СОГЛАСОВАНО:
Директор
МБОУ СОШ № 19 г. Пензы

_____ С.В.Дубовицкая

«01» сентября 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Кузнецова Л.Б.

_____ Л.Б. Кузнецова

«___» сентября 2023 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания - ИП Кузнецова Л.Б.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12 лет и старше в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях

МБОУ СОШ № 19 г. Пензы

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период: сентябрь - октябрь

2023 год

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1.6.1.6	**сыр** сыр - 10	10	2,62	2,65		35	0,005	0,08	26,25		125	137,5	0,01	0,09
6.1.3.2.2	**батон**	15	0,93	0,36	6,43	32,75	0,01				2,37	8,12	8,12	0,15
327,2003 г	**каша молочная Дружба** крупа пшено - 19 крупа рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное -10	200/10	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
286,Пермь	**кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
	ИТОГО		**13,85**	**18,54**	**67,65**	**493,94**	**0,22**	**2,6**	**26,33**	**0,05**	**384,71**	**431,24**	**74,2**	**2,24**
	ОБЕД													
8.1.6.1	**огурцы свежие** огурцы свежие - 102	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
139,2004 г	**суп картофельный с бобовыми** картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
155, 2003 г	**гуляш** говядина - 107 масло слив - 3,3 томатная паста - 2,4 лук репчатый -12 мука - 2,7 соль - 0,3	100	12,92	5,62	3,83	117,6	0,08	2,5	0,016		13,54	142,88	20,52	7,08
516,2004г 332,2004 г	**макароны отварные** макароны - 61,2 масло слив - 6,3 соль - 6,1	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,08			0,8	11,96	43,2	10,8	1,08
639, 2004	**компот из сухофруктов** сухофрукты - 20 кислота лимонная -0,2 сахар -20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		32,09	23,77	132,59	878,60	0,43	23,51	0,26	1,12	93,54	378,86	115,88	13,05
	ПОЛДНИК													
315, Пермь	**булочка Российская** мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
699,2004 г	**напиток апельсиновый** апельсины - 22 сахар - 24 вода - 210	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	ИТОГО		7,18	4,83	90,53	429	0,14	10,12	0,06	1,22	49,42	95,67	25,52	2,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**53,12**	**47,14**	**290,77**	**1801,54**	**0,79**	**36,23**	**26,646**	**2,39**	**527,67**	**905,77**	**215,6**	**17,96**

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
366, 2004г	**Запеканка из творога** творог - 66,2 мука пшеничная - 5 сахар - 4,6 яйцо - 1,8 масло слив - 2,8 сметана - 2,8 сухари - 2,8 соль - 0,35	70	11,64	10,34	10,66	185,87	0,04	0,03	0,04		114,27	158,2	18,67	0,6
1.3.4.2	**молоко сгущенное с сахаром**	10	0,72	0,85	5,55	32,8		0,1	4,2	0,04	30,7	21,9	3,4	1
328,2003 г	**каша молочная манная** крупа манная - 239,7 молоко - 136 вода - 60 сахар - 8,8 соль - 1,3 масло слив - 10	200/10	4,7	9,29	24,42	200,02	0,06	1,04	0,04		105,02	93,72	15,67	0,32
686, 2004г	**чай с лимоном** чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207/15/7	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
	ИТОГО		**19,01**	**20,78**	**64,18**	**522,19**	**0,145**	**4**	**4,28**	**0,04**	**272,94**	**317,22**	**51,89**	**3,25**
	ОБЕД													
44,2003 г	**салат из белокочанной капусты с огурцами** капуста белокочанная свежая - 86 огурцы свежие - 20,83 масло растительное - 5 сахар - 5 лимонная кислота - 0,01 соль - 1	100	1,7	5,1	9,57	91,67	0,02	40,78			46,17	35,4	16,67	0,65
44,Пермь	**суп из овощей** капуста белокочаная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
294, 2017 г	**котлеты рубленые из птицы** мясо птицы - 158 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 26 сухари - 10 или хлеб пшеничный - 22 масло растительное - 6 соль-3	100	17,45	16,75	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62
511,2004 г	**рис отварной** крупа рисовая -64,8 масло сливочное - 8,1 соль - 2,4	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036		0,036	0,34	6,6	89,9	29,2	0,6
685, 2004г	**чай с сахаром** чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		**31,33**	**36,56**	**131,82**	**990,11**	**0,466**	**56,59**	**54,076**	**0,57**	**155,54**	**381,08**	**145,7**	**8,99**
	ПОЛДНИК													
307,Пермь	**булочка Веснушка** мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
11.1.1.16	**сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		10,22	9,02	90,8	490,6	0,2	4	0,04	1,42	33,94	111,4	25,32	4,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**60,56**	**66,36**	**286,8**	**2002,9**	**0,811**	**64,59**	**58,396**	**2,03**	**462,42**	**809,7**	**222,91**	**16,42**

