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: весна-лето

Новосибирск- 2023

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
377 Пермь 2008	**Бутерброд с сыром (2-й вариант)**	**35**	**4,97**	**8,01**	**7,56**	**122**	**0,04**	**0,06**	**52,00**	**0,04**	**83,06**	**64,93**	**10,78**	**0,56**
	Сыр "Российский"	15												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Хлеб пшеничный 1 с	15												
340, М, 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	114,29												
	Молоко цельное	42,86												
	Соль иодированная	1,43												
	Масло сливочное крестьянское	12,14												
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, Хлебродинформ, 2004	**Котлета из говядины**	**80**	**12,20**	**13,39**	**6,56**	**202**	**0,06**	**0,00**	**0,00**	**2,74**	**16,80**	**103,20**	**15,74**	**1,20**
	Говядина т/ч	68,57												
	Хлеб пшеничный 1с	14,86												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Лук репчатый	8,57												
	Масло подсолнечное 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													
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												
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	0,008												
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		**36,07**	**40,49**	**122,74**	**998,53**	**0,49**	**18,03**	**73,67**	**5,53**	**137,07**	**391,97**	**166,84**	**6,88**
	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		**41,07**	**44,69**	**173,84**	**1260,53**	**0,58**	**22,03**	**80,67**	**6,51**	**167,07**	**449,97**	**180,84**	**10,28**

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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, 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												
692, М, Хлебродин форм, 2004	**Кофейный напиток**	**200**	**3,12**	**2,67**	**14,17**	**93**	**0,04**	**1,31**	**20,00**	**0,11**	**125,70**	**90,00**	**14,00**	**0,13**
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	50												
	Сахар	20												
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**25**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**35**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**0,14**	**7,00**	**31,60**	**3,28**	**0,45**
	итого		**34,96**	**25,93**	**57,19**	**603,97**	**0,19**	**1,67**	**131,00**	**1,27**	**847,68**	**455,20**	**35,53**	**1,96**
	Обед 10:45-12:45													
62, Хлебродин форм, 2004г	**Салат из сыра, яблок и огурцов**	**100**	**1,40**	**4,50**	**9,20**	**87**	**0,10**	**32,45**	**0,00**	**0,65**	**38,40**	**57,78**	**15,16**	**0,61**
	Огурцы свежие	25												
	Сыр Российский	38												
	Масло подсолнечное	5												
	Яблоки свежие	18												
	Соль иодированная	1												
42, Пермь, 2008	**Рассольник ленинградский (со сметаной)**	**200/10**	**4,02**	**9,04**	**25,90**	**120**	**0,08**	**9,44**	**0,00**	**0,86**	**36,00**	**57,56**	**26,40**	**0,80**
	Картофель	60												
	Крупа перловая	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	4												
	Огурцы соленые	12												
	Соль иодированная	1,6												
	Масло подсолнечное 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**	**4,06**	**16,65**	**114**	**0,15**	**5,60**	**25,50**	**1,36**	**40,00**	**84,00**	**30,00**	**1,00**
	Картофель	85,5												
	Морковь	87,3												
	Соль иодированная	1,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Молоко цельное коровье	23,7												
631, Хлебпродинформ,2004 г	**Компот из свежих плодов (яблок)**	**200**	**0,16**	**0,16**	**20,88**	**98**	**0,01**	**1,72**	**0,00**	**0,10**	**14,48**	**4,40**	**3,60**	**0,94**
	Яблоки свежие	40												
	Сахар-песок	24												
	Лимонная кислота	0,2												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,80**	**0,40**	**24,60**	**118**	**0,06**	**0,00**	**0,00**	**0,40**	**10,00**	**32,00**	**1,20**	**0,60**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**25**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,28**	**14,00**	**63,20**	**4,10**	**0,56**
	итого		**24,96**	**24,88**	**122,59**	**752,33**	**0,56**	**49,66**	**46,50**	**5,12**	**209,81**	**494,67**	**112,46**	**5,30**
	Обед 13:45-15:30													
25, Пермь, 2008	**Салат из свеклы с изюмом**	**100**	**1,57**	**7,58**	**19,66**	**153**	**0,02**	**8,64**	**0,00**	**0,39**	**42,22**	**47,56**	**13,03**	**1,60**

