Согласовано:
Заведующий столовой МАОУ «Лицей № 176»
_____ Е. А. Картав
«14» июля 2023г.

Утверждаю
и. о. директора МАОУ «Лицей № 176»
_____ А. Е. Панова
«14» июля 2023г.

Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
МАОУ «Лицей № 176» на 2023-2024гг.
Сезон: осеннее зимний

Новосибирск- 2023

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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, Хлеброд информ, 2004	**Омлет натуральный с сл/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												
	Молоко цельное	42,9												
	Соль иодированная	1,43												
	Масло сливочное крестьянское	12,1												
684,685, М, Хлебпродинформ, 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		**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, Хлебпродинформ, 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**
	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 рафенированное	2,4												
	Лавровый лист	0,08												
	Сметана 15% жир-ти	8												
451, М, Хлеброд информ, 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	68,6												
	Хлеб пшеничный 1с	14,9												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Лук репчатый	8,57												
	Масло подсолнечное рафенированное	4,85												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	2												

227, Пермь, 2008	**Макароные 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
	Макароные изделия	51												
	Масло сливочное	6,75												
	Соль иодированная	2,55												
280, Пермь, 2008	**Компот из плодов сушенных (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**	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		27,91	34,12	106,18	851,53	0,31	42,48	21,00	5,34	136,53	341,57	72,32	5,13
	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 белокачанная	121												
	Кукуруза конс.	15												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар-песок	5												
	Масло подсолнечное рафенированное	5												
	Соль иодированная	3												
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 рафенированное	2,99												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,01												
423, Хлебпродинформ, 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 рафенированное	7,07												
	Мука пшеничная 1с	4												
	Сметана 15% жир-ти	20												
	Лавровый лист	0,01												
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												
ТТК	**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
	итого		37,05	37,51	132,34	1015,63	0,49	40,98	16,67	5,53	152,64	406,28	141,98	6,82
	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		53,19	68,08	187,18	1584,20	0,56	46,54	426,15	6,78	322,59	794,10	117,38	12,44
	итого обед+полдник		42,05	41,71	183,44	1277,63	0,57	44,98	23,67	6,51	182,64	464,28	155,98	10,22

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11лет

	Прием пищи, наименование	масс	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(кка	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
№рец	блюда	а	Б	Ж	У	л)	B1	C	A	E	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, Хлеброд информ, 2004	**Запеканка из творога с с/молоком**	**150/15**	**29,22**	**12,00**	**29,10**	**342**	**0,09**	**0,36**	**111,00**	**0,78**	**707,93**	**315,60**	**13,30**	**1,05**
	Творог 5% жир-ти	*140*												
	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*												
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												
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													
24, Хлебпродинформ, 2004г	**Салат Полынский**	**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	**15**												
	Капуста белокачанная-25	**25**												
	Масло подсолнечное -10	**10**												
	Помидоры-25	**25**												
	Перец сладкий-12	**12**												
	Лук зеленый-10	10												
	Сахар-песок-1	1												
	Лимонная кислота -0,9	0,9												
	Соль иодированная-1	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 рафенированное	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 рафенированное	6,4												
	Масло сливочное крестьянское	5												
74, Новосибирск 2000г	**Пюре Розовое"**	**150**	**2,70**	**4,05**	**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, Хлебпродинформ,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**	**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		**24,86**	**25,37**	**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 рафенированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
124, М, Хлебродинформ, 2004	**Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)**	**200/1**	**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 рафенированное	4,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
443, Хлебпродинформ, 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												
	Рис длиннозерный пропаренный	51												
	Лук репчатый	9												
	Масло подсолнечное рафенированное	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		**70,21**	**60,18**	**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**

