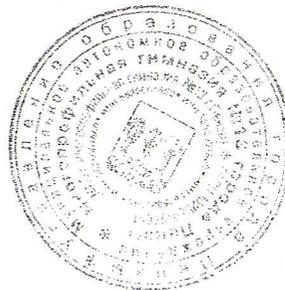


Руководитель Управления Роспотребнадзора



СОГЛАСОВАНО
по Пензенской области



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU многопрофильной
гимназии №13

Тымченко Е.Ю.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

MAOU многопрофильной гимназии № 13

для учащихся с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08

1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
300 Пермь 2013	Яйца вареные Яйца - 40	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
267 Пермь 2013	Каша пшеничная молочная жидкая пшено - 30,0 молоко 3,2% жирн. - 84,0 сахар - 3,75 масло сливочное - 3,75	1/150	5,85	7,10	26,85	213	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
483	Булочка дорожная мука пшеничная - 65,02 сахар - 12 маргарин - 17,02 соль - 0,6 дрожжи - 1,5	1/100	7,13	14,84	56,10	387	0,17				20,84	82,30	29,84	1,46
Скурихин 112 Пермь	Напиток ябл.виноградный Апельсин	1/200 1/170	0,60 1,53		24,60 13,77	104 73		2,60 102,00			20,00 57,80	20,00 39,10	12,00 22,10	1,20 0,51
Итого :			20,21	26,88	121,62	736,00	0,41	105,70	0,14	0,66	229,09	363,15	101,19	5,07
Обед														
108	Суп-лапша с курицей куры -52 вермишель -20 масло сливочное - 5 морковь -12,5 лук репчатый - 12 соль - 0,25	250/25	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	20,00	98,05	16,03	1,06
443	Картофельное пюре картофель - 171,0 молоко 3,2 % жирн. - 23,7 масло сливочное - 5,25 соль - 7,5	1/150	3,24	5,60	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
	Треска, туш. в томате с овощами треска-филе - 127 морковь - 45													

239	лук репчатый -19	100/100	20,58	10,78	9,80	218	0,18	9,42		3,36	62,20	293,74	57,06	1,38
	томатная паста - 6													
	масло растительное - 10													
	лимонная кислота - 0,16													
	сахар - 4													
	лавровый лист - 0,01													
петрушка (корень) - 8														
	соль - 1													
49	Салат из бел.капусты со сл.перц.	1/100	1,37	5,07	4,15	68	0,03	28,23		0,25	31,17	28,92	12,17	0,62
	капуста белокоч. св.- 62,5.													
	перец св. сладкий - 30,17													
	огурцы св. - 29,17													
	масло раст. - 5													
517 Пермь 2013	Йогурт 3,2% жирн.	1/200	10,00	6,40	17,00	174	0,06	1,20	0,04		238,00	182,00	28,00	0,20
	Йогурт 3,2% жирн. - 206													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого :		48,49	35,75	85,52	873,00	0,58	66,30	0,12	5,27	438,37	778,42	171,25	6,61
	Итого за день :		68,70	62,63	207,14	1609	0,99	172,00	0,26	5,93	667,46	1 141,57	272,44	11,68

2 день														
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
260 Пермь 2013	Каша « Дружба »	1/150	3,95	8,75	18,80	170	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
	крупя пшено - 8,25													
	крупя рисовая - 11,25													
	молоко 3,2 % жирн. - 76,5													
	сахар - 3,75													
масло сливочное - 7,5														
588 Пермь 2013	Вафли	1/45	1,26	1,49	34,79	158	0,01			0,32	7,20	16,20	4,50	0,68
	Вафли с фрукт.-ягод.начинк.- 45													
434	Чай с сахаром и лимоном	20015/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8													
112 Пермь	Банан	1/200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого :		8,47	11,29	110,81	579,00	0,15	23,89	0,06	1,27	126,20	187,28	116,69	3,20
	Обед													
123	Суп карт. с мясн. фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
	картофель - 133,2													
	масло сливочное- 5													
	морковь - 12,5													
	лук репчатый - 14,38													
	говядина - 31 (22,8)													
	яйцо - 1,6													
	томатное пюре - 2,5													
соль - 0,25														