	Свекла	83,2												
	Масло подсолнечное рафенированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
124, М, Хлебродин форм, 2004	**Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)**	**200/10**	**1,67**	**5,06**	**8,51**	**86**	**0,04**	**16,40**	**0,00**	**0,65**	**52,00**	**148,00**	**20,00**	**0,60**
	Капуста белокачанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафенированное	4,00												
	Лавровый лист	0,008												
	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	126,4												
	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		**70,31**	**59,69**	**220,36**	**1640,30**	**0,90**	**52,73**	**226,50**	**7,50**	**1308,49**	**1274,07**	**192,19**	**8,22**
	итого обед+полдник		**41,28**	**46,87**	**170,77**	**1212,47**	**0,43**	**28,83**	**83,50**	**11,87**	**409,50**	**854,96**	**141,59**	**6,43**

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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, Хлебродин форм, 2004	***Какао с молоком***	**200**	**3,77**	**3,93**	**25,95**	**154**	**0,05**	**1,60**	**24,00**	**0,17**	**152,93**	**127,87**	**22,27**	**0,55**
	Какао-порошок	4												
	Молоко 2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
89, Пермь, 2008	**Плоды или ягоды свежие (Яблоко)**	**200**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44**	**0,03**	**10,00**	**0,00**	**0,30**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**
	Яблоко	200												
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**25**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,28**	**14,00**	**63,20**	**4,10**	**0,56**
	итого		**14,28**	**16,86**	**100,80**	**612,33**	**0,23**	**11,67**	**44,00**	**1,35**	**198,86**	**251,05**	**49,09**	**4,26**
	Обед 10:45-12:45													
71, М, Хлебродин форм,2004	**Винегрет овощной**	**100**	**1,26**	**10,14**	**8,32**	**129**	**0,55**	**10,25**	**0,00**	**0,57**	**23,20**	**44,97**	**20,75**	**0,85**
	Картофель	23												
	Свекла	15,79												
	Морковь	10												
	Огурцы 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	157,5												
	Масло сливочноекрестьянское-	6,79												
	Морковь	9												
	Лук репчатый	9												
	Томатная паста 25%сух.в-в-	4,8												
	Мука пшеничная 1с	1,8												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	4,5												
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	0,008													
	Сметана	8													
518, М, Хлебродин форм, 2004	**Картофель отварной**	**150**	**3,14**	**7,03**	**27,21**	**182**	**0,15**	**21,00**	**21,00**	**1,56**	**14,64**	**79,73**	**29,33**	**1,16**	
	Картофель	150													
	Соль иодированная	2,03													
	Масло сливочное	5,25													
374 , М, Хлебродин форм,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													280
	Соль иодированная	2													10,4
	Лук репчатый	8													27
	Морковь свежая	22													30
	Масло подсолнечное рафенированое	5													140,2
	Томатная паста 25% сух.в-в	4													108
	Сахар-песок	2													53
	Лимонная кислота	0,15													5000
	Лавровый лист	0,015													
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: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
112, Пермь, 2008	**Каша 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	100,8												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
	Соль иодированная	1												