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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												
107, Пермь,2008	**Каша манная молочная жидкая с сл/маслом**	**200/5**	**6,20**	**8,05**	**31,09**	**222**	**0,04**	**0,00**	**20,00**	**0,36**	**8,00**	**27,60**	**5,50**	**0,32**
	Крупа манная	*31*												
	Молоко цельное	*106*												
	Сахар-песок	*5*												
	Соль иодированная	*2*												
	Масло сливочное крестьянское	*10*												
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	**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													
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 соленые	30												
	Лук репчатый	15												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Соль иодированная	1												
138, Хлебпродинформ	**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	2												
	Соль иодированная	2												
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	158												
	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												
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													
ттк	**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 рафенированное	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	0,01												
	Сметана	8												
518, М, Хлеброд информ, 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, Хлеброд информ, 2004	**Рыба тушенная 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 рафенированое	5												
	Томатная паста 25% сух.в-в	4												
	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,15												
	Лавровый лист	0,02												
ттк	**Компот из вишни**	**200**	**0,16**	**0,00**	**14,99**	**61**	**0,00**	**2,40**	**0,00**	**0,13**	**22,00**	**12,00**	**12,00**	**0,80**
	Вишня с/м	40												
	Сахар- песок	15												
	Кислота лимонная	0,2												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**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: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11лет

	Прием пищи, наименование	масс	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(кка	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
№рец	блюда	а	Б	Ж	У	л)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
112, Пермь, 2008	**Каша пшенная 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	101												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
	Соль иодированная	1												
686 , М, Хлебродинформ, 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 (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													
9, Новосибирск 2000	**Салат "Веселая мозайка"**	**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 рафенированное	5												
	лук репчатый	5												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	5												
	Лимонная кислота	0,1												
139, Хлебпродинформ 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	0,01												
498, Хлебпродинформ, 2004	**Котлета рубленный 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 рафенированное	6												

224,Хлебпродинформ, 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	26,7												
	Лук репчатый	15,3												
	Капуста белокачанная свежая	30												
	Масло сливочное крестьянское	8,73												
	Мука пшеничная	2,05												
	Томатная паста	4,56												
	Сахар-песок	0,46												
631, Хлебпродинформ,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**	**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		**24,54**	**28,99**	**100,92**	**776,33**	**0,43**	**54,53**	**9,85**	**8,36**	**192,96**	**351,71**	**95,19**	**6,54**
	Обед 13:45-15:30													
ттк	**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 рафенированное	10												
	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 белокачанная	16												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Соль иодированная	1,28												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жирности	10												
297, Хлебпродинформ, 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	48,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная	0,36												
437, М, Хлебродинформ, 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												
ттк	**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 свежемороженная	30												
	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		**34,46**	**40,76**	**103,59**	**915,33**	**0,44**	**53,95**	**31,00**	**5,34**	**108,39**	**418,99**	**105,82**	**6,52**
	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		**52,11**	**58,50**	**232,32**	**1683,00**	**0,76**	**69,07**	**159,85**	**11,95**	**929,48**	**995,05**	**242,73**	**10,30**
	итого обед+полдник		**43,86**	**53,16**	**142,95**	**1222,33**	**0,56**	**54,95**	**51,00**	**6,28**	**341,69**	**623,09**	**144,92**	**7,32**

