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

столовой МАОУ «Лицей № 176» на 2025-2026гг

(весна-лето)

(многодетные и малоимущие)

Новосибирск- 2025

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: с 12 лет

№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	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
23, Хлебродин форм, 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	250	1,90	6,66	10,81	111	0,05	10,29	0,00	0,58	44,38	89,11	26,25	1,19
	Свекла	40												
	Капуста белокочанная свежая	20												
	Картофель	20												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	5												
	Сахар-песок	2,5												
	Лимонная кислота	0,025												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло подсолнечное рафенированное	3												
	Лавровый лист	0,1												
	Сметана 15% жир-ти	10												
451, М, Хлебродин форм, 2004	Котлета из говядины	100	15,25	16,74	8,20	253	0,08	0,00	0,00	3,43	21,00	129,00	19,68	1,50
	Говядина т/ч	85,713												
	Хлеб пшеничный 1с	18,575												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Лук репчатый	10,713												
	Масло подсолнечное рафенированное	6,0625												
	Масло сливочное крестьянское	6,25												
	Соль иодированная	2,5												
227, Пермь, 2008	Макароные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224	0,07	0,00	28,00	1,04	6,48	49,56	14,83	1,48
	Макароные изделия	68												
	Масло сливочное	9												
	Соль иодированная	3,4												
280, 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	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		35,52	40,68	131,74	1044,95	0,41	44,54	28,00	6,65	161,63	441,90	87,91	6,50
	Обед													
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	250	2,34	3,89	13,61	99	0,23	5,81	0,00	1,15	38,08	87,18	35,30	2,03
	Горох колотый	20												
	Картофель	50												
	Морковь свежая	12,5												

	Лук репчатый	10												
	Масло подсолнечное рафенированное	3,7375												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
423, Хлебпродинформ, 2004	**Бефстроганов из говядины**	100	18,10	20,93	3,21	272	0,03	0,01	16,67	1,78	27,83	97,33	17,08	0,83
	Говядина т/б часть	79												
	Соль иодированная	2												
	Лук репчатый	24												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,07												
	Мука пшеничная 1с	4												
	Сметана 15% жир-ти	20												
	Лавровый лист	0,01												
219, Пермь, 2008	**Каша гречневая рассыпчатая**	200	11,64	7,24	60,00	352	0,16	0,00	0,00	1,97	24,00	144,00	98,00	3,20
	Крупа аречневая	92												
	Соль иодированная	1,9333												
	Масло сливочное	9												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		41,79	43,45	153,40	1170,95	0,62	19,19	73,67	6,51	161,09	489,73	201,10	8,54

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон:весна-лето

Возрастная категория: с 12 лет

№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
	Обед													
62, Хлебпродинформ, 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)**	250/10	5,03	11,30	32,38	150	0,10	11,80	0,00	1,08	45,00	71,95	33,00	1,00
	Картофель	75												
	Крупа перловая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Огурцы соленые	15												
	Соль иодированная	2												
	Масло подсолнечное рафенированное	5												
	Лавровый лист	0,0125												
	Сметана	10												
84, Новосибирск, 2000	**Котлеты рыбные (из горбуши)**	100	12,80	7,80	15,00	183	0,11	0,56	26,25	1,84	71,16	244,66	40,00	0,99
	Горбуша потр. с головой	66												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Соль иодированная	1,25												
	Яйцо куриное	5												
	Лук репчатый	8												
	Хлеб пшеничный 1с	18												
	Масло подсолнечное рафенированное	8												
	Масло сливочное крестьянское	5												
74, Новосибирск 2000г	**Пюре "Розовое"**	200	3,60	5,40	22,20	152	0,20	7,47	34,00	1,81	53,33	112,00	40,00	1,33
	Картофель	114												