686 , М, Хлебродин форм,2004	**Чай с лимоном**	200/15/7	0,07	0,01	15,31	62	0,00	3,14	0,00	0,03	14,22	4,44	2,44	0,35
	Чай листовой черный	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
89, Пермь, 2008	**Плоды или ягоды свежие (Банан)**	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	200												
366, Пермь 2008	**Сыр (порциями)**	30	6,96	8,85	0,00	109	0,02	0,40	130,00	0,04	440,00	290,00	18,00	0,50
	Сыр Российский	30												
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
ПТ	**Хлеб пшеничный**	30	2,28	0,24	14,76	71	0,04	0,00	0,00	0,24	6,00	19,20	0,72	0,36
	итого		18,17	17,11	92,04	599,67	0,21	13,54	130,00	2,65	503,22	439,24	108,44	2,96
	Обед 10:45-12:45													
ТТК	**Салат из кукурузы с яйцом**	100	4,80	18,70	10,60	230	0,10	9,30	0,00	0,65	18,66	57,78	19,53	0,66
	Яйцо куриное	20												
	Кукуруза конс.	65												
	Лук репчатый	6												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Соль иодированная	2												
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	0,008												
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	26,74												
	Лук репчатый	15,31												
	Капуста белокачанная свежая	30												
	Масло сливочное крестьянское	8,73												
	Мука пшеничная	2,05												
	Томатная паста	4,56												
	Сахар-песок	0,46												
631, Хлебпродинформ,2004 г	**Компот из свежих плодов (груши)**	200	0,16	0,16	20,88	98	0,01	1,72	0,00	0,10	14,48	4,40	3,60	0,94
	Груши свежие	40												
	Сахар-песок	24												
	Лимонная кислота	0,025												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		28,04	42,69	102,52	920,23	0,50	31,38	9,85	8,42	174,25	381,88	99,56	6,69
	Обед 13:45-15:30													
23, 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												
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	0,0064												
	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	48,45												
	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		**33,46**	**40,26**	**97,59**	**884,53**	**0,37**	**67,70**	**31,00**	**4,85**	**126,91**	**392,34**	**100,42**	**6,19**
	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		**55,61**	**72,20**	**233,92**	**1826,90**	**0,84**	**45,92**	**159,85**	**12,01**	**910,77**	**1025,22**	**247,10**	**10,45**
	итого обед+полдник		**42,86**	**52,66**	**136,95**	**1191,53**	**0,49**	**68,70**	**51,00**	**5,79**	**360,21**	**596,44**	**139,52**	**6,99**

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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	46,87												
	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, Хлебродин форм, 2004	**Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)**	**200/10**	**1,67**	**5,06**	**8,51**	**86**	**0,04**	**16,40**	**0,00**	**0,65**	**52,00**	**148,00**	**20,00**	**0,60**
	Капуста белокачанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафенированное	4,00												
	Лавровый лист	0,008												
	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	0,015												
219, Пермь, 2008	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	**8,73**	**5,43**	**45,00**	**264**	**0,12**	**0,00**	**0,00**	**1,48**	**18,00**	**108,00**	**73,50**	**2,40**
	Крупа гречневая	69												
	Соль иодированная	1,45												
	Масло сливочное	6,75												
705, 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 из морской капусты с яйцом**	**100**	**1,86**	**7,59**	**10,83**	**119**	**0,07**	**20,75**	**0,00**	**0,76**	**25,20**	**145,10**	**19,10**	**0,80**
	Салат "Далневосточный" (морская капуста) замороженная	70												
	Яйцо куриное	25												
	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	0,008												
217, Пермь, 2008	**Фрикадельки из кур**	**80**	**12,00**	**15,00**	**11,40**	**228**	**0,05**	**0,32**	**9,33**	**5,51**	**13,46**	**100,67**	**15,06**	**1,22**
	Филе куриное охлажд.	60												
	Хлеб пшеничный 1с	12,57												
	Яйцо	6,86												
	Молоко	17,14												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	5												
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		**26,75**	**30,92**	**135,96**	**932,33**	**0,38**	**53,47**	**36,33**	**8,64**	**102,89**	**465,14**	**70,70**	**5,02**
	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		**36,75**	**40,12**	**193,46**	**1284,33**	**0,50**	**54,47**	**63,33**	**9,62**	**342,89**	**681,14**	**102,70**	**5,82**