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
135, Пермь, 2008	**Омлет с колбасой**	**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	75												
	Молоко цельное	46,9												
	Соль иодированная	1,43												
	Колбаса вареная	30												
	Масло сливочное крестьянское	12,5												
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		**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 рафенированное	*5*												
	Соль иодированная	*3*												
124, М, Хлеброд 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 свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафенированное	4,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
171 , Пермь 2008	**Рыба тушенная 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 рафенированое	6												
	Сметана	20												
	Мука	1												
	Лавровый лист	0,02												
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, Хлебпродинформ, 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 сушенные	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 "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 белокачанная	121												
	Кукуруза конс.	15												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар-песок	5												
	Масло подсолнечное рафенированное	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												
	Масло сливочное крестьянское	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
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	12,6												
	Яйцо	6,86												
	Молоко	17,1												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	5												
224,Пермь,2008	**Рис отварной**	**150**	**3,88**	**5,09**	**40,27**	**225**	**0,03**	**0,00**	**27,00**	**0,67**	**1,37**	**60,95**	**16,34**	**0,53**
	Рис длинозерный пропаренный	54												
	Соль иодированная	1,58												
	Масло сливочное крестьянское	6,75												
279, Пермь, 2008г	**Компот из черной смородины**	**200**	**0,31**	**0,07**	**18,09**	**74**	**0,01**	**25,80**	**0,00**	**0,07**	**19,18**	**9,90**	**9,30**	**0,45**
	Смородина	30												
	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		**26,59**	**30,43**	**137,73**	**934,43**	**0,34**	**65,17**	**36,33**	**8,48**	**115,06**	**347,65**	**66,76**	**4,73**
	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	**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		**10,00**	**9,20**	**57,50**	**352,00**	**0,12**	**1,00**	**27,00**	**0,98**	**240,00**	**216,00**	**32,00**	**0,80**
	итого комплекс для 3х разового питания		**64,30**	**75,45**	**211,34**	**1743,00**	**0,71**	**139,71**	**402,15**	**6,41**	**728,78**	**1509,26**	**222,82**	**10,25**
	итого обед+полдник		**36,59**	**39,63**	**195,23**	**1286,43**	**0,46**	**66,17**	**63,33**	**9,46**	**355,06**	**563,65**	**98,76**	**5,53**

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 9:40-11:40													
109, Пермь,2008	**Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (с сл/маслом)**	**200/5**	**6,33**	**8,90**	**25,49**	**207**	**0,13**	**0,00**	**20,00**	**0,30**	**57,80**	**201,60**	**9,40**	**1,08**
	Хлопья овсяные "Геркулес"	30												

	Молоко цельное	107												
	Сахар-песок	5												
	Соль иодированная	2												
	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 (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 "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		**16,63**	**21,62**	**56,34**	**490,97**	**0,24**	**1,31**	**40,00**	**0,79**	**212,36**	**342,40**	**49,82**	**3,46**
	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 рафенированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
45, Пермь,2 008	**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 рафенированное	2,99												
	Соль иодированная	1,6												
	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**	**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												
ттк	**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**	**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		**33,67**	**36,32**	**194,25**	**955,67**	**0,45**	**17,16**	**31,00**	**4,78**	**135,52**	**430,07**	**78,39**	**8,09**
	итого комплекс для 2х разового питания		**50,30**	**57,94**	**250,59**	**1446,64**	**0,69**	**18,47**	**71,00**	**5,57**	**347,88**	**772,47**	**128,21**	**11,55**
	итого комплекс для 1но разового питания		**33,67**	**36,32**	**194,25**	**955,67**	**0,45**	**17,16**	**31,00**	**4,78**	**135,52**	**430,07**	**78,39**	**8,09**

	Пищевые вещества			эн.цен.ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
Первая неделя	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	294,0	322,1	1170,6	8503,6	4,3	335,3	943,0	38,4	3952,6	5475,0	981,3	52,6

итого комплекс для второй смены 2х разовое питание (обед+полдник - по желанию)	238,8	40,9	270,0	1335,7	0,6	21,2	38,0	6,2	175,5	520,1	93,6	12,1

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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												
114, Пермь 2008г	**Каша рисовая молочная жидкая с сл/маслом**	**200/5**	**5,12**	**6,62**	**32,61**	**210**	**0,02**	**0,00**	**20,00**	**0,47**	**4,90**	**57,40**	**15,30**	**0,34**
	Рис круглый	30,8												
	Молоко цельное коровье 3,2%	107												
	Сахар-песок	5												
	Соль иодированная	1												
	Масло сливочное крестьянское	5												
684,685, М, Хлебпродинформ, 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													
16, 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 рафенированное	10												
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	0,01												
	Сметана	8												
423, Хлебпродинформ, 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 рафенированное	7,07												
	Мука пшеничная 1с	4												
	Сметана 15% жир-ти	20												