	Морковь	116,4												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	7												
	Молоко цельное коровье	31,6												
631, Хлебпродиформ,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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		31,77	30,41	150,56	921,50	0,70	54,00	60,25	6,41	256,78	630,31	139,76	6,49
	Обед													
25, Пермь, 2006	**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, Хлебродиформ, 2004	**Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)**	250/10	2,09	6,33	10,64	108	0,05	20,50	0,00	0,81	65,00	185,00	25,00	0,75
	Капуста белокочанная свежая	50												
	Картофель	30												
	Морковь	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	1,3												
	Масло подсолнечное рафенированное	5,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
443, Хлебпродиформ, 2004	**Плов из говядины**	280	25,42	29,79	50,40	499	0,11	0,72	42,00	10,83	27,12	280,00	67,03	2,33
	Говядина боковой и наружный куски т/б части	158												
	Рис длиннозерный пропаренный	61,2												
	Лук репчатый	10,8												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,63												
	Морковь свежая	14,4												
	Томатная паста 25% сух.в-в	5,76												
	Соль иодированная	2,43												
260, Пермь, 2006г	**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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		38,19	44,94	154,26	1103,77	0,36	31,66	42,00	13,10	186,74	662,08	117,06	6,50

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12 лет

№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
	Обед													
71, М, Хлебродиформ,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**	**250**	**3,55**	**5,10**	**14,53**	**118**	**0,09**	**6,29**	**0,00**	**0,88**	**50,25**	**97,93**	**34,50**	**1,71**
	Картофель	75												
	Пшено	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	3												
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**	**200**	**5,24**	**6,47**	**26,89**	**175**	**0,07**	**34,00**	**0,69**	**0,75**	**116,00**	**80,00**	**40,00**	**1,60**
	Капуста белокачанная свежая	210												
	Масло сливочноекрестьянское	9												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Томатная паста 25%сух.в-в	6,4												
	Мука пшеничная 1с	2,4												
	Соль иодированная	4												
	Сахар-песок	6												
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**	**60**	**4,56**	**0,68**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**37,00**	**43,13**	**133,08**	**1053,17**	**0,95**	**52,37**	**10,69**	**5,09**	**253,61**	**540,82**	**123,65**	**8,24**
	Обед													
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 (со сметаной)**	**250**	**5,03**	**11,30**	**32,38**	**150**	**0,10**	**11,81**	**0,00**	**1,13**	**35,15**	**64,90**	**27,80**	**1,04**
	Капуста белокачанная свежая	20												
	Огурцы соленые	15												
	Картофель	75												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
518, М, Хлебродинформ, 2004	**Картофель отварной**	**200**	**4,19**	**8,79**	**34,01**	**228**	**0,20**	**28,00**	**28,00**	**2,09**	**19,52**	**106,30**	**39,10**	**1,54**
	Картофель	200												
	Соль иодированная	2,71												
	Масло сливочное	7												
374 , М, Хлебродинформ,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	124,29												
	Соль иодированная	2												
	Лук репчатый	8												
	Морковь свежая	22												
	Масло подсолнечное рафенированое	5												
	Томатная паста 25% сух.в-в	4												
	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,15												
	Лавровый лист	0,015												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
пт	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		35,65	41,92	142,02	984,69	1,01	61,86	33,12	5,93	263,58	817,00	129,16	6,31