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	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 овсянные "Геркулес"	30												
	Молоко цельное	106,7												
	Сахар-песок	5												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное крестьянское	5												
692, М, Хлебродин форм, 2004	**Кофейный напиток**	**200**	**3,12**	**2,67**	**14,17**	**93**	**0,04**	**1,31**	**20,00**	**0,11**	**125,70**	**90,00**	**14,00**	**0,13**
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	50												
	Сахар	20												
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,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	0,008												
437, М, Хлебродин форм, 2004	**Гуляш (из говядины)**	**100**	**18,06**	**20,17**	**6,61**	**276**	**0,06**	**0,00**	**10,00**	**1,94**	**19,00**	**172,00**	**18,00**	**2,30**
	Говядина т/б часть	79												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
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												
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.к	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
Первая неделя	Б	Ж	У	кал	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	297,6	335,3	1172,2	8647,5	4,4	312,1	943,0	38,4	3933,9	5505,2	985,7	52,7
итого комплекс для второй смены 2х разовое питание (обед+полдник - по желанию)	237,0	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: весна-лето
Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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%	106,7												
	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	0,008												
	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	69,84												
	Соль иодированная	2,03												
	Масло сливочное крестьянское	5,25												
631, Хлебпродинформ,2004 г	**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													
27,Пермь 2008г	**Салат из свеклы с сыром**	**100**	**4,70**	**9,50**	**7,13**	**133**	**0,02**	**8,25**	**39,00**	**0,19**	**161,97**	**109,93**	**23,07**	**1,28**
	Свекла	**84**												
	Масло подсолнечное рафенированное	**10**												
	Сыр Российский	7												
	Соль иодированная	**1,5**												
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		**27,75**	**26,76**	**114,66**	**812,33**	**0,46**	**21,13**	**85,50**	**4,54**	**341,10**	**573,20**	**121,97**	**5,80**
	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	38,86												
	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		**33,25**	**27,66**	**173,86**	**1080,33**	**0,57**	**25,17**	**99,50**	**4,78**	**382,90**	**642,80**	**155,17**	**9,70**

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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, Хлебродин форм, 2004	***Какао с молоком***	**200**	**3,77**	**3,93**	**25,95**	**154**	**0,05**	**1,60**	**24,00**	**0,17**	**152,93**	**127,87**	**22,27**	**0,55**
	Какао-порошок	4												
	Молоко-2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**25**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**35**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**0,14**	**7,00**	**31,60**	**3,28**	**0,45**
	итого		**35,61**	**27,19**	**68,97**	**664,67**	**0,20**	**1,96**	**135,00**	**1,33**	**874,91**	**493,07**	**43,80**	**2,38**
	Обед 10:45-12:45													
21, Хлебпродинформ	**Салат из свежих помидоров и яблок**	**100**	**1,30**	**5,00**	**9,00**	**86**	**0,03**	**32,45**	**0,00**	**0,60**	**37,37**	**27,61**	**15,16**	**0,51**
	Помидоры свежие	44												
	Яблоки свежие	35												
	Салат	8												
	Масло подсолнечное рафенированное	3,75												
	Соль иодированная	1												
	Сахар-песок	0,75												
	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	0,008												
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													
ТТК	**Салат из кукурузы с яйцом**	**100**	**4,80**	**18,70**	**10,60**	**230**	**0,10**	**9,30**	**0,00**	**0,65**	**18,66**	**57,78**	**19,53**	**0,66**
	Яйцо куриное	20												
	Кукуруза конс.	65												
	Лук репчатый	6												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Соль иодированная	2												
37, Пермь,2008	**Борщ с картофелем и капустой**	**200**	**1,52**	**5,33**	**8,65**	**89**	**0,04**	**8,23**	**0,00**	**0,47**	**35,50**	**71,29**	**21,00**	**0,95**
	Свекла	32												
	Капуста белокачанная свежая	16												
	Картофель	16												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	4												