	Лавровый лист	0,01												
330 , М, Хлебродинформ, 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	69,8												
	Соль иодированная	2,03												
	Масло сливочное крестьянское	5,25												
631, Хлебпродинформ,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**	**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													
24, Хлебпродинформ, 2004г	**Салат Полынский**	**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, Хлебпродинформ	**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												
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 рафенированное	6,4												
	Масло сливочное крестьянское	5												
241, Пермь 2008г	**Пюре картофельное**	**150**	**3,20**	**6,06**	**23,29**	**160**	**0,15**	**5,60**	**25,50**	**1,36**	**40,00**	**84,00**	**30,00**	**1,00**
	Картофель	126												
	Соль иодированная	1,5												
	Масло сливочное	6,75												
	Молоко цельное коровье	22,5												
280, Пермь, 2008	**Компот из плодов сушенных (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**	**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		**24,35**	**22,26**	**116,73**	**766,33**	**0,54**	**45,33**	**46,50**	**5,00**	**217,53**	**521,05**	**114,06**	**5,13**
	Полдник 15-30													

738, Хлебпродинформ 2004г	**Пирожок 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 иодированная	0,46												
	Дрожжи пресованные	1,33												
	Сахар-песок	6,42												
	Яйцо куриное	5,5												
	Яблоко	25												
ПТ	**Сок мультифрукт**	**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		**58,57**	**54,05**	**252,68**	**1661,00**	**0,82**	**24,79**	**107,67**	**6,65**	**259,86**	**610,13**	**217,24**	**15,45**
	итого обед+полдник		**29,85**	**23,16**	**175,93**	**1034,33**	**0,65**	**49,37**	**60,50**	**5,24**	**259,33**	**590,65**	**147,26**	**9,03**

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
366,М, Хлебродинформ, 2004	**Запеканка из творога с с/молоком**	**150/15**	**29,22**	**12,00**	**29,10**	**342**	**0,09**	**0,36**	**111,00**	**0,78**	**707,93**	**315,60**	**13,30**	**1,05**
	Творог 5% жир-ти	*140*												
	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*												
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												
693, М, Хлебродинформ, 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													
2, Пермь, 2008	**Салат "Веселая мозайка"**	**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	26												
	Капуста белокочанная свежая	40												
	Яблоки свежие	20												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	5												
	Лимонная кислота	0,1												
139, Хлебпродинформ 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	0,01												

498, Хлебпродинформ, 2004	**Котлета рубленный 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 рафенированное	6												
518, М, Хлебродинформ, 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													
, Пермь 2	**Овощи натуральные (помидоры)**	**60**	**0,33**	**0,06**	**1,38**	**7**	**0,04**	**7,50**	**0,07**	**0,20**	**8,40**	**15,60**	**12,00**	**0,54**
	Помидоры	60												
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 рафенированное	2,4												
	Лавровый лист	0,08												
	Сметана 15% жир-ти	8												
437, М, Хлебродинформ, 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 иодированнда	2												
	Лавровый лист	0,01												
297, Хлебпродинформ, 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	48,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная	0,36												
ттк	**Компот из вишни**	**200**	**0,16**	**0,00**	**14,99**	**61**	**0,00**	**2,40**	**0,00**	**0,13**	**22,00**	**12,00**	**12,00**	**0,80**
	Вишня с/м	40												
	Сахар- песок	15												
	Кислота лимонная	0,2												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**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		**32,03**	**30,96**	**96,04**	**788,33**	**0,33**	**18,13**	**31,07**	**4,20**	**113,76**	**403,26**	**79,42**	**6,86**
	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		**42,03**	**40,16**	**137,50**	**1077,33**	**0,45**	**19,13**	**58,07**	**5,18**	**353,76**	**619,26**	**111,42**	**7,66**