День:среда
Неделя: первая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
5.1.5	**масло сливочное**	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		40		2,4	3		0,02
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
340, 2004г	**омлет натуральный** молоко - 27 масло сливочное- 9,1 яйцо - 72,7 соль - 1	100	10	16,67	1,89	199	0,05	45,9	0,2	0,45	81,87	155,33	12,78	1,6
173,2017 г	**каша вязкая молочная из пшенной крупы** пшено - 25 молоко - 50 вода - 30 сахар - 3 соль - 0,7 масло сливочное - 5	100/5	4,32	5,53	22,16	156	0,07	0,48	27,4		73,4	110,7	22,17	1,17
685, 2004г	**чай с сахаром** чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
	ИТОГО		**18,5**	**30,62**	**62,95**	**601,2**	**0,196**	**46,38**	**67,6**	**0,45**	**184,12**	**345,53**	**78,2**	**5,12**
	ОБЕД													
8.1.6.6	**помидоры свежие** помидоры свежие - 102	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
148,2004 г 549,2004 г	**суп -лапша домашняя** морковь - 12 лук -репка - 12 масло слив - 5 соль - 0,5 лапша домашняя - 20: мука - 18,7 яйцо - 5 соль - 0,5	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
668,1981 г	**тефтели 1-й вариант - 60** говядина (котлетное мясо) - 52 хлеб пшеничный (батон)- 8 молоко или вода - 12 лук-репка - 24 масло сливочное - 3 мука - 4 масло сливочное - 3	100	8,1	10	10,6	165	0,04	1			24	118	21	0,9
824,1981 г	**соус красный основной - 40** бульон или вода - 40 масло сливочное - 0,8 мука - 2 томат- паста - 1,6 морковь - 4 лук-репка - 1 сахар - 0,6 сахар - 0,75		0,48	0,8	2,5	19,2	0,01	0,32			6,4	32	4,8	0,16
553, 2004 г	**сложный гарнир** пюре картофельное 90 картофель - 102,6 молоко - 14,3 масло слив - 3,14 соль - 3 капуста тушеная 90 капуста свежая - 129 масло слив - 3,14 морковь - 2,24 лук-репка - 4,3 томат-паста - 2,16 мука - 1,08 сахар - 2,7 соль - 1,2	180	3,96	7,74	24,3	185,4	0,19	33,5	2,78	0,25	54,42	96,66	35,84	2,96
639, 2004	**компот из сухофруктов** сухофрукты - 20 кислота лимонная -0,2 сахар -20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		**22,59**	**26,01**	**118,62**	**803,2**	**0,5**	**65,47**	**3,02**	**0,89**	**146,85**	**419,42**	**139,63**	**9,09**
	ПОЛДНИК													
313,Пермь	**булочка Дорожная** мука - 65,66 дрожжи - 1,5 сахар - 11,6 масло сливочное - 17,32 соль -0,66	100	3,44	6,67	28,43	287,5	0,06		0,04	0,58	9,6	34,08	5,75	0,47
701,2004 г	**напиток яблочный** яблоки - 28,4 сахар - 24	200	0,1		26,4	102	0,01	4,13	0,01		4,48	2,75	2,25	0,62
	ИТОГО		3,54	6,67	54,83	389,5	0,07	4,13	0,05	0,58	14,08	36,83	8	1,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**44,63**	**63,3**	**236,4**	**1793,9**	**0,766**	**115,98**	**70,67**	**1,92**	**345,05**	**801,78**	**225,83**	**15,3**

