

УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ №4 а. Мамхег  
З.Б. Меретукова  
2021г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА.  
ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
(10 дней)

2021 г

I неделя

12 лет и старше

Понедельник													
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	<b>Каша молочная овсяная из Геркулеса</b> Крупа геркулес 37,5/3,75 Молоко 133/133 Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
	366, Пермь, 2008г	<b>Сыр адыгейский</b> Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
		<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие</b>	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>16,88</b>	<b>23,57</b>	<b>77,99</b>	<b>597,47</b>	<b>0,33</b>	<b>20,73</b>	<b>547,82</b>	<b>395,26</b>	<b>102,13</b>	<b>8,76</b>
Обед	86, Москва, 2015г	<b>Суп картофельный с крупой</b> Картофель 100/75 Крупа (рисовая) 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 2,5/2,5 Вода или бульон 187,5/187,5	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89
	164, Пермь, 2008г	<b>Рыба жареная</b> Рыба филе мороженая 130/123 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02

241, Пермь, 2008 г	<b>Картофельное пюре</b> Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	<b>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>30,91</b>	<b>29,38</b>	<b>108,01</b>	<b>801,87</b>	<b>0,47</b>	<b>20,33</b>	<b>198,44</b>	<b>556,81</b>	<b>159,28</b>	<b>12,59</b>

**Вторник**

**Завтрак**

178, Пермь, 2008 г	<b>Голубцы ленивые</b> Говядина50/36 Рис4,5/4,5 Лук репчатый 6,4/5,1 Масло сливочное2,6/2,6 Капуста67/54	90	8,4	8,56	6,31	135,94	0,03	7,5	31,64	79,05	18,87	0,77
264,Пермь 2008г	<b>Соус сметанный 50/50</b>	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13
219, Пермь 2008г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
294, Пермь,2008г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9

		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,92</b>	<b>20,28</b>	<b>84,88</b>	<b>605,73</b>	<b>0,317</b>	<b>13,725</b>	<b>139,26</b>	<b>357,75</b>	<b>124,71</b>	<b>11,57</b>
<b>Обед</b>	46, Пермь, 2008 г	<b>Суп с клёцками</b> Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 <i>Клёцки:</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	51,89	100,86	19,51	1,46
	209, Пермь, 2008 г	<b>Котлета куриная</b> Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3
	227, Пермь, 2008 г	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изд 61/61 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
	282, Пермь, 2008 г	<b>Компот из яблок</b> Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5

		<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>30,42</b>	<b>28,2</b>	<b>112,31</b>	<b>825,82</b>	<b>0,4</b>	<b>13,88</b>	<b>221,54</b>	<b>393,7 4</b>	<b>108,2 4</b>	<b>6,11</b>
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>	141, Пермь, 2008г	<b>Запеканка из творога с джемом</b> Творог 141/139,5 Мука пшен 12/12 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20	170	29,22	12,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
	287, Пермь, 2008 г	<b>Кофейный напиток</b> Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,62</b>	<b>14,71</b>	<b>90,25</b>	<b>627,82</b>	<b>0,17</b>	<b>20,73</b>	<b>334,2</b>	<b>418,6 7</b>	<b>133,3 6</b>	<b>2,19</b>
<b>Обед</b>	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74

	202, Пермь, 2008г.	<b>Тeftели из говядины с рисом</b> Говядина 1 категории на кости 61/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
	239, Пермь, 2008 г.	<b>Картофель отварной</b> Картофель 198/149 Масло сливочное 5/5	150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	289, Пермь, 2008 г	<b>Напиток из шиповника</b> Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>19,49</b>	<b>27,94</b>	<b>101,33</b>	<b>693,52</b>	<b>0,44</b>	<b>75,55</b>	<b>229,9</b>	<b>428,68</b>	<b>129,19</b>	<b>10,11</b>
<b>Четверг</b>													
<b>Завтрак</b>	209, Пермь, 2008г	<b>Котлета куриная</b> Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	227, Пермь, 2008 г	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное5/5	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
		<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55

