

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ СОШ №4 а. Мамхег

  
А.К. Пченашев

«14» августа 2023г.

# МЕНЮ

**(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	54-16к-2020	<b>Каша «Дружба»</b> Крупа рисовая 18,8/18,8 Крупа пшеничная 13,8/13,8 Молоко 127,5/127,5 Сливочное масло 6,3/6,3 Сахар 3,8/3,8 Соль йодированная 1/1 Вода 87,5/87,5	255	8	10,8	30,1	253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6
	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/хлеб ржано - пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	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	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>17,45</b>	<b>16,86</b>	<b>87,36</b>	<b>575,36</b>	<b>0,25</b>	<b>20,68</b>	<b>241,78</b>	<b>225,02</b>	<b>74,87</b>	<b>7,35</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	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	410, Пермь, 2013 г.	<b>Фрикадельки из кур</b> Курица 1 кат. 171,6/74 Хлеб пшеничный 15,7/15,7 Яйцо 1/5/8,6 Вода 21,45/21,45 Соль 1/1 Масло сливочное 7,15/7,15	105	15,3	16,29	8,15	213,07	0,05	0,85	232,43	107,25	17,16	1,28

	224, Пермь, 2008 г.	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5	150	4,56	6,09	48,24	270,12	0,03	0,24	3,96	39,7	12,12	0,62
		<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
	246, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>28,5</b>	<b>27,45</b>	<b>132,42</b>	<b>848,48</b>	<b>0,38</b>	<b>21,63</b>	<b>352,32</b>	<b>335,83</b>	<b>116,65</b>	<b>12,41</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1540</b>	<b>45,95</b>	<b>44,31</b>	<b>219,78</b>	<b>1423,84</b>	<b>0,63</b>	<b>42,31</b>	<b>594,10</b>	<b>560,85</b>	<b>191,52</b>	<b>19,76</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>	209, Пермь, 2008 г	<b>Биточки из птицы</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	240,21	127,63	19,73	1,3
	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</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	294, Пермь, 2008 г	<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
	246, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	87	30	29	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>28,2</b>	<b>23,54</b>	<b>79,43</b>	<b>643,41</b>	<b>0,28</b>	<b>20,22</b>	<b>365,38</b>	<b>315,74</b>	<b>91,24</b>	<b>10,45</b>

Обед	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
	176, Пермь, 2008 г	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b> Говядина без кости 113,5/113,5 Морковь 9,4/7 Лук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
	227, Пермь, 2008 г	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	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>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	167	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>34,62</b>	<b>39,13</b>	<b>109,74</b>	<b>927,67</b>	<b>0,32</b>	<b>18,77</b>	<b>385,6</b>	<b>349,19</b>	<b>137,22</b>	<b>12,62</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1465</b>	<b>62,82</b>	<b>62,67</b>	<b>189,17</b>	<b>1571,08</b>	<b>0,60</b>	<b>38,99</b>	<b>750,98</b>	<b>664,93</b>	<b>228,46</b>	<b>23,07</b>
<b>Среда</b>													

Завтрак	141, Пермь, 2008г	<b>Запеканка из творога с джемом</b> Творог 141/139,5 Мука пшеничная 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	16,11	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>	180	3	1	42	192	0,18	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,62</b>	<b>18,71</b>	<b>90,25</b>	<b>627,82</b>	<b>0,27</b>	<b>20,73</b>	<b>334,2</b>	<b>418,67</b>	<b>133,36</b>	<b>2,19</b>
Обед	48, Пермь, 2008 г.	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	164, Пермь, 2008г	<b>Рыба запеченная</b> Рыба филе мороженая 125/119 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
	426, Пермь 2013 г.	<b>Картофель отварной</b> Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	3,48	8,88	22,86	183,6	0,18	25,08	19,8	93,6	36	1,3

	289, Пермь, 2008 г	<b>Напиток из шиповника</b> Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	36,01	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
	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>865</b>	<b>37,48</b>	<b>33,15</b>	<b>110,21</b>	<b>787,85</b>	<b>0,56</b>	<b>101,87</b>	<b>115,96</b>	<b>547,13</b>	<b>152,24</b>	<b>10,61</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1415</b>	<b>71,10</b>	<b>51,86</b>	<b>200,46</b>	<b>1415,67</b>	<b>0,83</b>	<b>122,60</b>	<b>450,16</b>	<b>965,80</b>	<b>285,60</b>	<b>12,80</b>
<b>Четверг</b>													
<b>Завтрак</b>	202,265, Пермь, 2008г.	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> Говядина 1 категории без кости 44/44 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	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
	222, Пермь, 2008 г	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38
		<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
	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
	246, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>21,26</b>	<b>23,2</b>	<b>83,02</b>	<b>660,33</b>	<b>0,41</b>	<b>14,61</b>	<b>93,14</b>	<b>518,42</b>	<b>119,8</b>	<b>9,88</b>

