Согласовано:
Заведующий столовой МАОУ «Лицей № 176»
_____ Е. А. Картав
«10» июля 2025г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Лицей № 176»
_____ М. П. Корнева
«10» июля 2025г.

Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
МАОУ «Лицей № 176» на 2025-2026гг.
Сезон: весна-лето

Новосибирск- 2025

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

' Перец '	Прием пищи, наименование блюда, состав	масса порции,	Пищевые вещества,(г)			эн.цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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. Хлебпродинформ,2004	**Омлет натуральный с сл/маслом**	150/5	13,87	21,51	3,62	265	0,08	0,00	346,16	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 среднелист	1												
	Сахар	15												
ПР	**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													
33, 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 белокочанная свежая	16												
	Картофель	16												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	4												
	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,02												
	Соль иодированная	2												
	Масло подсолнечное рафинированное	2,4												
	Лавровый лист	0,08												
	Сметана 15% жир-ти	8												
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 п/ч	68,57												
	Хлеб пшеничный 1с	14,86												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Лук репчатый	8,57												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,85												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	2												
227, Пермь, 2008	**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												
780, Пермь, 2008	**Компот из плодов сушеных (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													
76, 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												
218, 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	4,40	30,00	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,[illegible]	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	68,06	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

Прием пищи, наименование блюда		масса порции	Пищевые вещества,(г)			эн цен.(ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
Прием пищи			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
398, 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												
346 ТТК Хлебпродинформ,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	0,25	5,68	36	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		34,96	25,93	87,19	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 йодированная	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												
84, 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, Хлебродин форм.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	138	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 белокочанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафенированное	4,00												
	Лавровый лист	0,008												
	Сметана 15% жирности	10												
243, Хлебродин форм, 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	3												
	Соль иодированная	0,4												
288, Пермь 2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,33	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	59,59	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

Номер	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													
342 (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												
893, М, Хлебродиноформ, 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	1,55	198,86	251,05	49,09	4,26
	Обед 10:45-12:45													
71, М, Хлебродиноформ,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, Хлебродиноформ	Суп картофельный с крупой	200	2,84	4,08	11,62	94	0,07	5,02	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 белокочанная свежая	157,5												
	Масло сливочное крестьянское	6,79												
	Морковь	9												
	Лук репчатый	9												
	Томатная паста 25%сух.в-в	4,8												
	Мука пшеничная 1с	1,8												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	4,5												
276, Пермь, 2008г	Кисель из свежих ягод (из черной смородины с/м)	200	0,11	0,00	25,83	104	0,00	1,83	0,00	0,03	10,76	6,40	2,40	0,15
	Черная смородина с/м	24												
	Сахар-песок	15												
	Крахмал картофельный	6												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,08	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	923,33	0,86	42,61	10,52	4,08	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	16,75	0,12	0,84	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													
71, 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	
	Капусты 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 отвариной	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	
31а, 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

Номер	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													
142, 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, Хлебпродинформ,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												
88, Пермь, 2003	Плоды или ягоды свежие (Банан)	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,30	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	200												
366, Пермь 2006	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	596,67	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												
496, 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	31,33	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 йодированная	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 белокочанная	16												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Соль йодированная	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 йодированная	0,36												
437, М. Хлебпродинформ, 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 йодированная	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	13,86	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**	**155**	**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 завтрак+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		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	36,87												
	Соль йодированная	1,43												
	Колбаса вареная	30												
	Масло сливочное крестьянское	12,5												
288, 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													
16, 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 картофелом (со сметаной)	200/10	1,67	5,06	8,51	86	0,04	16,40	0,00	0,65	52,00	148,00	20,00	0,60
	Капуста белокочанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное 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, Хлебродин форм. 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	137,28	5,00	4,60	294,13	860,88	156,15	6,16
	Обед 13:45-15:30													
ттк	Салат из морской капусты с яйцом	100	1,86	7,59	10,83	119	0,07	20,75	0,00	0,76	25,20	145,10	19,10	0,80
	Салат "Дальневосточный" (морская капуста) замороженная	70												
	Яйцо куриное	25												
	Масло подсолнечное 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 длиннозерный пропаренный	54												
	Соль иодированная	1,58												
	Масло сливочное крестьянское	6,75												
278, 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 овсяные "Геркулес"	30												
	Молоко цельное	106,7												
	Сахар-песок	5												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное крестьянское	5												
692, М. Хлебродин Пермь, 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												
347 (184), 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	21,52	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													
28, Пермь, 2008	**Салат из свеклы с изюмом**	100	1,57	7,28	19,65	153	0,02	8,64	0,00	0,39	42,22	47,56	13,03	1,60
	Свекла	83,2												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												