Обед	300, Пермь, 2008 г	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>23,89</b>	<b>27,16</b>	<b>77,47</b>	<b>650,65</b>	<b>0,31</b>	<b>24,05</b>	<b>221,26</b>	<b>322,06</b>	<b>142,42</b>	<b>5,79</b>
	37, Пермь, 2008 г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	211, Пермь 2008 г	<b>Плов из отварной птицы</b> Курица 1 кат. 208/184 Масло растительное 11/11 Лук репчатый 22/11 Морковь 14/11 Крупа рисовая 49/49 Бульон или вода для риса 104/104	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,06	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
		<b>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
247, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,48	0,06	1,38	7,98	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36	
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>45,18</b>	<b>53,13</b>	<b>113,76</b>	<b>1121,05</b>	<b>0,35</b>	<b>36,05</b>	<b>328,09</b>	<b>486,46</b>	<b>234,69</b>	<b>14,87</b>	

Пятница													
Завтрак	164, Пермь, 2008г	<b>Рыба жареная</b> Рыба филе183/125Мука пшеничная6/6 Масло растительное7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,46	20,29	5,04	281,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	241, Пермь, 2008 г	<b>Картофельное пюре</b> Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь,2008г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	233, Пермь, 2008 г	<b>Икра свекольная</b> Свекла 48/38 Лук репчатый 10,5/8,8 Томатное пюре 12,5/12,5 Масло растительное 3,8/3,8 Сахар 0,6/0,6	50	1,14	3,8	5,8	59,8	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
		<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>27,32</b>	<b>30,82</b>	<b>74,79</b>	<b>685,86</b>	<b>0,37</b>	<b>22,7</b>	<b>114,6</b>	<b>460,3 7</b>	<b>115,3 2</b>	<b>9,46</b>
Обед	47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93



212, Пермь, 2008 г	<b>Птица отварная</b> Курица 1 кат. 160/143 Морковь 4,3/3 Масло сливочное 5/5	105	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
220, Пермь, 2008 г	<b>Каша из «Геркулеса» вязкая</b> Крупа «Геркулес» 33/33 Масло сливочное 5/5	150	3,6	6,51	20,625	155,43	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
282, Пермь, 2008 г	<b>Компот из яблок</b> Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>36,57</b>	<b>36,14</b>	<b>86,185</b>	<b>820,1</b>	<b>0,492</b>	<b>14,32</b>	<b>203,51</b>	<b>541,08</b>	<b>137,84</b>	<b>9,92</b>

II неделя

12 лет и старше

Понедельник													
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	104, Пермь, 2008г	<b>Каша гречневая вязкая на молоке</b> Крупа гречневая 40/40 Молоко 133/133 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	152,83	188,12	37,48	2,37
	139, Пермь, 2008 г	<b>Яйцо отварное</b> Яйцо 1 шт/40	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55
	294, Пермь, 2008г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие</b>	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>15,85</b>	<b>14,02</b>	<b>88,24</b>	<b>542,59</b>	<b>0,28</b>	<b>23,34</b>	<b>224,21</b>	<b>264,82</b>	<b>76,31</b>	<b>13,22</b>
Обед	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,69	98,79	0,16	3,13	40,5	69,03	26,6	1,74

164, Пермь, 2008 г	<b>Рыба жареная</b> Рыба филе мороженая 130/123 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
241, Пермь, 2008 г	<b>Картофельное пюре</b> Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
284,Пермь2008г	<b>Компот из яблок с лимоном</b> Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>30,52</b>	<b>30,59</b>	<b>112,27</b>	<b>821,72</b>	<b>0,53</b>	<b>15,21</b>	<b>215,89</b>	<b>563,24</b>	<b>160,88</b>	<b>13,44</b>

**Вторник**

<b>Завтрак</b>	212, Пермь,2008	<b>Птица отварная</b> Курица 1категории 144/129 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Морковь 4/3	95	23,32	23,32	1,24	310,6	0,06	2,04	25,89	168,6	20,45	1,81
	224, Пермь, 2008 г	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая54/54 Масло сливочное 5/5	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

	294, Пермь, 2008г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,9	0,4	8,1	42	0,04	10,0	8,0	28,0	42,0	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>32,02</b>	<b>29,53</b>	<b>91,57</b>	<b>769,64</b>	<b>0,37</b>	<b>39,04</b>	<b>228,57</b>	<b>447,85</b>	<b>200,16</b>	<b>8,29</b>
<b>Обед</b>	37, Пермь, 2008г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	189, Пермь, 2008 г	<b>Котлета говяжья</b> Говядина 1 кат. 116/86 Хлеб пшеничный 18,6/18,6 Сухари 10,7/10,7 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	105	15,27	16,76	8,21	252,75	0,09	0,23	45,85	145,5	22,49	1,49
	221,Пермь, 2008	<b>Каша пшеничная</b> Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
	283, Пермь, 2008 г	<b>Компот из сухофруктов</b> Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,55	0,1	2,3	12,3	0,03	12,5	7,0	13,0	10,0	0,45