	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,02												
	Соль иодированная	2												
	Масло подсолнечное рафенированное	2,4												
	Лавровый лист	0,08												
	Сметана 15% жир-ти	8												
437, М, Хлебродин форм, 2004	**Гуляш (из говядины)**	**100**	**18,06**	**20,17**	**6,61**	**276**	**0,06**	**0,00**	**10,00**	**1,94**	**19,00**	**172,00**	**18,00**	**2,30**
	Говядина т/б часть	79												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
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	48,45												
	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		**36,50**	**49,60**	**105,26**	**1011,23**	**0,39**	**19,93**	**31,00**	**4,65**	**124,02**	**445,44**	**86,95**	**6,98**
	Полдник 15-30													
ПТ	**Печенье**	**35**	**4,00**	**4,20**	**30,90**	**177**	**0,06**	**0,00**	**7,00**	**0,78**	**16,00**	**44,00**	**6,00**	**0,60**
ПТ	**Снежок**	**200**	**6,00**	**5,00**	**10,56**	**112**	**0,06**	**1,00**	**20,00**	**0,20**	**224,00**	**172,00**	**26,00**	**0,20**
	итого		**10,00**	**9,20**	**41,46**	**289,00**	**0,12**	**1,00**	**27,00**	**0,98**	**240,00**	**216,00**	**32,00**	**0,80**
	итого комплекс для 3х разового питания		**70,69**	**67,41**	**229,55**	**1808,00**	**0,86**	**63,18**	**192,33**	**11,72**	**1252,84**	**1092,01**	**172,88**	**9,04**
	итого обед+полдник		**46,50**	**58,80**	**146,72**	**1300,23**	**0,51**	**20,93**	**58,00**	**5,63**	**364,02**	**661,44**	**118,95**	**7,78**

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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, Хлебродин форм,2004	**Чай с лимоном**	**200/15/7**	**0,07**	**0,01**	**15,31**	**62**	**0,00**	**3,14**	**0,00**	**0,03**	**14,22**	**4,44**	**2,44**	**0,35**
	Чай листовой черный	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
89, Пермь, 2008	**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	0,0064												
	Сметана 15% жирности	10												
191, Пермь, 2008	**Мясо тушеное**	**100**	**18,06**	**20,17**	**6,61**	**276**	**0,06**	**0,00**	**10,00**	**1,94**	**19,00**	**172,00**	**18,00**	**2,30**
	Говядина т/б часть	83												
	Морковь	4												
	Масло подсолнечное	5												
	Лук репчатый	4												
	Томатное пюре	7												
	Мука пшеничная	2												
	Соль иодированная	2												
219, Пермь, 2008	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	**8,73**	**5,43**	**45,00**	**264**	**0,12**	**0,00**	**0,00**	**1,48**	**18,00**	**108,00**	**73,50**	**2,40**
	Крупа гречневая	69												
	Соль иодированная	1,45												
	Масло сливочное	6,75												
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													
5, Пермь 20	**Овощи натуральные (помидоры)**	**100**	**0,55**	**0,1**	**2,3**	**11,6667**	**0,04**	**7,50**	**0,07**	**0,20**	**8,40**	**15,60**	**12,00**	**0,54**
	Помидоры	100												
42, Пермь, 2008	**Рассольник ленинградский (со сметаной)**	**200/10**	**4,02**	**9,04**	**25,90**	**120**	**0,08**	**9,44**	**0,00**	**0,86**	**36,00**	**57,56**	**26,40**	**0,80**
	Картофель	60												
	Крупа перловая	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	4												
	Огурцы соленые	12												
	Соль иодированная	1,6												
	Масло подсолнечное рафенированное	4												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
451, М, Хлебродин форм, 2004	**Шницель из говядины**	**80**	**12,20**	**13,39**	**6,56**	**202**	**0,06**	**0,00**	**0,00**	**2,74**	**16,80**	**103,20**	**15,74**	**1,20**
	Говядина т/ч	68,57												
	Хлеб пшеничный 1с	14,86												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Лук репчатый	8,57												
	Масло подсолнечное 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		**29,41**	**27,93**	**120,18**	**736,00**	**0,37**	**116,94**	**21,07**	**5,41**	**111,36**	**324,13**	**84,91**	**5,44**
	Полдник 15-30													
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	41,24												
	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	27,72												
	Ванилин	0,006												
ПТ	**Йогурт**	**200**	**6,00**	**5,00**	**26,60**	**175**	**0,06**	**1,00**	**20,00**	**0,20**	**224,00**	**172,00**	**26,00**	**0,20**
	итого		**8,46**	**10,00**	**70,72**	**406,24**	**0,14**	**1,04**	**54,00**	**1,12**	**274,80**	**262,20**	**47,60**	**1,10**
	итого комплекс для 3х разового питания		**59,11**	**64,13**	**283,25**	**1952,24**	**0,78**	**44,13**	**64,00**	**9,09**	**492,38**	**876,61**	**317,80**	**12,52**
	итого обед+полдник		**37,87**	**37,93**	**190,90**	**1142,24**	**0,51**	**117,98**	**75,07**	**6,53**	**386,16**	**586,33**	**132,51**	**6,54**