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
102, 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, 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 "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 рафенированное	*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 белокачанная	16												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Соль иодированная	1,28												
	Лавровый лист	0,01												
	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												
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												
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													
3, Пермь, 2008	**Салат из белокачанной 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 белокачанная	57												
	Яблоки свежие	20												
	Морковь	20												
	Масло подсолнечное	10												
	Лимонная кислота	0,1												
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 рафенированное	4												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
451, М, Хлебродинформ, 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	68,6												
	Хлеб пшеничный 1с	14,9												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Лук репчатый	8,57												
	Масло подсолнечное рафенированное	4,85												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	2												
227, Пермь, 2008	**Макароные 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**
	Макароные изделия	51												
	Масло сливочное	6,75												
	Соль иодированная	2,55												
705, Хлебпродинформ, 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 сушенные	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		**30,16**	**32,83**	**126,88**	**810,33**	**0,36**	**141,89**	**21,00**	**5,80**	**140,33**	**336,14**	**88,07**	**5,41**
	Полдник 15-30													
695, Хлебпродинформ 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 иодированная	0,58												
	Дрожжи пресованные	1,1												
	Сахар-песок	4,87												
	Яйцо куриное	4,68												
	Масло подсолнечное рафенированное	0,26												
	Творог 5% жир-ти	27,7												

	Ванилин	0,01												
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		**38,62**	**42,83**	**197,60**	**1216,57**	**0,50**	**142,93**	**75,00**	**6,92**	**415,13**	**598,34**	**135,67**	**6,51**

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
340, М, Хлебродинформ, 2004	**Омлет натуральный с сл/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												
	Молоко цельное	42,9												
	Соль иодированная	1,43												
	Масло сливочное крестьянское	12,1												
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												
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												
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													
ттк	**Салат "Степной"**	**100**	**2,97**	**10,24**	**9,77**	**143**	**0,09**	**15,60**	**0,00**	**0,89**	**26,30**	**55,19**	**23,79**	**0,82**
	Картофель	22,7												
	Морковь свежая	19,1												
	Огурцы соленые	17												
	Лук репчатый	17												
	Горошек консервированный	11												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,5												
	Лимонная кислота	0,23												
	Сахар-песок	0,6												
	Соль иодированная	0,3												
124, М, Хлебродинформ, 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 рафенированное	4,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
169, 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												
631, Хлебпродинформ,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**	**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, 2008	**Салат из свеклы с солеными огурцами**	**100**	**1,26**	**10,08**	**7,76**	**127**	**0,02**	**8,64**	**0,00**	**0,39**	**42,22**	**47,56**	**13,03**	**1,60**
	Свекла	74												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Огурцы соленые	20												
	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	0,01												
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	12,6												
	Яйцо	6,86												
	Молоко	17,1												
	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	158												
	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												
ттк	**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**
	итого		**26,10**	**33,16**	**117,38**	**864,53**	**0,34**	**44,93**	**9,85**	**8,16**	**201,34**	**365,15**	**71,69**	**6,35**
	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	**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		**4,40**	**7,40**	**49,00**	**280,00**	**0,09**	**4,00**	**0,00**	**0,94**	**23,30**	**46,10**	**21,10**	**3,40**
	итого комплекс для 3х разового питания		**55,11**	**70,48**	**163,26**	**1523,12**	**0,63**	**41,99**	**427,15**	**5,20**	**544,57**	**1287,87**	**140,29**	**11,01**
	итого обед+полдник		**30,50**	**40,56**	**166,38**	**1144,53**	**0,43**	**48,93**	**9,85**	**9,10**	**224,64**	**411,25**	**92,79**	**9,75**

