												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Хлеб пшеничный 1 с	15												
340, М, Хлебобродинф орм, 2004	Омлет натуральный с сливочным маслом	150/5	13,87	21,51	3,62	265	0,08	0,00	346,15	0,28	54,00	290,00	11,00	2,10
	Яйцо куриное	114,29												
	Молоко цельное	42,86												
	Соль иодированная	1,43												
	Масло сливочное крестьянское	12,14												
684,685, М, Хлебобродинф орм, 2001	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,00	12,04	49	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Чай черный срез лист	1												
	Сахар	15												
шт	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		20,28	29,76	29,90	470,67	0,16	0,06	398,15	0,46	156,06	394,53	31,06	3,91
	Обед 10:45-12:45													
23, Хлебобродинф орм, 2001	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	100	4,90	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	200	1,52	5,33	8,65	89	0,04	8,23	0,00	0,47	35,50	71,29	21,00	0,95
	Свекла	32												
	Капуста белокачанная свежая	16												
	Картофель	16												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	4												
	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,02												
	Соль иодированная	2												
	Масло подсолнечное рафинированное	2,4												
	Лавровый лист	0,08												
	Сметана 15% жир-ти	8												
461, М, Хлебобродинф орм, 2004	Котлета из говядины	80	12,20	13,39	6,56	202	0,06	0,00	0,00	2,74	16,80	103,20	15,74	1,20
	Говядина т/ч	68,57												
	Хлеб пшеничный 1с	14,86												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Лук репчатый	8,57												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,85												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	2												
227, Пермь, 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	6,75												

Возрастная категория: 7-11 лет

386, М,
ябродин
ф. м. 2004

	крупа манная	10													
	Сахар-песок	10													
	Яйцо куриное с-1	4													
	Сухари панировочные пшеничные	6													
	Сметана 15% жирности	6													
	Масло сливочное крестьянское	6													
	молоко сгущенное цельное с сахаром	15													
892, М, Хлебобродин форм, 2004	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93	0,04	1,31	20,00	0,11	125,70	90,00	14,00	0,13	
	Кофейный напиток	8													
	Молоко	50													
	Сахар	20													
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45	
	итого		34,96	25,93	57,19	603,97	0,19	1,67	131,00	1,27	847,68	455,20	35,53	1,96	
	Обед 10:45-12:45														
62, Хлебобродин форм, 2004	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	1,40	4,50	9,20	87	0,10	32,45	0,00	0,65	38,40	57,78	15,16	0,61	
	Огурцы свежие	25													
	Сыр Российский	38													
	Масло подсолнечное	5													
	Яблоки свежие	18													
	Соль иодированная	1													
42, Пермь, 2008	Рассольник ленинградский (со сметаной)	200/10	4,02	9,04	25,90	120	0,08	9,44	0,00	0,86	36,00	57,56	26,40	0,80	
	Картофель	60													
	Крупа перловая	4													
	Морковь	8													
	Лук репчатый	4													
	Огурцы соленые	12													
	Соль иодированная	1,6													
	Масло подсолнечное рафинированное	4													
	Лавровый лист	0,01													
	Сметана	10													
54, Новосибирск, 2000	Котлеты рыбные (из горбуши)	80	10,24	6,24	12,00	146	0,09	0,45	21,00	1,47	56,93	195,73	32,00	0,79	
	Горбуша потр. с головой	52,8													
	Сухари панировочные пшеничные	8													
	Соль иодированная	1													
	Яйцо куриное	4													
	Лук репчатый	6,4													
	Хлеб пшеничный 1с	14,4													
	Масло подсолнечное рафинированное	6,4													
	Масло сливочное крестьянское	5													
74, Новосибирск 2000г	Пюре "Розовое"	150	2,70	4,06	16,65	114	0,15	5,60	25,50	1,36	40,00	84,00	30,00	1,00	
	Картофель	85,5													
	Морковь	87,3													
	Соль иодированная	1,5													
	Масло сливочное	5,25													
	Молоко цельное коровье	23,7													
631, Хлебобродин форм, 2004	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	20,88	98	0,01	1,72	0,00	0,10	14,48	4,40	3,60	0,94	
	Яблоки свежие	40													
	Сахар-песок	24													
	Лимонная кислота	0,2													
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60	
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56	
	итого		24,96	24,88	122,59	752,33	0,56	49,66	46,50	5,12	209,81	494,67	112,46	5,30	
	Обед 13:45-15:30														
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, Хлебпродин фпрм, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	1,67	5,06	8,51	86	0,04	16,40	0,00	0,65	52,00	148,00	20,00	0,60	
	Капуста белокочанная свежая	40													
	Картофель	24													
	Морковь	10													
	Лук репчатый	8													
	Соль иодированная	1,04													
	Масло подсолнечное рафинированное	4,00													
	Лавровый лист	0,008													
	Сметана 15% жир-ти	10													
443, Хлебпродин нформ, 2004	Плов из говядины	230	20,88	24,47	41,40	410	0,09	0,59	34,50	8,90	22,28	230,00	55,06	1,91	
	Говядина боковой и наружный куски т/б части	126,4													
	Рис длиннозерный пропаренный	51													
	Лук репчатый	9													
	Масло подсолнечное рафинированное	6,36													
	Морковь свежая	12													
	Томатная паста 25% сух.в-в	4,8													
	Соль иодированная	2													
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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60	
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56	
	итого		30,89	37,99	130,19	928,47	0,28	27,43	34,50	10,76	158,50	530,76	97,39	5,47	
	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		70,31	59,69	220,36	1640,30	0,90	52,73	226,50	7,50	1308,49	1274,07	192,19	8,22	
	итого обед+полдник		41,28	46,87	170,77	1212,47	0,43	28,83	83,50	11,87	409,50	854,96	141,59	6,43	