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса порции,	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	114,29												
	Молоко цельное	42,86												
	Соль иодированная	1,43												
	Масло сливочное крестьянское	12,14												
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													
57, Хлебпродинформ,2004	**Салат из красной фасоли**	**100**	**2,97**	**10,24**	**9,77**	**143**	**0,09**	**15,60**	**0,00**	**0,89**	**26,30**	**55,19**	**23,79**	**0,82**
	Фасоль	38												
	Лук репчатый	12												
	Масло подсолнечное	5												
	Лимонная кислота	1												
	Петрушка	4												
	Соль иодированная	1												
124, М, Хлебродин форм, 2004	**Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)**	**200/10**	**1,67**	**5,06**	**8,51**	**86**	**0,04**	**16,40**	**0,00**	**0,65**	**52,00**	**148,00**	**20,00**	**0,60**

	Капуста белокачанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафенированное	4,00												
	Лавровый лист	0,008												
	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,2004 г	**Компот из свежих плодов (груши)**	**200**	**0,16**	**0,16**	**20,88**	**98**	**0,01**	**1,72**	**0,00**	**0,10**	**14,48**	**4,40**	**3,60**	**0,94**
	Груши свежие	*40*												
	Сахар-песок	*24*												
	Лимонная кислота	*0,025*												
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,80**	**0,40**	**24,60**	**118**	**0,06**	**0,00**	**0,00**	**0,40**	**10,00**	**32,00**	**1,20**	**0,60**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**25**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,28**	**14,00**	**63,20**	**4,10**	**0,56**
	итого		**27,76**	**30,77**	**83,13**	**734,45**	**0,34**	**36,60**	**5,00**	**3,63**	**250,61**	**762,46**	**78,69**	**4,09**
	Обед 13:45-15:30													
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												
47, Пермь 2008г	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**200**	**2,26**	**2,29**	**17,41**	**99**	**0,09**	**6,60**	**0,00**	**0,95**	**19,68**	**53,32**	**5,60**	**0,87**
	Макаронные изделия	8												
	Картофель	60												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное крестьянское	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,008												
217, Пермь, 2008	**Фрикадельки из кур**	**80**	**12,00**	**15,00**	**11,40**	**228**	**0,05**	**0,32**	**9,33**	**5,51**	**13,46**	**100,67**	**15,06**	**1,22**
	Филе куриное охлажд.	60												
	Хлеб пшеничный 1с	12,57												
	Яйцо	6,86												
	Молоко	17,14												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	5												
235, Пермь, 2008	**Капуста тушеная**	**150**	**3,93**	**4,85**	**20,17**	**131**	**0,05**	**25,50**	**0,52**	**0,56**	**87,00**	**60,00**	**30,00**	**1,20**
	Капуста белокачанная свежая	157,5												
	Масло сливочноекрестьянское-	6,79												
	Морковь	9												
	Лук репчатый	9												
	Томатная паста 25%сух.в-в-	4,8												
	Мука пшеничная 1с	1,8												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	4,5												
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		**26,41**	**30,66**	**129,28**	**890,67**	**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		**30,81**	**38,06**	**178,28**	**1170,67**	**0,43**	**48,93**	**9,85**	**9,10**	**224,64**	**411,25**	**92,79**	**9,75**