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
115, Пермь, 2008	**Каша ячневая молочная вязкая с с/маслом**	**200/5**	**7,23**	**6,67**	**39,54**	**247**	**0,08**	**0,00**	**26,25**	**1,01**	**37,10**	**150,90**	**21,80**	**0,80**
	Крупа ячневая	44,8												
	Молоко цельное	100												
	Сахар-песок	5												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	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												
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**
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		**14,66**	**14,22**	**97,47**	**576,63**	**0,26**	**11,38**	**46,25**	**1,94**	**200,73**	**336,48**	**57,12**	**4,32**
	Обед 10:45-12:45													
9, Новосибирск 2000	**Салат "Веселая мозайка"**	**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 рафенированное	5												
	Лук репчатый	5												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	5												
	Лимонная кислота	0,1												
138, Хлебпродинформ	**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												
ттк	**Плов из курицы**	**80/150**	**15,64**	**19,17**	**40,33**	**396**	**0,09**	**0,59**	**34,50**	**8,86**	**22,28**	**237,19**	**55,06**	**1,91**
	Филе куриное охлажден.	117												
	Рис длиннозерный	52,5												
	Лук репчатый	10,5												
	Масло подсолнечное рафенированное	9,2												
	Морковь свежая	12												
	Томатная паста 25%сух.в-в	3												
	Соль иодированная	2												
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		**26,33**	**29,13**	**124,74**	**867,33**	**0,32**	**39,90**	**34,50**	**10,86**	**134,61**	**444,74**	**105,52**	**5,11**
	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 соленые	30												
	Лук репчатый	15												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Соль иодированная	1												

50, Пермь 2008г	**Суп картофельный с рыбой**	**200**	**10,57**	**3,30**	**5,36**	**93**	**0,08**	**7,29**	**12,00**	**0,70**	**36,24**	**241,22**	**17,88**	**1,01**
	Минтай филе с/м	*43*												
	Картофель	*90*												
	Морковь	*8*												
	Лук репчатый	*8*												
	Масло сливочное	*4*												
	Соль иодированная	*2*												
	Лавровый лист	*0*												
436, Хлебпродинформ, 2004	**Жаркое по-домашнему**	**230**	**15,18**	**8,74**	**24,61**	**239**	**0,18**	**8,74**	**25,08**	**6,98**	**48,30**	**216,20**	**55,20**	**2,76**
	Говядина т/б часть	126												
	Масло подсолнечное рафенированное	10,9												
	Картофель	96												
	Морковь	21,6												
	Лук репчатый	12												
	Томатная паста 25% сух.в-в	2,88												
	Мука пшеничная	2,4												
	Соль иодированная	2												
ттк	**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 свежемороженная	30												
	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		**33,45**	**23,06**	**88,85**	**696,33**	**0,95**	**52,08**	**37,08**	**9,00**	**150,92**	**607,49**	**108,43**	**6,23**
	Полдник 15-30													
	Булочка российская	**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		**51,79**	**50,85**	**263,97**	**1722,97**	**0,70**	**52,28**	**109,75**	**13,91**	**570,34**	**997,42**	**204,84**	**10,39**
	итого обед+полдник		**44,25**	**30,56**	**130,61**	**975,33**	**1,08**	**53,08**	**66,08**	**10,11**	**385,92**	**823,69**	**150,63**	**7,19**

День: Суббота
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11лет

	Прием пищи, наименование	масс	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(кка	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
№рец	блюда	а	Б	Ж	У	л)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
114, Пермь 2008г	**Каша рисовая молочная жидкая с сл/маслом**	**200/10**	**5,12**	**6,62**	**32,61**	**210**	**0,02**	**0,00**	**20,00**	**0,47**	**4,90**	**57,40**	**15,30**	**0,34**
	Рис круглый	30,8												
	Молоко цельное коровье 3,2%	107												
	Сахар-песок	5												
	Соль иодированная	1												
	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, Хлебродинформ, 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 (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 рафенированное	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 рафенированное	2,99												
	Соль иодированная	1,6												
	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,Хлебпродинформ, 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	26,7												
	Лук репчатый	15,3												
	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 1норазового 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.ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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)	204,7	212,2	892,4	6181,2	3,6	347,3	336,4	45,0	1815,7	3390,2	762,2	48,6