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с12лет

№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
	Обед													
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**	250	2,34	3,89	13,61	99	0,23	5,81	0,00	1,15	38,08	87,18	35,30	2,03
	Фасоль сушеная	20												
	Картофель	50												
	Морковь свежая	13												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
498, Хлебпродинформ, 2004	**Котлета рубленный из птицы**	100	15,00	18,75	14,25	285	0,07	0,40	11,67	6,88	16,83	125,84	18,83	1,53
	Филе куриное охлажд.	76,5												
	Хлеб пшеничный 1с	18												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Молоко	26												
	Масло сливочное	6,25												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,5												
224.Хлебпродинформ, 2004	**Рагу овощное**	200	3,69	6,45	14,39	131	0,04	20,52	0,69	0,75	97,59	72,12	37,11	1,45
	Картофель	89,6												
	Соль иодированная	3												
	Морковь свежая	35,65												
	Лук репчатый	20,41												
	Капуста белокачанная свежая	40												
	Масло сливочное крестьянское	11,64												
	Мука пшеничная	2,73												
	Томатная паста	6,08												
	Сахар-песок	0,61												
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**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**34,77**	**49,20**	**124,63**	**1094,42**	**0,62**	**37,75**	**12,36**	**10,46**	**220,03**	**486,83**	**122,36**	**8,22**
	Обед													
23, Хлебпродинформ 2004	**Салат овощной с яблоками и сладким перцем**	**100**	**2,90**	**10,50**	**9,90**	**144**	**0,10**	**18,70**	**0,00**	**1,02**	**18,85**	**51,36**	**20,56**	**0,84**
	Картофель	41,24												
	Морковь свежая	15,1												
	Огурцы соленые	17												
	Лук репчатый	5												
	Горошек консервированный	10												
	Яйцо куриное с-1	4												
	Масло подсолнечное рафенированное	10												
	Соль иодированная	3												
44, Пермь, 2008	**Суп из овощей**	**250**	**1,93**	**5,86**	**12,59**	**115**	**0,11**	**11,81**	**0,00**	**1,06**	**28,13**	**66,70**	**51,93**	**0,83**
	Картофель	50												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	10												
	Капуста белокачанная	20												
	Горошек консервированный	7,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,008												
	Сметана 15% жирности	12,5												
297, Хлебпродинформ, 2004	**Каша перловая рассыпчатая**	**200**	**7,36**	**6,03**	**35,27**	**224**	**0,07**	**0,00**	**28,00**	**1,04**	**6,48**	**49,56**	**14,83**	**1,48**
	Крупа перловая	64,6												
	Масло сливочное	7												
	Соль иодированная	0,48												
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**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,33**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**39,03**	**43,81**	**127,86**	**1059,00**	**0,53**	**56,31**	**38,00**	**6,06**	**126,04**	**489,04**	**122,61**	**7,52**

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12лет

Nерец	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
	Обед													
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)**	250/10	2,09	6,33	10,64	108	0,05	20,50	0,00	0,81	65,00	185,00	25,00	0,75
	Капуста белокочанная свежая	50												
	Картофель	30												
	Морковь	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	1,3												
	Масло подсолнечное рафенированное	5,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
171 , Пермь 2008	**Рыба тушенная в сметанном соусе**	140	16,52	14,43	6,01	220	0,07	2,88	5,00	1,32	133,83	459,67	26,00	0,57
	Минтай филе	85												
	Соль иодированная	2												
	Лук репчатый	14												
	Морковь свежая	24												
	Масло подсолнечное рафенированное	6												
	Сметана	20												
	Мука	1												
	Лавровый лист	0,015												
219, Пермь, 2008	**Каша гречневая рассыпчатая**	200	11,64	7,24	60,00	352	0,16	0,00	0,00	1,97	24,00	144,00	98,00	3,20
	Крупа гречневая	92												
	Соль иодированная	1,9333												
	Масло сливочное	9												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		40,69	34,38	153,10	1044,50	0,50	141,48	5,00	5,51	323,53	978,20	188,35	7,57
	Обед													
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 2006г	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	250	2,83	2,86	21,76	124	0,11	8,25	0,00	1,19	24,60	66,90	7,00	1,09
	Макаронные изделия	10												
	Картофель	75												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское	3,75												
	Соль иодированная	2,5												
	Лавровый лист	0,01												
217, Пермь, 2008	**Фрикадельки из кур**	100	15,00	18,75	14,25	285	0,07	0,40	11,67	6,88	16,83	125,84	18,83	1,53
	Филе куриное охлажд.	75												
	Хлеб пшеничный 1с	15,713												
	Яйцо	8,575												
	Молоко	21,425												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное	6,25												
224,Пермь, 2008	**Рис отварной**	200	5,17	6,79	53,69	300	0,03	0,00	36,00	0,90	1,82	81,26	21,78	0,70
	Рис длиннозерный пропаренный	72												
	Соль иодированная	2,11												