День:четверг
Неделя: первая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
3,2004 г	**бутерброд с сыром** сыр - 15 хлеб пшеничный - 30	15/30	5,79	4,7	12,86	118	0,03	0,12	29,37		192,24	222,49	16,25	0,43
174,2017 г	**каша вязкая молочная из рисовой крупы** рис - 44 молоко - 100 вода - 65 сахар - 6 соль - 2 масло сливочное - 10	200/10	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8		130,67	157,44	36,46	0,6
693, 2004г	**какао с молоком** какао -порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
	ИТОГО		**18,34**	**20,85**	**96,66**	**645,5**	**0,175**	**2,38**	**84,19**	**0,01**	**456,1**	**528,58**	**91,21**	**2,82**
	ОБЕД													
18, Пермь	**салат из свежих помидоров и огурцов** помидоры свежие - 57 огурцы свежие - 36 лук-репка - 14 масло растительное - 5	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,04	19,1	0,11		26,77	30,4	16,66	0,76
63, Пермь	**щи из свеж капусты с картофелем** картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,22	53,62	21,57	0,77
294, 2017 г	**биточки рубленые из птицы** мясо птицы - 158 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 26 сухари - 10 или хлеб пшеничный - 22 масло растительное - 6 соль-3	100	17,45	16,75	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62
516,2004г 332,2004 г	**макароны отварные** макароны - 61,2 масло слив - 6,3 соль - 6,1	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,08			0,8	11,96	43,2	10,8	1,08
685, 2004г	**чай с сахаром** чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		32,39	40,66	119,62	976,64	0,51	38,04	54,15	1,02	177,93	322,72	126,23	9,54
	ПОЛДНИК													
741,2004 г	**ватрушка с творогом** мука - 53,57 сахар - 4,63 масло растительное - 2,21 яйцо - 2 соль - 0,77 дрожжи - 1,83 творог - 36,6	100	11,8	4,4	69,68	365,12	0,19		0,013	1,7	24,59	101,95	17,47	1,4
699,2004 г	**напиток лимонный** лимоны - 16 сахар - 24	200	0,1		24,2	93		8			12	4	4	0,2
	ИТОГО		11,9	4,4	93,88	458,12	0,19	8	0,013	1,7	36,59	105,95	21,47	1,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**62,63**	**65,91**	**310,16**	**2080,26**	**0,875**	**48,42**	**138,35**	**2,73**	**670,62**	**957,25**	**238,91**	**13,96**

День:пятница
Неделя: первая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
5.1.5	**масло сливочное**	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		40		2,4	3		0,02
6.1.3.2.2	**батон**	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	13	13	0,24
204,2017 г	**макароны отварные с сыром** макароны - 57,4 масло сливочное - 8,2 сыр - 36	205	13,87	16,32	34,96	342,76	0,08	0,23	118,08		302,58	207,19	20,83	1,26
286,Пермь	**кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,03				5,25	23,4	7,05	0,58
	ИТОГО		**19,23**	**27,52**	**70,09**	**606,05**	**0,171**	**1,53**	**158,1**	**0,05**	**437,42**	**340,55**	**58,88**	**2,35**
	ОБЕД													
2, Пермь	**салат витаминный** капуста белокочанная свежая - 50 яблоки компотные - 28 морковь - 32 сахар - 5 масло растительное - 10 лимонная кислота - 0,003 соль - 1	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,3	1,46		29,57	29,1	18,08	0,88
138,2004	**суп картофельный с крупой** картофель - 100 крупа рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
433,2004 г	**мясо тушеное** говядина - 113 лук-репка - 5 морковь - 5 масло растительное - 45 томат паста - 12,8 мука - 2 соль - 2,5	100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18			21,23	159,35	23,06	2,45
табл.4 ,508 2004 г	**каша гречневая рассыпчатая** крупа гречневая - 83,16 масло сливочное - 6,3 соль- 0,96	180	10,08	12,96	49,44	363,6	0,22		0,036	0,58	18	197,28	118,08	3,96
699,2004 г	**напиток апельсиновый** апельсины - 22 сахар - 24 вода - 210	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		**33,87**	**47,15**	**137,36**	**1114,14**	**0,54**	**47,98**	**1,526**	**0,78**	**130,62**	**566,23**	**242,09**	**12,22**
	ПОЛДНИК													
312, Пермь	**булочка Домашняя** мука - 68,34 сахар - 15 масло растительное - 15 яйцо - 2 соль - 0,6 дрожжи - 1,6	100	7,28	11,8	61,34	380,34	0,14		0,06	0,12	20,34	74,26	12,24	1,02
11.1.1.16	**сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		8,28	12	81,54	472,34	0,16	4	0,06	0,12	28,34	88,26	20,24	3,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**61,38**	**86,67**	**288,99**	**2192,53**	**0,871**	**53,51**	**159,69**	**0,95**	**596,38**	**995,04**	**321,21**	**18,39**