Обед	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 сливочное 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
	54-25м-2020	<b>Курица тушеная с морковью</b> Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	10,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
	221, Пермь, 2008	<b>Каша пшеничная</b> Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	7,12	6,39	24,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
		<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>880</b>	<b>28,33</b>	<b>27,53</b>	<b>122,92</b>	<b>817,31</b>	<b>0,53</b>	<b>42,32</b>	<b>441,41</b>	<b>557,39</b>	<b>266,9</b>	<b>17,5</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1470</b>	<b>49,59</b>	<b>50,73</b>	<b>205,94</b>	<b>1477,64</b>	<b>0,94</b>	<b>56,93</b>	<b>534,55</b>	<b>1075,8</b> <b>1</b>	<b>386,7</b>	<b>27,38</b>
<b>Пятница</b>													

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	222,66	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</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	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
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	100	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,01</b>	<b>24,15</b>	<b>90,37</b>	<b>601,88</b>	<b>0,219</b>	<b>25,21</b>	<b>334,41</b>	<b>377,21</b>	<b>144,11</b>	<b>8,01</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
	189, Пермь, 2008 г	<b>Котлета говяжья</b> Говядина 1 кат. б/к 86/86 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
	219, Пермь 2008г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	7,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		<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	110,64	0,03	3,6	141,5	22,46	12,6	0,65



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>865</b>	<b>31,14</b>	<b>27,81</b>	<b>117,3</b>	<b>885,12</b>	<b>0,54</b>	<b>16,25</b>	<b>312,43</b>	<b>516,17</b>	<b>145,48</b>	<b>9,17</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1485</b>	<b>49,15</b>	<b>51,96</b>	<b>207,67</b>	<b>1487</b>	<b>0,759</b>	<b>41,46</b>	<b>646,84</b>	<b>893,38</b>	<b>289,59</b>	<b>17,18</b>

**II неделя**

**12лет и старше**

<b>Понедельник</b>												
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	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	7,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
		<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
	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>	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>18,44</b>	<b>23,67</b>	<b>81,31</b>	<b>608,87</b>	<b>0,33</b>	<b>20,73</b>	<b>547,82</b>	<b>395,26</b>	<b>102,14</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
	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	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	4,6	0,88	20,32	163,20	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

	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>835</b>	<b>32,05</b>	<b>32,05</b>	<b>130,91</b>	<b>819,62</b>	<b>0,48</b>	<b>48,69</b>	<b>330,11</b>	<b>491,36</b>	<b>145,49</b>	<b>6,68</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1470</b>	<b>50,49</b>	<b>55,72</b>	<b>212,22</b>	<b>1428,49</b>	<b>0,81</b>	<b>69,42</b>	<b>877,93</b>	<b>886,62</b>	<b>247,63</b>	<b>15,44</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>	54-29м-2020	<b>Фрикадельки из говядины</b> Говядина 1 кат. б/к 81,4/72 Хлеб пшеничный 15/15 Масло сливочное 3,3/3,3 Соль 0,5/0,5 Вода 26/26 Масло сливочное 5/5	100/5	13,7	12,2	6,75	191,2	0,04	0	157	110	15	1,5
	219, Пермь 2008г	<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	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		<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
	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>615</b>	<b>26,65</b>	<b>18,4</b>	<b>94,3</b>	<b>650,45</b>	<b>0,38</b>	<b>10,23</b>	<b>239,35</b>	<b>408,81</b>	<b>108,75</b>	<b>8,5</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	138,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74

	209, Пермь, 2008г	<b>Котлета куриная</b> Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное 5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	423, Пермь, 2013 г.	<b>Капуста тушенная</b> Капуста белокочанная 197/158 Масло сливочное 6,8/6,8 Морковь 7,5/6 Петрушка 4/3,8 Лук репчатый 10,7/9 Томат-пюре 12/12 Мука пшеничная 1,8/1,8 Сахар 4,5/4,5	150	5,6	5,4	29,9	130,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5
	283, Пермь, 2008 г	<b>Компот из сухофруктов</b> Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	37,89	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>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>28,46</b>	<b>31,45</b>	<b>119,54</b>	<b>816,01</b>	<b>0,42</b>	<b>36,09</b>	<b>248,26</b>	<b>371,04</b>	<b>122,8</b>	<b>7,45</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>55,11</b>	<b>49,85</b>	<b>213,84</b>	<b>1466,46</b>	<b>0,80</b>	<b>46,32</b>	<b>487,61</b>	<b>779,85</b>	<b>231,55</b>	<b>15,95</b>
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>	154, Пермь, 2008г	<b>Сырники из творога с медом (или запеканка 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	23,12	14,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
	54-12гн-2020 г.	<b>Какао</b> Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09