[illegible]

	Сахар-песок	5												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное крестьянское	10												
693, М, Хлебродин форм. 2004	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154	0,05	1,60	24,00	0,17	152,93	127,87	22,27	0,55
	Какао-порошок	4												
	Молоко 2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
89, Пермь, 2008	Плоды 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
	итого		14,28	16,86	100,80	612,33	0,23	11,67	44,00	1,35	198,86	251,05	49,09	4,26
	Обед 10:45-12:45	4												
71, М, Хлебродин форм. 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	15,79												
	Морковь	10												
	Огурцы соленные	30												
	Лук репчатый	15												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
	Соль иодированная	1												
138, Хлебродин форм.	Суп картофельный с крупой	200	2,84	4,08	11,62	94	0,07	5,03	0,00	0,70	40,20	78,34	27,60	1,37
	Картофель	60												
	Пшено	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	2,4												
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 1с	2												
	Соль иодированная	2												
236 Пермь, 2008	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,17	131	0,05	25,50	0,52	0,56	87,00	60,00	30,00	1,20
	Капуста белокачанная свежая	157,5												
	Масло сливочное крестьянское	6,79												
	Морковь	9												
	Лук репчатый	9												
	Томатная паста 25% сух. в-в	4,8												
	Мука пшеничная 1с	1,8												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	4,5												
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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		32,64	40,12	110,51	921,33	0,86	42,61	10,52	4,48	204,16	456,91	104,05	7,03
	Обед 13:45-15:30	4												
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	200	4,02	9,04	25,90	120	0,08	9,45	0,00	0,90	28,12	51,92	22,24	0,83
	Капуста белокачанная свежая	16												
	Огурцы соленые	12												
	Картофель	60												
	Морковь свежая	8												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Лавровый лист	0,008												
	Сметана	8												
618, М. Хлебобродин форм, 2004	Картофель отварной	150	3,14	7,03	27,21	182	0,15	21,00	21,00	1,56	14,64	79,73	29,33	1,16
	Картофель	150												
	Соль иодированная	2,03												
	Масло сливочное	5,25												
374, М. Хлебобродин форм, 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	122												
	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												
тук	Компот из вишни	200	0,16	0,00	14,99	61	0,00	2,40	0,00	0,13	22,00	12,00	12,00	0,80
	Вишня с/м	40												
	Сахар-песок	15												
	Кислота лимонная	0,2												
пт	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
пт	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		31,26	37,53	115,80	844,52	0,89	52,49	26,12	4,93	241,27	733,13	111,13	5,26
	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 дорожная	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												
	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
	итого комплекс для 3х разового питания		57,05	69,98	255,99	1990,67	1,22	55,28	83,52	6,95	638,02	924,16	195,34	12,25
	итого обед+полдник		41,39	50,53	160,48	1301,52	1,02	53,49	55,12	6,04	476,27	949,33	153,33	6,22