День:суббота
Неделя: первая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
64,2003 г	**салат из свеклы с маслом растительным** свекла - 117,5 масло растительное - 8,3 соль - 1	100	1,4	8,41	8,45	115	0,02	9,4			38,45	40,42	20,9	1,33
181,Пермь	**жаркое по-домашнему** говядина - 137,2 картофель - 138,2 лук-репка - 15,9 масло слив - 6,3 томат - паста - 2,5 соль - 3,3	200	20,5	15,75	20,12	303,7	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	231,85	43,1	3,61
686, 2004г	**чай с лимоном** чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207/15/7	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6.1.3.2.2	**батон**	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	13	13	0,24
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
	ИТОГО		**25,35**	**25,04**	**62,4**	**574,6**	**0,265**	**21,5**	**0,03**	**0,6**	**90,22**	**328,67**	**91,15**	**6,51**
	ОБЕД													
78,2004 г	**икра морковная** морковь - 94 лук-репка - 21 томат-паста - 11,17 масло растительное - 8,3 лимонная к-та - 0,045 сахар - 1,2 соль - 2	100	2,2	7,6	11,4	128	0,07	12,8	20	6,82	73,67	115,58	35,58	3,3
133,2004 г	**суп картофельный** картофель - 150 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 бульон или вода - 180 соль - 2	250	2,8	3	20,5	121	0,14	24	0,02		20,97	77,5	31,15	1,18
369, 2004	**рыба (филе) отварная** треска (нетто) - 195,2 морковь - 12,8 лук репчатый - 9,6 соль - 2	160	31,18	1,28		140,8	0,11	0,91	0,41	2,46	67	311,36	40,01	1,06
317,2003 г	**рагу из овощей** картофель - 77,04 морковь - 36 лук-репка - 147,28 капуста свежая - 76,68 масло сливочное - 7 соль - 1,08 соус красный основной- 54 масло сливочное - 1,08 мука - 2,7 томатная паста - 1,6 морковь - 5,4 лук репка - 1,3 сахар -0,8 соль- 0,9	180	3,29	7,19	19,04	156,6	0,11	42,82	0,04		62,6	85,22	40	1,37
11.1.1.16	**сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
9.1.5.2	**фрукт (по сезону)**	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		49,77	21,99	155,76	1044	0,67	109,53	20,47	9,28	275,44	771,16	302,74	13,52
	ПОЛДНИК													
315, Пермь	**булочка Российская** мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.16	**сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	37,37	94,07	20,32	3,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**83,2**	**52,06**	**303,69**	**2043,6**	**1,075**	**135,15**	**20,55**	**10,9**	**403,03**	**1193,9**	**414,21**	**23,85**

День:понедельник
Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
3,2004 г	**бутерброд с сыром** сыр - 15 хлеб пшеничный (батон)- 30	15/30	5,79	4,7	12,86	118	0,03	0,12	29,37		192,24	222,49	16,25	0,43
173,2017 г	**каша вязкая молочная из пшенной крупы** пшено - 50 молоко - 100 вода - 60 сахар - 6 соль - 1,2 масло слив - 10	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8		146,77	221,30	44,33	2,34
685, 2004г	**чай с сахаром** чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
~~11.1.1.16~~	~~**сок фруктовый**~~	~~200~~	~~1~~	~~0,2~~	~~20,2~~	~~92~~	~~0,02~~	~~4~~			~~8~~	~~14~~	~~8~~	~~2,8~~
	ИТОГО		**17,28**	**16,26**	**100,73**	**623,5**	**0,235**	**5,08**	**84,17**	**0**	**367,76**	**514,79**	**92,33**	**7,54**
	ОБЕД													
8.1.6.1	**огурцы свежие** огурцы свежие - 102	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
139,2004 г	**суп картофельный с бобовыми** картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
155, 2003 г	**гуляш** говядина - 107 масло слив - 3,3 томатная паста - 2,4 лук репчатый -12 мука - 2,7 соль - 0,3								0,016		13,54	142,88	20,52	7,08
511,2004 г	**рис отварной** крупа рисовая -64,8 масло сливочное - 8,1 соль - 2,4								0,036	0,34	6,6	89,9	29,2	0,6
685, 2004г	**чай с сахаром** чай - 1 сахар - 15										12	18	12	1
6.1.3.2.2	**батон**										5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**										17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО								0,292	0,55	90,77	437,4	141,24	12,29
	ПОЛДНИК													
315, Пермь	**булочка Российская** мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
701,2004 г	**напиток яблочный** яблоки - 28,4 сахар - 24	200	0,1		26,4	102	0,01	4,13	0,01		4,48	2,75	2,25	0,62
	ИТОГО		7,18	4,83	91,73	435	0,13	4,25	0,06	1,02	33,85	82,82	14,57	1,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**54,53**	**41,26**	**313,87**	**1851,3**	**0,731**	**27,24**	**84,522**	**1,57**	**492,38**	**1035**	**248,14**	**21,47**