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, Перм., 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	9,00	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

Первая неделя	Пищевые вещества			эн.цен.к кал	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	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

Перец	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 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 среднелист.	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												
47, Пермь, 2008	**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 белокочанная 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												
425, 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, Хлебпродинформ,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													
2, 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												
198, 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												

64, Новосибирск, 2000	Котлеты рыбные (из горбуши)	80	10,24	6,24	22,00	146	0,09	0,45	21,00	1,47	56,93	195,73	32,00	0,79
	Горбуша потр. с головой	52,8												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Соль иодированная	1												
	Яйцо куриное	4												
	Лук репчатый	6,4												
	Хлеб пшеничный 1с	14,4												
	Масло подсолнечное рафинированное	6,4												
	Масло сливочное крестьянское	5												
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	1,90	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	0,46	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													
736, 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 прессованные	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

Перец	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													
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% жирности	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	0,03	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		35,61	27,19	68,97	664,67	0,23	1,96	135,00	1,33	874,91	493,07	43,80	2,38
	Обед 10:45-12:45													
31, Хлебродин форм	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, Хлебродин форм 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												
495, Хлебродин форм, 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												
519, 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												
288, 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												
287. Хлебродин форм. 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

Нерец	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													
102. Пермь, 2008	**Каша "Дружба"**	205	6,04	7,27	34,29	227	0,08	0,00	0,90	1,60	28,00	66,00	42,00	0,70
	Крупа рисовая	15												
	Пшено	11												
	Молоко	102												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
886 , 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 белокочанная	16												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Соль иодированная	1,28												
	Лавровый лист	0,0064												
	Сметана 15% жирности	10												
191, Пермь, 2008	Мясо тушеное	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,00	1,94	19,00	172,00	18,00	2,30
	Говядина т/б часть	83												
	Морковь	4												
	Масло подсолнечное	5												
	Лук репчатый	4												
	Томатное пюре	7												
	Мука пшеничная	2												
	Соль иодированная	2												
219, Пермь, 2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	264	0,12	0,00	0,00	1,48	18,00	108,00	73,50	2,40
	Крупа гречневая	69												
	Соль иодированная	1,45												
	Масло сливочное	6,75												
298,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	970,53	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												
461, М, Хлебродик 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	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

	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	1,80	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 прессованные	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, Хлебпродинформ,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-и 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, Хлебпродинформ, 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	0,003												
	Сметана 15% жир-ти	10												
398, 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, Хлебгродинформ,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													
29, 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	15,90	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												
236, Пермь, 2008	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,17	131	0,05	25,50	0,52	0,56	87,00	60,00	30,00	1,20
	Капуста белокачанная свежая	157,5												
	Масло сливочноекрестьянское-	6,79												
	Морковь	9												
	Лук репчатый	9												
	Томатная паста 25%сух в-в-	4,8												
	Мука пшеничная 1с	1,8												
	Соль иодированная	3												
	Сахар-песок	4,5												
ПТ	Компот из клубники	200	0,21	0,05	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		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, Хлебродиф 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, Хлебпродиф форм, 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, Хлебпродиф форм	**Суп картофельный с крупой**	200	2,84	4,08	11,62	94	0,07	5,03	0,00	0,70	40,20	78,34	27,60	1,37
	Картофель	60												
	Пшено	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	2,4												
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	106	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												
60, 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	0,000%												
436, Хлебродин форм, 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												
ПТ	**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

Номер	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 8:45-10:45													
94, 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												
546, 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	1,66	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 снежие (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	5,68	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												
46, 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 белокочанная 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.к	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У	кал	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)	212,1	228,0	904,8	6401,8	3,5	300,0	375,4	44,6	1920,6	3472,5	774,5	49,4

День: Понедельник