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№репц	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
112, Пермь, 2008	Каша пшеничная молочная жидкая с сл/маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227	0,08	0,00	0,00	1,60	28,00	66,00	42,00	0,70
	Крупа "Пшено"	40												
	Молоко	100,8												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
	Соль иодированная	1												

280

10,4

27

30

140,2

108

53

5000

426, М. Хлебпродин форм. 2004	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	62	0,00	3,14	0,00	0,03	14,22	4,44	2,44	0,35
	Чай листовой черный	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
89, Пермь, 2008	Плоды или ягоды свежие (Банан)	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	200												
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												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,04	0,00	0,00	0,24	6,00	19,20	0,72	0,36
	итого		18,17	17,11	92,04	599,67	0,21	13,54	130,00	2,65	503,22	439,24	108,44	2,96
	Обед 10:45-12:45													
ТТК	Салат из кукурузы с яйцом	100	4,80	18,70	10,60	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, Хлебпроди нформ 2004	Суп картофельный с фасолью	200	1,87	3,11	10,89	79	0,18	4,65	0,00	0,92	30,46	69,74	28,24	1,62
	Фасоль сушеная	16												
	Картофель	40												
	Морковь свежая	10,4												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	4												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,008												
498, Хлебпроди нформ 2004	Котлета рубленый из птицы	80	12,00	15,00	11,40	228	0,05	0,32	9,33	5,51	13,46	100,67	15,06	1,22
	Филе куриное охлажд	61,2												
	Хлеб пшеничный 1с	14,4												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Соль иодированная	2												
	Молоко	20,8												
	Масло сливочное	5												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
224, Хлебпр одинформ, 2004	Рагу овощное	150	2,77	4,84	10,79	98	0,03	15,39	0,52	0,56	73,19	54,09	27,83	1,09
	Картофель	67,2												
	Соль иодированная	2,25												
	Морковь свежая	26,74												
	Лук репчатый	15,31												
	Капуста белокачанная свежая	30												
	Масло сливочное крестьянское	8,73												
	Мука пшеничная	2,05												
	Гоматная паста	4,56												
	Сахар-песок	0,46												
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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		28,04	42,69	102,52	920,23	0,50	31,38	9,85	8,42	174,25	381,88	99,56	6,69
	Обед 13:45-15:30													
23, Хлебпроди нформ, 2004	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	100	1,90	10,00	3,90	113	0,02	32,45	0,00	0,53	37,37	24,71	15,16	0,51

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		19,28	35,32	30,81	520,67	0,18	1,33	370,15	0,83	194,65	432,38	34,67	3,29
	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, Хлебродин форм, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	1,67	5,06	8,51	86	0,04	16,40	0,00	0,65	52,00	148,00	20,00	0,60
	Капуста белокачанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,00												
	Лавровый лист	0,008												
	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	150	8,73	5,43	45,00	264	0,12	0,00	0,00	1,48	18,00	108,00	73,50	2,40
	Крупа гречневая	69												
	Соль иодированная	1,45												
	Масло сливочное	6,75												
705, Хлебродин информ, 2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	21,01	47	0,00	100,00	0,00	0,14	21,30	15,40	14,35	0,63
	Шиповник плоды сушеные	20												
	Сахар-песок	20												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		35,02	30,93	123,03	870,33	0,41	137,38	5,00	4,60	294,13	860,88	156,15	6,16
	Обед 13:45-15:30													
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	200	2,26	2,29	17,41	99	0,09	6,60	0,00	0,95	19,68	53,32	5,60	0,87
	Макаронные изделия	8												
	Картофель	60												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	8												