407 Пермь 2013	Рагу из птицы	1/200	15,77	16,46	18,17	283	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06	
	курица 1 категор.потраш.- 92,57														
	масло растительное - 6,86														
	картофель - 122,29														
	морковь -24,0														
	томатная пюре - 6,86														
лук репчатый - 13,71															
	мука пшеничная - 1,14														
38	Салат « Школьные годы »	1/100	1,18	5,12	3,52	65	0,03	25,37		0,32	32,08	32,53	15,83	0,67	
	помидоры св. - 29,33														
	огурцы св. - 45,83														
	капуста белокоч.св. - 43,0														
	масло растительное - 5														
	соль - 1,0														
426	Напиток " Несвик "	1/200	4,20	4,80	7,05	87	0,06	1,95	0,03	0,01	180,00	135,00	21,00	0,09	
	Напиток " Несвик " - 15														
	молоко 3,2 % жирн. - 150														
480	Булочка ванильная	1/100	7,91	8,47	58,14	342	0,12		0,01		20,72	75,68	12,59	1,06	
	мука пшеничная - 67,55														
	сахар - 11,5														
	маргарин - 8,55														
	яйцо - 5,95														
	соль - 0,95														
дрожжи - 1,35															
	ванилин - 0,05														
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
	Итого :		39,03	42,44	122,03	1 031,00	0,58	61,56	0,09	5,55	302,64	594,46	152,16	7,25	
	Итого за день :		47,50	53,73	232,84	1610	0,73	85,45	0,15	6,82	428,84	781,74	268,85	10,45	

3 день														
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
414 Пермь 2013	Рис отварной крупя рисовая - 54 масло сливочное- 6,75 соль - 2,16	1/150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03		0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
395 Пермь 2013	Сосиска отварная Сосиски - 82,4/80	1/80	8,32	16,72		184	0,11			0,32	24,80	107,20	13,60	1,28
559 Пермь 2013	Будочка "Веснушка" мука пшеничная - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло сливочное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	1/60	4,70	3,70	34,20	189	0,06		0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
516 Пермь 2013	Кефир кефир - 206	1/200	5,80	5,00	8,00	100	0,08	1,40	0,04		240,00	180,00	28,00	0,20
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :		24,79	31,74	90,77	748,60	0,31	1,40	0,11	1,64	285,90	415,50	75,60	2,94
	Обед													
	Борщ с капустой и картофелем свекла - 50 капуста белокоч.св. - 25													

128 Пермь 2013	картофель - 26,75	1/250	1,96	5,75	10,83	103	0,05	10,32	0,01	2,42	38,90	56,05	26,70	1,21		
	морковь - 15,75															
	лук репчатый - 12															
	масло растительное - 5															
	сахар - 2,5															
томатное пюре - 7,5																
	сметана - 5															
445	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67		
	крупа гречневая - 69,29															
	масло сливочное - 5,25															
	соль - 0,75															
151	Бефстроганов	50/50	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94		
	говядина - 107 (79)															
	лук репчатый - 29															
	масло сливочное - 7															
	мука пшеничная - 4															
	сметана - 23															
	соль - 1,0															
2	Винегрет овощной	1/75	0,93	7,59	5,60	95	0,03	7,01		0,75	18,38	30,44	13,85	0,58		
	картофель - 21,68															
	свекла - 14,33															
	морковь - 9,45															
	огурцы консервированные - 28,25															
	лук репчатый - 13,43															
	масло раст. - 7,5															
Скурихин	Напиток ябл-абрикосовый	1/200	0,40		28,00	116		2,20			14,00	24,00	8,00	0,80		
482	Булочка домашняя	1/100	7,45	13,18	60,87	393	0,12				18,23	69,87	12,33	0,97		
	мука пшеничная - 67,55															
	сахар - 14,2															
	маргарин - 14,85															
	соль - 0,6															
	дрожжи - 1,7															
	яйцо - 1,9															
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95		
	Итого :		40,34	46,14	170,75	1 026,00	0,70	21,99	0,11	3,93	164,06	670,33	254,03	12,12		
	Итого за день :		65,13	77,88	261,52	1774,6	1,01	23,39	0,22	5,57	449,96	1 085,83	329,63	15,06		