	386,Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие</b>	180	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>30,72</b>	<b>18,84</b>	<b>99,27</b>	<b>626,72</b>	<b>0,26</b>	<b>24,08</b>	<b>287,78</b>	<b>319,42</b>	<b>137,63</b>	<b>2,62</b>
<b>Обед</b>	48, Пермь, 2008 г.	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	202,265, Пермь, 2008г.	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> Говядина 1 категории без кости 44/44 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
	221,Пермь, 2008	<b>Каша пшеничная</b> Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	5,12	6,39	44,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
		<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
	246, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	157	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>28,19</b>	<b>27,5</b>	<b>124,03</b>	<b>879,19</b>	<b>0,41</b>	<b>18,26</b>	<b>363,94</b>	<b>412,9</b>	<b>134,7</b>	<b>14,31</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>1445</b>	<b>58,98</b>	<b>46,34</b>	<b>223,30</b>	<b>1505,91</b>	<b>0,67</b>	<b>42,34</b>	<b>651,72</b>	<b>732,32</b>	<b>272,33</b>
<b>Четверг</b>													

Завтрак	318, Москва, 2015 г	<b>Птица тушеная в соусе</b> Куры 1 категории 236/209 Соус (50г) Сметана 12,5/12,5 Мука пшеничная 3,8/3,8 Вода 38/38 Томат-пюре 5/5 Соль 0,4/0,4	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	51,3	148,6	23,1	1,61
	227, Пермь, 2008 г	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
		<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, 2008 г	<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
	246, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	97	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>29,92</b>	<b>24,32</b>	<b>90,54</b>	<b>702,75</b>	<b>0,56</b>	<b>10,62</b>	<b>247,29</b>	<b>301,18</b>	<b>84,74</b>	<b>9,21</b>
Обед	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
	181, Пермь, 2008 г	<b>Жаркое по-домашнему</b> Говядина б/к 120/111 Картофель 152/114 Лук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7	220	22,54	20,33	39,63	360,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4

	284, Пермь, 2008	<b>Компот из яблок с лимоном</b> Яблоки свежие 56/60 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	22,6	171,98	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
	246, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	207	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>30,07</b>	<b>27,97</b>	<b>115,26</b>	<b>817,34</b>	<b>0,34</b>	<b>25,87</b>	<b>360,32</b>	<b>437,62</b>	<b>156,39</b>	<b>13,22</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1490</b>	<b>59,99</b>	<b>52,29</b>	<b>205,80</b>	<b>1520,09</b>	<b>0,86</b>	<b>36,49</b>	<b>607,61</b>	<b>738,8</b>	<b>241,13</b>	<b>22,43</b>

**Пятница**

<b>Завтрак</b>	164, Пермь, 2008г	<b>Рыба запеченная</b> Рыба филе мороженная 125/119 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	3,8	7,3	28,1	192,5	0,01	10,14	18,6	56,2	21,4	1,1
	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>	100	1,5	0,5	21	96	0,03	10	161,09	11	9	2,2
		<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>28,38</b>	<b>32,35</b>	<b>91,57</b>	<b>774,12</b>	<b>0,27</b>	<b>21,31</b>	<b>250,6</b>	<b>434,71</b>	<b>108,04</b>	<b>6,69</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	51,89	100,86	19,51	1,46
	321, Москва, 2015 г	<b>Плов из отварной птицы</b> Куры 1 категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Лук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46	210	22,26	22,73	35,7	480,0	0,08	1,01	260,55	221,3	52,2	1,87
		<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	0,12	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>870</b>	<b>31,99</b>	<b>27</b>	<b>115,77</b>	<b>813,31</b>	<b>0,41</b>	<b>71,04</b>	<b>359,3</b>	<b>411,5</b>	<b>110,28</b>	<b>9,72</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1605</b>	<b>60,37</b>	<b>59,35</b>	<b>207,34</b>	<b>1587,43</b>	<b>0,68</b>	<b>92,35</b>	<b>609,90</b>	<b>846,21</b>	<b>218,32</b>	<b>16,41</b>
	<b>Итого за 2 недели:</b>		<b>563,5</b>						<b>6211,3</b>	<b>8144,5</b>	<b>2592,8</b>		
			<b>5</b>	<b>525,08</b>	<b>2085,52</b>	<b>14883,61</b>	<b>7,579</b>	<b>589,21</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>187,38</b>	
	<b>Среднее значение за 2 недели:</b>		<b>56,35</b>						<b>621,13</b>	<b>814,45</b>	<b>259,28</b>		
			<b>5</b>	<b>52,508</b>	<b>208,552</b>	<b>1488,361</b>	<b>0,7579</b>	<b>58,921</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>18,738</b>	