694,385, М, Хлебпрод информ, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,00	12,04	49	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Чай черный сред. лист.	1												
	Сахар	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		7,83	10,86	71,93	416,67	0,09	0,07	20,00	0,85	31,83	118,38	32,80	2,22
	Обед 10:45-12:45													
15, 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												
11, Пермь, 2008г	Рассольник домашний	200	4,02	9,04	25,90	120	0,08	9,45	0,00	0,90	28,12	51,92	22,24	0,83
	Кануста белокачанная свежая	16												
	Огурцы соленые	12												
	Картофель	60												
	Морковь свежая	8												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Лавровый лист	0,008												
	Сметана	8												
423, Хлебпрод информ, 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												
830, М, Хлебпрод информ, 2004	Бобовые отварные (горох)	150	15,80	1,20	30,60	195	0,34	0,00	0,00	1,50	70,00	160,00	63,00	5,00
	Горох шлифованный колотый	69,84												
	Соль иодированная	2,03												
	Масло сливочное крестьянское	5,25												
631, Хлебпрод информ, 2004	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	20,88	98	0,01	1,72	0,00	0,10	14,48	4,40	3,60	0,94
	Яблоки свежие	40												
	Сахар-песок	24												
	Лимонная кислота	0,2												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		45,24	42,29	121,55	976,33	0,62	20,68	73,67	5,56	186,23	422,15	151,24	9,33
	Обед 13:45-15:30													
19, 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												
111, Хлебпрод информ, 2004	Суп картофельный с крупой	200	2,84	4,08	11,62	94	0,07	5,03	0,00	0,70	40,20	78,34	27,60	1,37
	Картофель	60												
	Пшено	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	2,4												

893, М, Хлебродин форм, 2004	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154	0,05	1,60	24,00	0,17	152,93	127,87	22,27	0,55
	Какао-порошок	4												
	Молоко-2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	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		35,61	27,19	68,97	664,67	0,20	1,96	135,00	1,33	874,91	493,07	43,80	2,38
	Обед 10:45-12:45													
21, Хлеброди нформ	Салат из свежих помидоров и яблок	100	1,30	5,00	9,00	86	0,03	32,45	0,00	0,60	37,37	27,61	15,16	0,51
	Помидоры свежие	44												
	Яблоки свежие	35												
	Салат	8												
	Масло подсолнечное рафинированное	3,75												
	Соль иодированная	1												
	Сахар-песок	0,75												
	Лимонная кислота	0,1												
139, Хлеброди нформ 2004	Суп картофельный с фасолью	200	1,87	3,11	10,89	79	0,18	4,65	0,00	0,92	30,46	69,74	28,24	1,62
	Фасоль сушеная	16												
	Картофель	40												
	Морковь свежая	10,4												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	4												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,008												
480, Хлеброди нформ, 2004	Котлета рубленый из птицы	80	12,00	15,00	11,40	228	0,05	0,32	9,33	5,51	13,46	100,67	15,06	1,22
	Филе куриное охлажд.	61,2												
	Хлеб пшеничный 1с	14,4												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Соль иодированная	2												
	Молоко	20,8												
	Масло сливочное	5												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
818, М, Хлебродин форм, 2004	Картофель отварной	150	3,14	7,03	27,21	182	0,15	21,00	21,00	1,56	14,64	79,73	29,33	1,16
	Картофель	150												
	Соль иодированная	2,03												
	Масло сливочное	5,25												
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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		25,08	31,02	119,12	854,33	0,55	60,22	30,33	9,41	137,93	382,95	97,09	5,87
	Обед 13:45-15:30													
ТТК	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												
37, Пермь, 2008	Борщ с картофелем и капустой	200	1,52	5,33	8,65	89	0,04	8,23	0,00	0,47	35,50	71,29	21,00	0,95
	Свекла	32												
	Капуста белокачанная свежая	16												
	Картофель	16												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	4												