	Масло сливочное крестьянское	9												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		33,95	37,31	169,53	1153,75	0,47	55,20	47,67	10,73	122,03	568,52	84,01	6,18

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12лет

№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
	Обед													
26, Пермь, 2008	**Салат из свеклы с изюмом**	100	1,57	7,53	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**	250	2,34	3,83	13,61	99	0,23	5,81	0,00	1,15	38,08	87,18	35,30	2,03
	Горох колотый	20												
	Картофель	50												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло подсолнечное рафенированное	3,74												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
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**	200	7,36	6,03	35,27	224	0,07	0,00	28,00	1,04	6,48	49,56	14,83	1,48
	Макароные изделия	68												
	Масло сливочное	9												
	Соль иодированная	3,4												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		38,32	38,57	218,73	1096,09	0,56	18,32	38,00	5,52	155,16	504,22	91,86	9,33

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12лет

№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
	Обед													
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 (со сметаной)**	250	5,03	11,30	32,38	150	0,10	11,81	0,00	1,13	35,15	64,90	27,80	1,04

	Капуста белокачанная свежая	20												
	Огурцы соленые	15												
	Картофель	75												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
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)**	**200**	**21,07**	**1,60**	**40,80**	**260**	**0,45**	**0,00**	**0,00**	**2,00**	**93,33**	**213,33**	**84,00**	**6,67**
	Горох шлифованный колотый	93,12												
	Соль иодированная	2,71												
	Масло сливочное крестьянское	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**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**142**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,48**	**12,00**	**38,40**	**1,44**	**0,72**
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	**4,22**	**0,77**	**21,38**	**110**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**0,45**	**22,40**	**101,12**	**6,56**	**0,90**
	итого		**53,85**	**45,32**	**151,17**	**1136,00**	**0,80**	**23,04**	**73,67**	**6,54**	**227,00**	**532,78**	**180,50**	**11,66**
	Обед													
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**	**250**	**3,55**	**5,10**	**14,53**	**118**	**0,09**	**6,29**	**0,00**	**0,88**	**50,25**	**97,93**	**34,50**	**1,71**
	Картофель	75												
	Пшено	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	3												
54, Новосибирск, 2000	**Котлеты рыбные (из горбуши)**	**100**	**12,80**	**7,80**	**15,00**	**183**	**0,11**	**0,56**	**26,25**	**1,84**	**71,16**	**244,66**	**40,00**	**0,99**
	Горбуша потр. с головой	66												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Соль иодированная	1,25												
	Яйцо куриное	5												
	Лук репчатый	8												
	Хлеб пшеничный 1с	18												
	Масло подсолнечное рафенированное	8												
	Масло сливочное крестьянское	5												
241, Пермь 2008г	**Пюре картофельное**	**200**	**4,27**	**8,08**	**31,05**	**213**	**0,20**	**7,47**	**34,00**	**1,81**	**53,33**	**112,00**	**40,00**	**1,33**
	Картофель	168												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное	9												

	Молоко цельное коровье	30												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		34,43	31,73	141,27	990,33	0,60	24,37	99,25	5,79	389,12	714,04	149,57	7,13