4 день														
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
300 Пермь 2013	Яйца вареные Яйца - 40	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
261	Макароны, запеч. с сыром и зеленью макаронные изделия - 43,75 масса отв. макарон - 125 масло сливочное - 6,25 сыр сыч. тв. сорт. (российский) - 13,5 соль - 0,625 петрушка (зелень) - 3,375 масло сливочное - 6,25	150/6,25/2,5	7,70	14,51	30,23	288	0,11	3,95	0,10	0,20	145,86	123,00	28,25	0,88
517 Пермь 2013	Йогурт 3,2% жирн. Йогурт 3,2% жирн. - 206	1/200	10,00	6,40	17,00	174	0,06	1,20	0,04		238,00	182,00	28,00	0,20
112 Пермь	Груша	1/180	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	Итого :		23,52	26,05	66,07	610,00	0,24	14,15	0,24	1,12	440,06	410,80	82,85	6,22
	Обед													
119	Суп карт. с крупой перловой картофель - 80 крупка перловая - 8 масло сливочное - 4 морковь - 10 лук репчатый - 9,6 соль - 0,2	1/200	2,18	3,63	16,43	110	0,09	13,20	0,02	0,74	16,82	70,44	21,22	0,82
439	Капуста тушеная (свежая) капуста белокоч. св. - 214,95 морковь - 3,75 лук репчатый - 7,2 томатная паста - 2,7 лимонная кислота - 0,14	1/150	3,56	4,53	15,09	116	0,06	79,32	0,03	0,38	93,11	63,32	31,97	1,26

	мука пшеничная - 1,8													
	сахар - 4,5													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 1,5													
389 Пермь 2013	Тфтели из говядины паровые говядина - 76,8(56)	1/80	11,04	10,16	6,96	163	0,05	2,00	0,02	0,40	15,20	122,40	16,80	1,76
	хлеб пшеничный - 10,4													
	масло сливочное- 2,4													
	лук репчатый - 31,2													
22 Пермь 2013	Салат из св.помидоров	1/75	0,75	7,65	2,63	83	0,03	12,38		3,75	9,75	18,00	13,50	0,60
	помидоры св. - 81													
	масло растительное - 7,5													
497 Пермь 2013	Какао с молоком (2 вар)	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	1,30
	какао пор. - 5													
	молоко 3,2% жирн. - 130													
	сахар - 25													
487	Булочка с повидлом и крошкой	1/100	6,35	15,64	58,03	398	0,11	0,04			16,46	58,66	11,07	
	мука пшеничная - 59,02													
	сахар - 12													
	дрожжи - 1,5													
	соль - 0,6													
	масло раст. - 1													
	маргарин - 17,02													
	повидло - 8													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого :			46,61	147,54	1 143,00	0,49	108,64	0,10	5,97	331,84	561,82	157,06	7,69
	Итого за день :		23,52	72,66	213,61	1753	0,73	122,79	0,34	7,09	771,90	972,62	239,91	13,91

5 день														
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
344	Запеканка творож.с молоком сгущ. творог 9 % - 141,0	150/45	28,88	22,17	48,38	509	0,11	1,16	0,14	0,08	381,27	432,77	52,70	1,08
	крупя манная - 10,01													
	сахар - 10,01													
	яйцо - 4,01													
	масло слив. - 5,0													
	сухари панировочные - 5,0													
	сметана 20% - 5,0													
	соль - 0,75													
молоко сгущ.с сахаром - 45														
515 Пермь 2013	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106	0,08	2,60	0,04		240,00	180,00	28,00	0,20
	Молоко - 210													
	Итого :		34,68	27,17	57,98	615,00	0,19	3,76	0,18	0,08	621,27	612,77	80,70	1,28
	Обед													
125	Суп карт. с рыбой треска-филе - 34,8	250/25	7,42	4,76	20,00	156	0,17	24,30	0,03	0,94	28,59	141,55	40,30	1,37
	картофель - 150													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	соль - 0,25													