	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,02												
	Соль иодированная	2												
	Масло подсолнечное рафинированное	2,4												
	Лавровый лист	0,08												
	Сметана 15% жир-ти	8												
437, М. Хлебродин 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												
287, Хлебпроди информ, 2004	Каша перловая рассыпчатая	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11
	Крупа перловая	48,45												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная	0,36												
ГЛХ	Компот из вишни	200	0,16	0,00	14,99	61	0,00	2,40	0,00	0,13	22,00	12,00	12,00	0,80
	Вишня с/м	40												
	Сахар-песок	15												
	Кислота лимонная	0,2												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		36,50	49,60	105,26	1011,23	0,39	19,93	31,00	4,65	124,02	445,44	86,95	6,98
	Полдник 15-30													
ПТ	Печенье	35	4,00	4,20	30,90	177	0,06	0,00	7,00	0,78	16,00	44,00	6,00	0,60
ПТ	Снежок	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20
	итого		10,00	9,20	41,46	289,00	0,12	1,00	27,00	0,98	240,00	216,00	32,00	0,80
	итого комплекс для 3х разового питания		70,69	67,41	229,55	1808,00	0,86	63,18	192,33	11,72	1252,84	1092,01	172,88	9,04
	итого обед+полдник		46,50	58,80	146,72	1300,23	0,51	20,93	58,00	5,63	364,02	661,44	118,95	7,78

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№репс	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
162, Пермь, 2008	Каша "Дружба"	205	6,04	7,27	34,29	227	0,08	0,00	0,00	1,60	28,00	66,00	42,00	0,70
	Крупа рисовая	15												
	Пшено	11												
	Молоко	102												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
686, М. Хлебродин форм, 2004	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	62	0,00	3,14	0,00	0,03	14,22	4,44	2,44	0,35
	Чай листовой черный	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
89, Пермь, 2008	Флоды 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 (1н), 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		14,79	17,83	87,28	575,67	0,19	13,14	0,00	2,61	79,08	149,24	112,86	3,90
	Обед 10:45-12:45													
18, Пермь, 2008	Салат из огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	66	0,05	18,10	0,00	0,34	45,00	34,61	17,00	0,80

	Огурцы свежие парниковые	35												
	Помидоры свежие парниковые	48												
	Лук репчатый	12												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	Соль иодированная	3												
44, Пермь, 2008	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	0,09	9,45	0,00	0,85	22,50	53,36	41,54	0,66
	Картофель	40												
	Морковь свежая	8												
	Лук репчатый	8												
	Капуста белокочанная	16												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Соль иодированная	1,28												
	Лавровый лист	0,0064												
	Сметана 15% жирности	10												
191, Пермь, 2008	Мясо тушеное	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,00	1,94	19,00	172,00	18,00	2,30
	Говядина т/б часть	83												
	Морковь	4												
	Масло подсолнечное	5												
	Лук репчатый	4												
	Томатное пюре	7												
	Мука пшеничная	2												
	Соль иодированная	2												
219, Пермь, 2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	264	0,12	0,00	0,00	1,48	18,00	108,00	73,50	2,40
	Крупа гречневая	69												
	Соль иодированная	1,45												
	Масло сливочное	6,75												
240, Пермь, 2008	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	85	0,00	2,40	0,00	0,07	10,00	2,00	2,00	0,20
	Клюква	25												
	Сахар-песок	24												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		35,86	36,30	125,25	970,33	0,45	29,95	10,00	5,36	138,50	465,17	157,34	7,52
	Обед 13:45-15:30													
1, Пермь 2008	Овощи натуральные (помидоры)	100	0,55	0,1	2,3	11,6667	0,04	7,50	0,07	0,20	8,40	15,60	12,00	0,54
	Помидоры	100												
42, Пермь, 2008	Рассольник ленинградский (со сметаной)	200/10	4,02	9,04	25,90	120	0,08	9,44	0,00	0,86	36,00	57,56	26,40	0,80
	Картофель	60												
	Крупа перловая	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	4												
	Огурцы соленые	12												
	Соль иодированная	1,6												
	Масло подсолнечное рафинированное	4												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
451, М, Хлебродни форм, 2004	Шницель из говядины	80	12,20	13,39	6,56	202	0,06	0,00	0,00	2,74	16,80	103,20	15,74	1,20
	Говядина т/ч	68,57												
	Хлеб пшеничный 1с	14,86												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Лук репчатый	8,57												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,85												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	2												
227, Пермь, 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11