День: Вторник

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	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
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**	250	2,34	3,89	13,61	99	0,23	5,81	0,00	1,15	38,08	87,18	35,30	2,03
	Фасоль сушеная	20												
	Картофель	50												
	Морковь свежая	13												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
498, Хлебпродинформ, 2004	**Котлета рубленный из птицы**	100	15,00	18,75	14,25	285	0,07	0,40	11,67	6,88	16,83	125,84	18,83	1,53
	Филе куриное охлажд.	76,5												
	Хлеб пшеничный 1с	18												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Соль иодированная	2,5												
	Молоко	26												
	Масло сливочное	6,25												
	Масло подсолнечное рафенированное	7,5												
518, М, Хлебродинформ, 2004	**Картофель отварной**	200	4,19	8,79	34,01	228	0,20	28,00	28,00	2,09	19,52	106,30	39,10	1,54
	Картофель	200												
	Соль иодированная	2,71												
	Масло сливочное	7												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		31,93	37,68	144,44	1041,25	0,70	68,46	39,67	11,79	164,19	496,44	120,39	7,42
	Обед													
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	250	1,90	6,66	10,81	111	0,05	10,29	0,00	0,58	44,38	89,11	26,25	1,19
	Свекла	40												
	Капуста белокачанная свежая	20												
	Картофель	20												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	5												
	Сахар-песок	2,5												
	Лимонная кислота	0,025												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло подсолнечное рафенированное	3												
	Лавровый лист	0,1												
	Сметана 15% жир-ти	10												
437, М, Хлебродиг 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, Хлебродиг форм, 2004	Каша перловая рассыпчатая	200	7,36	6,03	35,27	224	0,07	0,00	28,00	1,04	6,48	49,56	14,83	1,48
	Крупа перловая	64,6												
	Масло сливочное	7												
	Соль иодированная	0,48												
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	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		41,06	52,81	129,18	1154,15	0,46	21,99	38,00	5,28	144,92	519,97	98,61	8,05

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12лет

Нарец	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
	Обед													
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	250	1,93	5,86	12,59	115	0,11	11,81	0,00	1,06	28,13	66,70	51,93	0,83
	Картофель	50												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	10												
	Капуста белокачанная	20												
	Горошек консервированный	7,5												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,008												
	Сметана 15% жирности	12,5												
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**	200	11,64	7,24	60,00	352	0,16	0,00	0,00	1,97	24,00	144,00	98,00	3,20
	Крупа гречневая	92												
	Соль иодированная	1,9333												
	Масло сливочное	9												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		41,50	39,65	155,71	1146,00	0,56	32,31	10,00	6,31	160,53	558,83	194,93	8,95
	Обед													
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)**	250/10	5,03	11,30	32,38	150	0,10	11,80	0,00	1,08	45,00	71,95	33,00	1,00
	Картофель	75												
	Крупа перловая	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Огурцы соленые	15												
	Соль иодированная	2												
	Масло подсолнечное рафенированное	5												
	Лавровый лист	0,0125												
	Сметана	10												
451, М, Хлебродин форм, 2004	**Шницель из говядины**	100	15,25	16,74	8,20	253	0,08	0,00	0,00	3,43	21,00	129,00	19,68	1,50
	Говядина т/ч	85,713												
	Хлеб пшеничный 1с	18,575												
	Сухари панировочные пшеничные	10												
	Лук репчатый	10,713												
	Масло подсолнечное рафенированное	6,0625												
	Масло сливочное крестьянское	6,25												
	Соль иодированная	2,5												
227, Пермь, 2008	**Макароные изделия отварные**	200	7,36	6,03	35,27	224	0,07	0,00	28,00	1,04	6,48	49,56	14,83	1,48
	Макароные изделия	68												
	Масло сливочное	9												
	Соль иодированная	3,4												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		37,65	35,41	150,05	937,17	0,48	119,30	28,07	6,82	136,58	421,03	101,85	6,77

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12лет

№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
	Обед													
67, 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)**	250/10	2,09	6,33	10,64	108	0,05	20,50	0,00	0,81	65,00	185,00	25,00	0,75
	Капуста белокачанная свежая	50												
	Картофель	30												
	Морковь	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Соль иодированная	1,3												
	Масло подсолнечное рафенированное	5,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
169, Пермь	**Рыба, запеченная с картофелем 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	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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		30,52	32,41	98,20	820,62	0,40	40,70	5,00	4,05	274,01	843,78	86,39	4,70
	Обед													
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**	250	2,83	2,86	21,76	124	0,11	8,25	0,00	1,19	24,60	66,90	7,00	1,09
	Макаронные изделия	10												
	Картофель	75												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное крестьянское	3,75												
	Соль иодированная	2,5												
	Лавровый лист	0,01												
217, Пермь, 2008	**Фрикадельки из кур**	100	15,00	18,75	14,25	285	0,07	0,40	11,67	6,88	16,83	125,84	18,83	1,53
	Филе куриное охлажд.	75												
	Хлеб пшеничный 1с	15,713												
	Яйцо	8,575												
	Молоко	21,425												
	Соль иодированная	2,5												
	Масло сливочное	6,25												
235, Пермь, 2008	**Капуста тушеная**	200	5,24	6,47	26,89	175	0,07	34,00	0,69	0,75	116,00	80,00	40,00	1,60
	Капуста белокачанная свежая	210												
	Масло сливочноекрестьянское	9												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Томатная паста 25%сух.в-в	6,4												
	Мука пшеничная 1с	2,4												
	Соль иодированная	4												
	Сахар-песок	6												