369 Пермь 2013	Жаркое по - домашнему	1/200	23,64	21,09	15,09	345	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09
	говядина - 137,27 (88,8)													
	картофель - 138,18													
	лук репчатый - 15,91													
	масло сливочное - 6,36													
томат - пюре - 6,36														
4 Пермь 2013	Салат из белокоч.капусты с морковью	1/75	1,20	7,58	7,20	102	0,03	20,85		3,38	33,00	24,00	12,75	0,45
	капуста белокоч.св. - 79,5													
	морковь - 9,75													
	сахар - 3,75													
	масло растительное - 7,5													
лимонная кислота - 0,075														
510 Пермь 2013	Компот из апельсинов с яблоками	1/200	0,50	0,20	22,20	93	0,03	11,60		0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	апельсины - 59													
	яблоки - 42													
	сахар - 20													
518	Пир. печ.сдобн." московский" с маком	1/70	4,49	4,85	35,28	201	0,07	0,06	0,01		12,66	49,78	7,32	0,68
	мука пшеничная - 32,7													
	сахар - 10,1													
	маргарин - 4,5													
	соль - 0,37													
	яйцо - 6,5													
	дрожжи - 2,05													
	ванилин - 0,02													
	мак - 9,68													
мед натуральный - 3,22														
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого :			40,55	39,08	116,47	984,00	0,54	63,72	0,08	5,85	142,57	548,15	142,78	8,34
Итого за день :			75,23	66,25	174,45	1599	0,73	67,48	0,26	5,93	763,84	1 160,92	223,48	9,62

6 день														
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
357	Сырники с молоком сгущенным	115,4/34,6	21,96	16,10	37,65	383	0,09	0,87	0,09	0,06	285,50	330,02	43,03	0,95
	творог 9 % - 104,54													
	мука пшеничная - 15,35													
	яйцо - 3,84													
	сахар - 5,77													
	масло слив. - 3,84													
	молоко сгущ.с сахаром - 34,62													
соль - 0,69														
402	Салат из свеж. фруктов"Витаминчик"	1/100	0,66	0,06	27,68	160	0,01	14,00		0,03	12,80	17,00	14,20	0,36
	апельсины - 30													
	бананы - 33,4													
	киви - 24,4													
	сахар - 20													
лимонная кислота - 0,1														
516 Пермь 2013	Ряженка	1/200	5,80	5,80	5,00	108	0,04	0,60	0,04	0,02	248,00	184,00	28,00	0,20
	ряженка 2,5% жирн. - 205													
	Итого :		28,42	21,96	70,33	651,00	0,14	15,47	0,13	0,11	546,30	531,02	85,23	1,51
	Обед													
132 Пермь 2013	Рассольник домашний	1/250	2,08	5,20	12,80	106	0,10	12,48		2,38	26,25	64,75	27,75	1,03
	картофель - 100													
	капуста белокоч.св. - 25													
	морковь - 12,5													
	лук репчатый - 12													
	огурцы сол.- 16,75													
	масло растител. - 5													
285	Голубцы с мясом и рисом	108/50	9,65	8,78	10,75	162	0,06	30,18	0,03	0,03	53,70	111,92	27,82	1,10
	капуста белокоч.св. - 81,5													
	говядина - 55,0 (40,5)													
	рис - 5,5													
	лук - 10,5													
	масло сливочное - 2,5													
	соль - 1,0													
сметана - 12,5														
мука пшеничная - 3,75														

64	Салат из свеклы с раст.маслом	1/75	1,05	6,31	6,34	86	0,01	7,05			28,84	30,31	15,68	1,00
	свекла - 88,13													
	масло растительное - 6,25													
	соль - 0,75													
472	Булочка « Бриош»	1/50	4,11	7,27	25,77	185	0,06		0,01		11,40	44,09	6,41	0,58
	мука пшеничная - 30													
	сахар - 5													
	маргарин - 7,0													
	яйцо - 6,7													
	дрожжи - 1,2													
соль - 0,25														
	масло растительное - 0,4													
Скурихин	Сок персиковый	1/200	0,60		33,00	136	0,04	12,00		0,60	10,00	24,00	10,00	1,80
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого:		20,79	28,16	105,36	762,00	0,36	61,71	0,04	3,71	147,69	354,07	111,16	7,46
	Итого за день :		49,21	50,12	175,69	1 413,00	0,50	77,18	0,17	3,82	693,99	885,09	196,39	8,97