	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	6,75												
	Соль иодированная	2,55												
706, Хлебпроди информ, 2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	21,01	47	0,00	100,00	0,00	0,14	21,30	15,40	14,35	0,63
	Шиповник плоды сушеные	20												
	Сахар-песок	20												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		29,41	27,93	120,18	736,00	0,37	116,94	21,07	5,41	111,36	324,13	84,91	5,44
	Полдник 15-30													
696, Хлебпроди информ 1998	Ватрушка с творогом	75	2,46	5,00	44,12	231	0,08	0,04	34,00	0,92	50,80	90,20	21,60	0,90
	Мука пшеничная	41,24												
	Масло сливочное	1,88												
	Соль иодированная	0,58												
	Дрожжи пресованные	1,1												
	Сахар-песок	4,87												
	Яйцо куриное	4,68												
	Масло подсолнечное рафинированное	0,26												
	Творог 5% жирности	27,72												
	Ванилин	0,006												
ПТ	Йогурт	200	6,00	5,00	26,60	175	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20
	итого		8,46	10,00	70,72	406,24	0,14	1,04	54,00	1,12	274,80	262,20	47,60	1,10
	итого комплекс для 3х разового питания		59,11	64,13	283,25	1952,24	0,78	44,13	64,00	9,09	492,38	876,61	317,80	12,52
	итого обед+полдник		37,87	37,93	190,90	1142,24	0,51	117,98	75,07	6,53	386,16	586,33	132,51	6,54

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

Перец	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
	Завтрак с 8:45-10:45													
140, М, Хлебпроди информ, 2004	Омлет натуральный с с/маслом	150/5	13,87	21,51	3,62	265	0,08	0,00	346,15	0,28	54,00	290,00	11,00	2,10
	Яйцо куриное	114,29												
	Молоко цельное	42,86												
	Соль иодированная	1,43												
	Масло сливочное крестьянское	12,14												
298, Пермь, 2003г	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87	0,04	1,33	24,00	0,17	126,60	92,78	15,44	0,41
	Чай листовой черный	0,2												
	Сахар	13												
	Молоко цельное	80												
377 Пермь 2008	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	4,97	8,01	7,56	122	0,04	0,06	52,00	0,04	83,06	64,93	10,78	0,56
	Сыр "Российский"	15												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб пшеничный 1 с	15												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		22,95	32,31	31,13	508,67	0,20	1,39	422,15	0,63	270,66	479,31	40,50	3,52
	Обед 10:45-12:45													
67, Хлебпроди информ, 2004	Салат из красной фасоли	100	2,97	10,24	9,77	143	0,09	15,60	0,00	0,89	26,30	55,19	23,79	0,82
	Фасоль	38												
	Лук репчатый	12												
	Масло подсолнечное	5												
	Лимонная кислота	1												
	Петрушка	4												
	Соль иодированная	1												
124, М, Хлебпроди информ, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	1,67	5,06	8,51	86	0,04	16,40	0,00	0,65	52,00	148,00	20,00	0,60