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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		33,63	36,97	156,15	1080,76	0,45	55,16	12,36	10,21	249,03	468,22	89,56	7,73

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12лет

№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
	Обед													
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**	250	3,55	5,10	14,53	118	0,09	6,29	0,00	0,88	50,25	97,93	34,50	1,71
	Картофель	75												
	Пшено	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	3												
ттк	**Плов из курицы**	280	19,04	23,34	49,10	482	0,11	0,72	42,00	10,78	27,13	288,75	67,03	2,33
	Филе куриное охлажден.	146												
	Рис длиннозерный	63												
	Лук репчатый	12,6												
	Масло подсолнечное рафенированное	11,2												
	Морковь свежая	14,4												
	Томатная паста 25%сух.в-в	3,6												
	Соль иодированная	2,4												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		32,78	34,69	149,35	1041,59	0,40	41,29	42,00	13,21	159,91	560,21	127,09	6,33
	Обед													
71, М, Хлебродинформ,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**	250	13,21	4,13	6,70	116	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	301,53	22,35	1,26
	Минтай филе с/м	53,75												
	Картофель	112,5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль иодированная	2,5												
	Лавровый лист	0,001												

436, Москва, 2004	**Жаркое по-домашнему**	280	18,48	10,64	29,96	291	0,22	10,64	30,53	8,50	58,80	263,20	67,20	3,36
	Говядина т/б часть	166,66												
	Масло подсолнечное рафенированное	13,31												
	Картофель	115,2												
	Морковь	25,92												
	Лук репчатый	14,4												
	Томатная паста 25% сух.в-в	3,46												
	Мука пшеничная	2,88												
	Соль иодированная	2,43												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		41,73	26,16	108,48	836,21	1,06	55,80	45,53	10,95	180,88	759,12	127,60	7,54

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 12лет

Нерец	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
	Обед													
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**	250	2,34	3,89	13,61	99	0,23	5,81	0,00	1,15	38,08	87,18	35,30	2,03
	Горох колотый	20												
	Картофель	50												
	Морковь свежая	12,5												
	Лук репчатый	10												
	Масло подсолнечное рафенированное	3,74												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
205, Пермь, 2008	**Сосиски отварные**	75	6,62	16,04	1,57	180	0,05	0,32	9,33	5,51	13,46	100,67	15,06	1,22
	Сосиски	70												
	Масло сливочное	5												
224,Хлебпр одинформ, 2004	**Рагу овощное**	200	3,69	6,45	14,39	131	0,04	20,52	0,69	0,75	97,59	72,12	37,11	1,45
	Картофель	89,6												
	Соль иодированная	3												
	Морковь свежая	35,65												
	Лук репчатый	20,41												
	Капуста белокачанная свежая	40												
	Масло сливочное крестьянское	11,64												
	Мука пшеничная	2,73												
	Томатная паста	6,08												
	Сахар-песок	0,61												
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**	60	4,56	0,48	29,52	142	0,07	0,00	0,00	0,48	12,00	38,40	1,44	0,72
ПТ	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	4,22	0,77	21,38	110	0,11	0,00	0,00	0,45	22,40	101,12	6,56	0,90
	итого		23,15	37,71	103,67	850,14	0,55	40,15	67,03	9,13	219,32	426,79	143,49	9,69