7 день														
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
300 Пермь 2013	Яйца вареные Яйца - 40	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
267 Пермь 2013	Каша пшеничная молочная жидкая пшено - 30,0 молоко 3,2% жирн. - 84,0 сахар - 3,75 масло сливочное - 3,75	1/150	5,85	7,10	26,85	213	0,14	1,10	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
564 Пермь 2013	Булочка домашняя мука пшеничная - 68,33 сахар - 15 Масло сливочное - 15 соль - 0,67 дрожжи - 1,67 яйцо - 2	1/100	7,50	13,00	60,33	388,3	0,10		0,08	1,17	15,00	58,33	10,00	0,83
433	Чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200/15	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112Пермь	Яблоко	1/150	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого :		21,53	25,59	130,75	863,30	0,35	16,20	0,22	2,12	180,70	324,32	69,35	7,22
	Обед													
142	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад. крупка рисовая - 15,0 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -14,38 соль - 0,25 говядина - 31(22,8) яйцо - 1,6	250/20	5,63	6,74	12,57	135	0,03	1,70	0,03	0,91	14,47	76,14	19,17	0,62

426	Картофель отварной														
Пермь	картофель - 198,0	1/150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20	
2013	масло растительное - 6,75														
238	Треска припущенная														
	треска-филе - 127,0	1/100	19,56	0,72	0,36	86	0,10	1,62			35,42	258,52	37,38	0,84	
	лук репчатый - 5,4														
	соль - 1,0														
53	Салат из моркови "Солнышко"														
	морковь - 96,67	1/100	1,25	0,08	22,75	95	0,05	11,62		6,52	50,57	56,17	33,65	0,88	
	изюм - 10,17														
	апельсины - 15														
	сахар - 10														
	лимон - 5														
518	Пермь Сок абрикосовый	1/200	0,50			55		2,60			20,00	20,00	12,00	1,20	
492	Булочка сдобная														
	мука пшеничная - 32	1/50	4,33	7,32	29,15	200	0,06		0,01		12,10	45,59	6,67	0,62	
	маргарин - 7														
	сахар - 7														
	яйцо - 7														
	маргарин - 7														
	соль - 0,3														
	дрожжи - 1,0														
	орехи - 2,12														
	масло растительное - 0,4														
109	Пермь Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
	Итого :		37,42	22,81	100,58	756,00	0,48	38,39	0,09	8,28	166,56	613,42	162,37	7,31	
	Итого за день :		58,95	48,40	231,33	1619,3	0,83	54,59	0,31	10,40	347,26	937,74	231,72	14,53	

8 день														
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
321	Каша вязкая геркулес.с маслом	200/10	7,40	13,94	31,96	284	0,22	1,22	0,06	0,04	141,24	227,78	68,76	1,66
	овсяные хлопья "Геркулес"- 42,8													
	молоко 3,2% жирн. - 95													
	сахар - 6													
	соль - 1													
масло сливочное - 10														
489	Булочка с мармеладом и крошкой	1/70	4,77	4,78	40,77	231	0,07		0,01		12,08	46,58	7,58	0,66
	мука пшеничная - 40,1													
	сахар - 13,1													
	маргарин - 4,7													
	яйцо - 4													
	дрожжи - 1,0													
	соль - 0,4													
	молоко - 6													
масло раст. - 0,3														
мармелад - 20														
Скурихин	Напиток ябл.виноградный	1/200	0,60		24,60	104		2,60			20,00	20,00	12,00	1,20
112Пермь	Киви	1/100	0,80	0,40	8,10	47	0,02	180,00		0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
	Итого :		13,57	19,12	105,43	562,00	0,31	183,82	0,07	0,34	213,32	328,36	113,34	4,32
	Обед													
142 Пермь 2013	Щи из св. капусты с картофелем	1/250	2,01	6,48	8,14	99	0,06	18,52	0,01	2,41	42,80	53,60	23,15	0,82
	капуста белокоч.св. - 62,5													
	картофель - 40													
	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	томатное пюре - 2,5													
масло раст. - 5														
сметана 15 % жирн. - 10														