	Капуста белокачанная спежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,00												
	Лавровый лист	0,008												
	Сметана 15% жир-ти	10												
189, Пермь	Рыба по-русски	240	16,52	14,43	6,01	220	0,07	2,88	5,00	1,32	133,83	459,67	26,00	0,57
	минтай филе	85												
	картофель	117												
	масло сливочное	6,5												
	мука пшеничная	5												
	Сухари панировочные пшеничные	3												
831, Хлебпрод 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	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		27,76	30,77	83,13	734,45	0,34	36,60	5,00	3,63	250,61	762,46	78,69	4,09
	Обед 13:45-15:30													
26, Пермь, 2008г	Салат из свеклы с изюмом	100	1,57	7,58	19,66	153	0,02	8,64	0,00	0,39	42,22	47,56	13,03	1,60
	Свекла	83,2												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
47, Пермь 2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99	0,09	6,60	0,00	0,95	19,68	53,32	5,60	0,87
	Макаронные изделия	8												
	Картофель	60												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное крестьянское	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,008												
217, Пермь, 2008	Фрикадельки из кур	80	12,00	15,00	11,40	228	0,05	0,32	9,33	5,51	13,46	100,67	15,06	1,22
	Филе куриное охлажд.	60												
	Хлеб пшеничный 1с	12,57												
	Яйцо	6,86												
	Молоко	17,14												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	5												
235, Пермь, 2008	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,17	131	0,05	25,50	0,52	0,56	87,00	60,00	30,00	1,20
	Капуста белокачанная свежая	157,5												
	Масло сливочноекрестьянское-	6,79												
	Морковь	9												
	Лук репчатый	9												
	Томатная паста 25%сух.в- в-	4,8												
	Мука пшеничная 1с	1,8												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	4,5												
ПТ	Компот из клубники	200	0,21	0,06	22,68	92	0,00	3,87	0,00	0,07	14,98	8,40	2,70	0,30
	Клубника с/м	50												
	Сахар-песок	30												
	Лимонная кислота	0,1												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

	Масло сливочное крестьянское	10												
366, Пермь 2008	Сыр (порциями)	50	11,60	14,75	0,00	182	0,02	0,40	130,00	0,04	440,00	290,00	18,00	0,50
	Сыр Российский	50												
693, М, Хлебродин форм. 2004	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154	0,05	1,60	24,00	0,17	152,93	127,87	22,27	0,55
	Какао-порошок	4												
	Молоко 2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
88, Пермь, 2008	Плоды или ягоды свежие (Банан)	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	200												
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		25,59	26,28	101,00	747,47	0,21	12,00	174,00	1,66	618,83	554,07	101,57	2,80
	Обед 10:45-12:45													
22, Пермь, 2008	Салат из свежих помидоров	100	0,72	10,08	3,00	104	0,03	9,50	57,00	0,60	21,80	13,30	40,02	0,57
	Помидоры свежие	91												
	Соль иодированная	1												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
45, Пермь, 2008	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79	0,18	4,65	0,00	0,92	30,46	69,74	28,24	1,62
	Горох колотый	16												
	Картофель	40												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	8												
	Масло подсолнечное рафинированное	2,99												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,008												
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, Хлебпр одинформ, 2004	Рагу овощное	150	2,77	4,84	10,79	98	0,03	15,39	0,52	0,56	73,19	54,09	27,83	1,09
	Картофель	67,2												
	Соль иодированная	2,25												
	Морковь свежая	26,74												
	Лук репчатый	15,31												
	Капуста белокачанная свежая	30												
	Масло сливочное крестьянское	8,73												
	Мука пшеничная	2,05												
	Томатная паста	4,56												
	Сахар-песок	0,46												
ПТ	Сок яблоко-абрикос	200	1,00	0,00	20,20	85	0,03	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		19,42	34,95	84,41	733,05	0,45	33,86	66,85	8,46	176,91	347,00	124,45	8,46
	итого комплекс для 2х разового питания		45,01	61,23	185,41	1480,52	0,65	45,86	240,85	10,13	795,74	901,07	226,02	11,26
	итого комплекс для 1нразового питания		19,42	34,95	84,41	733,05	0,45	33,86	66,85	8,46	176,91	347,00	124,45	8,46

Первая неделя	Пищевые вещества			эн.цен.к кал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
норма за неделю для 3хразового питания 6 дней в неделю	269,5- 315,7	276,5- 323,9	1172,5- 1373,5	8225- 9635	4,5- 4,92	210- 246	2,45- 2,87	36-42	3850- 4510	5775- 6765	875- 1025	42-49,2
итого комплекс для 3х разового питания	295,3	306,9	1192,7	8667,3	3,8	226,4	900,9	46,6	3120,0	4864,0	1053,1	58,4
итого комплекс для второй смены 2х разовое питание (обед+полдник - по желанию)	212,1	228,0	904,8	6401,9	3,5	300,0	375,4	44,6	1920,6	3472,5	774,5	49,4

День: Понедельник