		<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>31</b>	<b>29,51</b>	<b>111,52</b>	<b>843,92</b>	<b>0,38</b>	<b>23,92</b>	<b>196,57</b>	<b>405,01</b>	<b>127,03</b>	<b>8,88</b>
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>	154, Пермь, 2008г	<b>Сырники из творога с медом</b> Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 20/20	170	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
	287, Пермь, 2008 г	<b>Кофейный напиток</b> Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие</b>	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>31,52</b>	<b>7,84</b>	<b>104,02</b>	<b>615,64</b>	<b>0,23</b>	<b>23,52</b>	<b>195,24</b>	<b>224,91</b>	<b>108,88</b>	<b>1,61</b>
<b>Обед</b>	42, Пермь, 2008 г	<b>Рассольник Ленинградский</b> Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Огурцы соленые 17,5/15 Бульон или вода 187,5/187,5 Масло растительное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03
	193, Пермь, 2008 г	<b>Плов из отварной говядины</b> Говядина 1 кат. 130/97 Масло сливочное 5/5 Лук репчатый 18/15 Морковь 19/15 Крупа рисовая 42/42	190	23,17	19,70	32,10	398,45	0,11	2,03	130,89	274,7	45,84	2,76

		<b>Напиток из груши дички промышленного производства</b>	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>32,35</b>	<b>31,76</b>	<b>115,82</b>	<b>777,87</b>	<b>0,35</b>	<b>26,22</b>	<b>376,69</b>	<b>460,3</b>	<b>139,16</b>	<b>12,56</b>
<b>Четверг</b>													
<b>Завтрак</b>	209,Пермь, 2008г	<b>Котлета говяжья</b> Говядина 1 кат. 105/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18
	221,Пермь, 2008	<b>Каша пшеничная</b> Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь,2008г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
		<b>Овощи по сезону</b>	60	1,49	1,91	3,50	37,9	0,04	1,21	8,33	23,35	7,54	0,29
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,36	0,27	9,27	41,4	0,03	4,5	17,1	14,4	10,8	2,7
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>28,42</b>	<b>23,3</b>	<b>97,69</b>	<b>723,22</b>	<b>0,35</b>	<b>8,97</b>	<b>109,16</b>	<b>338,95</b>	<b>89,42</b>	<b>13,37</b>

Обед	46, Пермь, 2008 г	<b>Суп с клёцками</b> Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 <i>Клёцки:</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	31,89	100,86	19,51	1,46
	178, Пермь, 2008 г	<b>Голубцы ленивые</b> Говядина 39/28 Рис 3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Капуста 52/42	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6
	264, Пермь 2008г	<b>Соус сметанный 50/50</b>	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13
	219, Пермь, 2008 г.	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	282, Пермь, 2008	<b>Компот из яблок</b> Яблоки свежие 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	7,5	40	38,3	15	0,7
		<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>25,84</b>	<b>26,91</b>	<b>131,46</b>	<b>847,49</b>	<b>0,375</b>	<b>25,935</b>	<b>212,18</b>	<b>490,91</b>	<b>164,57</b>	<b>5,9</b>

**Пятница**

Завтрак	114, Пермь, 2008г	<b>Каша рисовая молочная</b> Крупа рисовая 38,5/38,5 Молоко 133,4/133,4 Сахар 6,2/6,2 Масло сливочное 5/5	255	6,64	8,27	40,76	262,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
	366, Пермь, 2008г.	<b>Сыр твердый</b> Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
	365, Пермь, 2008 г.	<b>Масло сливочное</b> 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
		<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>17,61</b>	<b>24</b>	<b>99,24</b>	<b>686,82</b>	<b>0,169</b>	<b>12,31</b>	<b>329,81</b>	<b>324,42</b>	<b>65,37</b>	<b>4,36</b>
Обед	47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93
	214, Пермь, 2008 г	<b>Рагу из птицы</b> Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	205	24,61	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54



	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
289, Пермь, 2008 г	<b>Напиток из шиповника</b> Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>33,42</b>	<b>35,18</b>	<b>164,11</b>	<b>839,2</b>	<b>0,45</b>	<b>101,93</b>	<b>197,54</b>	<b>468,61</b>	<b>132,77</b>	<b>10,86</b>