сок убрать?

День:понедельник
Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
3,2004 г	**бутерброд с сыром** сыр - 15 хлеб пшеничный (батон)- 30	15/30	5,79	4,7	12,86	118	0,03	0,12	29,37		192,24	222,49	16,25	0,43
173,2017 г	**каша вязкая молочная из пшенной крупы** пшено - 50 молоко - 100 вода - 60 сахар - 6 соль - 1,2 масло слив - 10	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8		146,77	221,30	44,33	2,34
685, 2004г	**чай с сахаром** чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
	ИТОГО		**16,28**	**16,06**	**80,53**	**531,5**	**0,215**	**1,08**	**84,17**	**0**	**359,76**	**500,79**	**84,33**	**4,74**
	ОБЕД													
8.1.6.1	**огурцы свежие** огурцы свежие - 102	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
139,2004 г	**суп картофельный с бобовыми** картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
155, 2003 г	**гуляш** говядина - 107 масло слив - 3,3 томатная паста - 2,4 лук репчатый -12 мука - 2,7 соль - 0,3	100	12,92	5,62	3,83	117,6	0,08	2,5	0,016		13,54	142,88	20,52	7,08
511,2004 г	**рис отварной** крупа рисовая -64,8 масло сливочное - 8,1 соль - 2,4	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036		0,036	0,34	6,6	89,9	29,2	0,6
685, 2004г	**чай с сахаром** чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		30,07	20,17	121,41	792,8	0,366	17,91	0,292	0,55	90,77	437,4	141,24	12,29
	ПОЛДНИК													
315, Пермь	**булочка Российская** мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
701,2004 г	**напиток яблочный** яблоки - 28,4 сахар - 24	200	0,1		26,4	102	0,01	4,13	0,01		4,48	2,75	2,25	0,62
	ИТОГО		7,18	4,83	91,73	435	0,13	4,25	0,06	1,02	33,85	82,82	14,57	1,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**53,53**	**41,06**	**293,67**	**1759,3**	**0,711**	**23,24**	**84,522**	**1,57**	**484,38**	**1021**	**240,14**	**18,67**

День:вторник
Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
5.1.5	**масло сливочное**	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		40		2,4	3		0,02
6.1.3.2.2	**батон**	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022				3,8	13	13	0,24
337, 2004г	**яйцо куриное вареное**	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
104,Пермь	**суп молочный с макаронными изделиями** молоко - 100 вода - 84 макаронные изделия - 16 масло сливочное - 1,6 сахар - 1,6 соль - 1,6	200	4,47	4,7	17,45	129,95	0,06	1,3	0,05		129,15	105,42	16,92	0,37
693, 2004г	**какао с молоком** какао -порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
	ИТОГО		**17,7**	**22,43**	**69,01**	**544,95**	**0,368**	**2,6**	**140,07**	**0,25**	**290,54**	**347,07**	**73,42**	**3,42**
	ОБЕД													
8.1.6.6	**помидоры свежие** помидоры свежие - 102	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
110,2004 г	**борщ с капустой и картофелем** свекла - 50, капуста свеж - 25 картофель - 27, морковь - 19 лук репчатый - 12 томат паста - 3,2 зелень - 1 сахар - 3 лимонная кислота - 0,12 масло слив - 5 соль - 2 сметана - 10 бульон или вода - 200	250	2	5,2	13	106	0,05	8,25	0,24	1,52	41,92	48,81	22,65	1,01
211,Пермь	**плов из птицы** мясо птицы - 197,6 масло растительное - 10,48 лук репчатый - 20,93 морковь - 13,33 рис - 46,7 соль - 2,7	200	35,43	43,17	39,09	711,51	0,16	2	1,07	0,012	51,47	377,33	91,47	3,41
639, 2004	**компот из сухофруктов** сухофрукты - 20 кислота лимонная -0,2 сахар -20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		44,68	50,04	119,41	1131,11	0,41	40,85	1,31	1,64	140,00	555,80	182,16	8,91
	ПОЛДНИК													
741,2004 г	**ватрушка с творогом** мука - 53,57 сахар - 4,63 масло растительное - 2,21 яйцо - 2 соль - 0,77 дрожжи - 1,83 творог - 36,6	100	11,8	4,4	69,68	365,12	0,19		0,013	1,7	24,59	101,95	17,47	1,4
11.1.1.16	**сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		12,8	4,6	89,88	457,12	0,21	4	0,013	1,7	32,59	115,95	25,47	4,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**75,18**	**77,07**	**278,30**	**2133,18**	**0,99**	**47,45**	**141,39**	**3,59**	**463,13**	**1018,82**	**281,05**	**16,53**