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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, Хлебродин форм, 2004	**Кофейный напиток**	**200**	**3,12**	**2,67**	**14,17**	**93**	**0,04**	**1,31**	**20,00**	**0,11**	**125,70**	**90,00**	**14,00**	**0,13**
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	50												
	Сахар	20												
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													
22, Хлебпродинформ, 2004	**Салат из свежих помидоров со сладким перцем**	**100**	**1,30**	**5,00**	**9,00**	**86**	**0,03**	**32,45**	**0,00**	**0,60**	**37,37**	**27,61**	**15,16**	**0,51**
	Помидоры свежие	10												
	Лук зеленый	61												
	Перец сладкий	15												
	Масло подсолнечное рафенированное	5												
	Соль иодированная	0,4												
	Сахар-песок	1												
	Лимонная кислота	0,45												
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.	116,8												
	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, Хлебродин форм,2004	**Винегрет овощной**	**100**	**1,26**	**10,14**	**8,32**	**129**	**0,55**	**10,25**	**0,00**	**0,57**	**23,20**	**44,97**	**20,75**	**0,85**
	Картофель	23												
	Свекла	15,79												
	Морковь	10												
	Огурцы 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	*0,0008*												
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	126,4												
	Масло подсолнечное рафенированное	10,92												
	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: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

№рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
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%	106,7												
	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, Хлебродин форм, 2004	***Какао с молоком***	**200**	**3,77**	**3,93**	**25,95**	**154**	**0,05**	**1,60**	**24,00**	**0,17**	**152,93**	**127,87**	**22,27**	**0,55**
	Какао-порошок	4												
	Молоко 2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
89, Пермь, 2008	**Плоды или ягоды свежие (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	0,008												
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,Хлебпр одинформ, 2004	**Рагу овощное**	**150**	**2,77**	**4,84**	**10,79**	**98**	**0,03**	**15,39**	**0,52**	**0,56**	**73,19**	**54,09**	**27,83**	**1,09**
	Картофель	67,2												
	Соль иодированная	2,25												
	Морковь свежая	26,74												
	Лук репчатый	15,31												
	Капуста белокачанная свежая	30												
	Масло сливочное крестьянское	8,73												
	Мука пшеничная	2,05												
	Томатная паста	4,56												
	Сахар-песок	0,46												
ПТ	**Сок яблоко-абрикос**	**200**	**1,00**	**0,00**	**20,20**	**85**	**0,03**	**4,00**	**0,00**	**0,20**	**14,00**	**14,00**	**8,00**	**2,80**
ПТ	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,80**	**0,40**	**24,60**	**118**	**0,06**	**0,00**	**0,00**	**0,40**	**10,00**	**32,00**	**1,20**	**0,60**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**25**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,28**	**14,00**	**63,20**	**4,10**	**0,56**
	итого		**19,42**	**34,95**	**84,41**	**733,05**	**0,45**	**33,86**	**66,85**	**8,46**	**176,91**	**347,00**	**124,45**	**8,46**
	итого комплекс для 2х разового питания		**45,01**	**61,23**	**185,41**	**1480,52**	**0,65**	**45,86**	**240,85**	**10,13**	**795,74**	**901,07**	**226,02**	**11,26**
	итого комплекс для 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**

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

День: Понедельник