День:среда
Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
89,2003 г	**бутерброд с джемом** джем - 10 хлеб пшеничный (батон) - 15	10/15	1,2	0,45	14	64,5	0,03	0,05			4,7	13,65	5,65	0,43
366, 2004г	**Запеканка из творога** творог - 56,74 мука пшеничная - 4,3 сахар - 3,9 яйцо - 1,5 масло слив - 2,4 сметана - 2,4 сухари - 2,4 соль - 0,3	60	10	8,86	9,14	159,32	0,03	0,03	0,03		97,97	135,6	16	0,51
1.3.4.2	**молоко сгущенное с сахаром**	10	0,72	0,85	5,55	32,8		0,1	4,2	0,04	30,7	21,9	3,4	1
173,2017 г	**каша вязкая молочная из овсяной крупы** хлопья овсяные "Геркулес" - 44 молоко - 100 вода - 60 сахар - 6 масло сливочное - 10 соль - 1	200/10	8,3	13,12	37,63	303	0,17	0,96	54,8		149,6	234,97	70,81	1,73
685, 2004г	**чай с сахаром** чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
	ИТОГО		**22,07**	**23,58**	**89,67**	**661,12**	**0,275**	**1,14**	**59,03**	**0,04**	**303,72**	**463,12**	**119,61**	**5,64**
	ОБЕД													
38,2003 г	**салат "школьные годы"** помидора свежая - 17,6 огурцы свежие - 27,5 капуста свежая - 25,8 масло растительное - 3 соль - 0,6	100	1,18	5,11	3,52	65	0,03	25,37			32,08	32,53	15,83	0,67
138,2004 г	**суп картофельный с крупой** картофель - 100 крупа рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
175, Пермь	**фрикадельки рыбные - 70** треска (нетто) - 56 хлеб пшеничный - 10 молоко или вода - 14 яйца - 8 соль - 2	100	10,46	5,41	5,52	80,82	0,09	0,4	0,05	0,4	30,3	159,97	35,09	0,86
265, Пермь	**соус томатный - 30** вода- 15 мука - 1,5 масло сливочное - 1,5 томат-паста - 2 сахар - 0,5		0,16	1,1	1,57	16,8	0,006	0,6	0,006	0,04	1,55	4,9	0,25	0,11
520, 2004г	**пюре картофельное** картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
685, 2004г	**напиток из плодов шиповника** плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		23,13	28,19	100,27	735,02	0,676	48,49	5,476	0,59	123,1	487,82	168,84	7,24
	ПОЛДНИК													
307,Пермь	**булочка Веснушка** мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
686, 2004г	**чай с лимоном** чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО		9,52	8,82	85,8	458,6	0,18	2,83	0,04	1,42	40,14	101,8	19,72	1,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**54,72**	**60,59**	**275,74**	**1854,74**	**1,131**	**52,46**	**64,546**	**2,05**	**466,96**	**1052,7**	**308,17**	**14,62**

День:четверг
Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
3,2004 г	**бутерброд с сыром** сыр - 15 хлеб пшеничный (батон) - 30	15/30	5,79	4,7	12,86	118	0,03	0,12	29,37		192,24	222,49	16,25	0,43
340, 2004г	**омлет натуральный** молоко - 18,7 масло сливочное- 6,3 яйцо - 50,9 соль - 0,7	70	7	11,64	1,3	139,3	0,04	31,12	0,14	0,32	57,3	108,7	8,9	1,1
104,Пермь	**каша гречневая на молоке** крупа гречневая - 35,1 сахар - 4,4 молоко - 116,8 масло сливочное - 4,4 соль - 0,9	130	4,85	5,2	22,27	156,1	0,14	1,1	0,02	0,18	107,14	141,03	49,9	1,34
286,Пермь	**кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
	ИТОГО		**22,08**	**25,03**	**64,49**	**575,59**	**0,295**	**33,64**	**29,55**	**0,55**	**488,82**	**605,18**	**104,8**	**4,09**
	ОБЕД													
18,Пермь	**салат из свежих помидоров и огурцов** помидоры свежие - 57 огурцы свежие - 36 лук-репка - 14 масло растительное - 5	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,04	19,1	0,11		26,77	30,4	16,66	0,76
63, Пермь	**щи из свеж капусты с картофелем** картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,22	53,62	21,57	0,77
668,1981 г	**тефтели 1-й вариант - 60** **тефтели - 60** мясо птицы - 94,8 хлеб пшеничный - 8 молоко или вода - 12 лук-репка - 24 масло сливочное - 3 мука - 4 масло сливочное - 3	~~110~~ 100.	8,1	10	10,6	165	0,04	1			24	118	21	0,9
824,1981 г	**соус красный основной - 40** бульон или вода - 40 масло сливочное - 0,8 мука - 2 томат- паста - 1,6 морковь - 4 лук-репка - 1 сахар - 0,6		0,48	0,8	2,5	19,2	0,01	0,32			6,4	32	4,8	0,16
516,2004г 332,2004 г	**макароны отварные** макароны - 61,2 масло слив - 6,3 соль - 6,1	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,08			0,8	11,96	43,2	10,8	1,08
631,2004 г	**компот из свежих яблок** яблоки - 45,4 сахар - 24 лимонная кислота - 0,2	200	0,2		35,8	142	0,02	5,4			12	4	4	0,8
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		**23,52**	**34,71**	**137,24**	**958,84**	**0,38**	**43,86**	**0,35**	**1,02**	**148,55**	**378,72**	**121,83**	**6,78**
	ПОЛДНИК													
312, Пермь	**булочка Домашняя** мука - 68,34 сахар - 15 масло растительное - 15 яйцо - 2 соль - 0,6 дрожжи - 1,6	100	7,28	11,8	61,34	380,34	0,14		0,06	0,12	20,34	74,26	12,24	1,02
699,2004 г	**напиток апельсиновый** апельсины - 22 сахар - 24 вода - 210	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	ИТОГО		7,38	11,8	86,54	476,34	0,16	10	0,07	0,32	40,39	89,86	25,44	2,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**52,98**	**71,54**	**288,27**	**2010,77**	**0,835**	**87,5**	**29,97**	**1,89**	**677,76**	**1073,8**	**252,07**	**13,54**

День:пятница
Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1,2004 г	**бутерброд с маслом** масло сливочное - 10 хлеб пшеничный (батон)- 25	10/25	1,96	7,97	12,98	131,6	0,03		40		7,15	19,25	16,25	0,32
174,2017 г	**каша вязкая молочная из рисовой крупы** рис - 44 молоко - 100 вода - 65 сахар - 6 соль - 2 масло сливочное - 10	200/10	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8		130,67	157,44	36,46	0,6
693, 2004г	**какао с молоком** какао -порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045				8,75	39	11,75	0,97
	ИТОГО		14,51	24,12	96,78	659,1	0,175	2,26	94,82	0,01	271,01	325,34	91,21	2,71
	ОБЕД													
44, 2003 г	**салат из белокочаной капусты с огурцами** капуста белокочаная свежая - 86 огурцы свежие - 20,83 масло растительное - 5 сахар - 5 лимонная кислота - 0,3 зелень - 3,3 соль - 1	100	1,7	5,1	9,57	91,67	0,02	40,78			46,17	35,4	16,67	0,65
140, 2004 г	**суп картофельный с макаронными изделиями** картофель - 100 макаронные изделия - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло сливочное - 3 соль -2	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
181,Пермь	**жаркое по-домашнему** говядина - 137,27 картофель - 138,2 лук-репка - 15,9 масло слив - 6,3 томат паста - 2,5 соль - 3,3	200	20,5	15,75	20,12	303,7	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	231,85	43,1	3,61
685, 2004г	**чай с сахаром** чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		29,15	19,72	88,24	647,3	0,43	19,39	0,27	1	83,05	417,24	127,19	8,05
	ПОЛДНИК													
314, Пермь	**булочка молочная** мука - 80 дрожжи - 0,96 молоко -40 соль - 0,496 масло растительное - 2,6	100	3,48	4,78	57	316	0,16	0,52		1,2	66,2	109,36	19,1	1,06
11.1.1.16	**сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		4,48	4,98	77,2	408	0,18	4,52	0	1,2	74,2	123,36	27,1	3,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**48,14**	**48,82**	**262,22**	**1714,4**	**0,785**	**26,17**	**95,09**	**2,21**	**428,26**	**865,94**	**245,5**	**14,62**

День:суббота
Неделя: вторая
Сезон: сентябрь - октябрь
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
3,2004 г	**бутерброд с маслом и сыром** сыр - 10 масло сливочное - 10 хлеб пшеничный (батон)- 25	10/10/25	4,59	10,63	12,98	166,6	0,03	0,07	61		107,2	79,25	21,75	0,39
388,2004 г	**котлеты рыбные** треска (нетто) - 66 батон - 18 молоко или вода - 26 сухари панировочные - 10 соль - 6 масло растительное - 8	100	13	8,8	15,2	196	0,09	0,4	10		64	172	31	1,2
520, 2004г	**пюре картофельное** картофель - 102,6 масло слив - 3,14 молоко - 14,2 соль - 3	90	1,88	4,94	13,02	113,4	0,16	2,8	2,7	0,07	2,7	53,76	18	0,66
235, Пермь	**капуста тушеная** 118,16 масло растительное - 4,04 морковь - 5,7 лук - репка - 7,6 томатная паста - 2,88 мука - 1,08 сахар - 2,7 соль - 0,9	90	2,35	2,9	12,1	78,44	0,05	30,7	0,1	0,18	51,72	42,9	17,83	0,84
685, 2004г	**чай с сахаром** чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08				15,75	71,1	21,15	1,75
	ИТОГО		**24,99**	**27,81**	**83,33**	**690,74**	**0,41**	**33,97**	**73,8**	**0,25**	**253,3**	**437**	**121,7**	**5,84**
	ОБЕД													
13, Пермь	**салат из моркови с изюмом** морковь - 100 изюм - 11 сахар - 10 лимон (для сока) - 12	100	1,22	0,08	24,1	93,87	0,06	5,75	1,5	0,37	31,35	56,54	33,72	0,92
132,2004 г	**рассольник Ленинградский** картофель - 100 крупа рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 6 соль - 2 огурцы соленые - 17 масло сливочное - 5 вода или бульон - 190 зелень свежая - 1	250	2,2	4,5	17,25	121,3	0,11	16,75	0,97		25,96	26,81	65,45	0,99
369, 2004 г	**рыба (филе) отварная** треска (нетто) - 195,2 морковь - 12,8 лук репчатый - 9,6 соль - 2,6	160	31,18	1,28		14,8	0,11	0,91	0,41	2,46	67	311,4	40,01	1,06
205, 2004г	**картофель в молоке** картофель - 192 молоко - 60,8 масло слив - 4,8 соль - 2,6	200	4,4	7	26,2	192	0,27	5,07	0,005	2,96	91,6	166	50,93	1,73
11.1.1.16	**сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
6.1.3.2.2	**батон**	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	**хлеб ржаной**	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
9.1.5.2	**фрукт (по сезону)**	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
	ИТОГО		49,3	15,78	172,4	919,57	0,79	57,48	2,885	5,79	267,1	742,2	346,1	11,31
	ПОЛДНИК													
307,Пермь	**булочка Веснушка** мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
288,Пермь	**молоко кипяч** молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	ИТОГО		14,81	15,2	79,98	515,91	0,26	2,73	0,09	1,42	277,9	286,4	46,72	1,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**89,1**	**58,79**	**335,7**	**2126,22**	**1,46**	**94,18**	**76,78**	**7,46**	**798,4**	**1466**	**514,6**	**18,74**