447	Макарон.издел.отварн.	1/150	5,48	4,98	34,88	212	0,12		0,03	0,02	40,95	60,06	24,59	0,99
	Макаронные изделия - 50,93													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 7,5													
207	Куры отварные	1/100	30,56	11,80	1,12	234	0,10	0,30	0,10		31,26	275,34	30,92	2,36
	куры - 208													
	лук репчатый - 4,0													
	соль - 1,20													
455	Соус красный основной	1/50	0,41	0,86	3,11	22	0,01	0,98	0,01	0,39	3,39	6,87	3,51	0,13
	масло сливочное - 1,0													
	мука пшеничная - 2,5													
	томатная паста - 1,5													
	морковь - 5													
	лук репчатый - 1,2													
сахар - 0,75														
33	Салат "Прелесть"	1/100	1,45	0,13	15,22	67	0,05	10,28		5,85	55,65	52,17	37,15	1,18
	морковь -78,67													
	яблоко свежие - 26,17													
	курага - 9													
	сахар - 3,75													
петрушка (зелень) - 2,5														
395	Компот из сухофруктов	1/200			9,98	104					0,20			0,03
	сухофрукты -24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого :		43,21	24,85	89,15	825,00	0,43	30,08	0,15	9,37	191,75	527,04	142,82	7,46
	Итого за день :		56,78	43,97	194,58	1387	0,74	213,90	0,22	9,71	405,07	855,40	256,16	11,78

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
9 день														
Завтрак														
343	Запеканка творож.с курагой	150/45	7,82	8,63	101,75	747	0,09	2,85	0,06	0,21	220,67	189,78	60,68	2,13
	курага - 37,5													
	крупа манная - 7,5													
	сухари панировочные - 3,75													
	масло слив. - 3,72													
	сахар - 12,0													
	сметана 20% - 3,75													
	творог 9 % - 105,08													
	яйцо - 4,01													
	соль - 1,50													
мед натуральный - 45														
молоко сгущ.с сахаром - 45														
515 Пермь 2013	Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106	0,08	2,60	0,04		240,00	180,00	28,00	0,20
	Молоко - 210													
Итого :			13,62	13,63	111,35	853,00	0,17	5,45	0,10	0,21	460,67	369,78	88,68	2,33
Обед														
118	Суп карт. с горохом	1/250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02
	картофель - 66,75													
	горох - 20,25													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	соль - 0,25													
петрушка (зелень) - 3,4														

317	Рагу из овощей	1/150	2,75	5,99	15,87	131	0,09	35,69	0,03	2,55	52,17	71,03	33,33	1,14
	картофель - 64,2													
	морковь - 34,5													
	лук репчатый - 15,48													
	капуста белокоч.св. - 63,9													
	масло сливочное - 6,9													
	мука пшеничная - 2,25													
	томатная паста - 1,35													
	сахар - 0,68													
лавровый лист - 0,012														
соль - 0,9														
390 Пермь 2013	Тефтели из гов.с рис.(ежики)	1/114,3	10,86	17,49	13,03	253	0,06	0,91	0,13	0,57	24,00	123,44	18,29	1,71
	говядина - 69,7 (50,3)													
	крупа рисовая - 6,86													
	лук репчатый - 28,0													
	масло сливочное - 11,43													
	мука пшеничная - 5,72													
	соус молочный № 435 - 34,3													
	молоко - 34,3													
	мука пшеничная - 1,7													
масло сливочное - 1,7														
сахар - 0,3														
59	Салат из св.огурцов с раст. масл.	1/60	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56		0,03	13,89	23,35	7,85	0,34
	огурцы св. - 58,5													
	масло растительное - 5,33													
	соль - 0,5													
497 Пермь 2013	Какао с молоком (2 вар)	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	1,30
	какао пор. - 5													
	молоко 3,2% жирн. - 130													
	сахар - 25													
478	Булочка "Российская"	1/60	4,88	5,58	26,64	176	0,06	0,14	0,02		34,21	63,38	9,83	0,61
	мука пшеничная - 35													
	сахар - 12													
	маргарин - 5													
	молоко 3% жирн. - 5													
	яйцо - 3,5													
	дрожжи - 1													
соль - 0,35														
ванилин - 0,02														
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого :		32,71	43,85	125,12	1 032,00	0,60	59,25	0,23	4,92	348,61	619,62	172,10	9,07
	Итого за день :		46,33	57,48	236,47	1885	0,77	64,70	0,33	5,13	809,28	989,40	260,78	11,40

10 день														
№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
300 Пермь 2013	Яйца вареные Яйца - 40	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
295 Пермь 2013	Макаронные изделия отв.с сыром макаронные изделия - 46,5 сыр сыч.тв.сорт.(российский) -16,5 масло сливочное - 3,75 соль - 2,3	1/150	9,08	7,58	25,50	206	0,06	0,08	0,05	0,75	155,25	126,00	15,00	0,83
574 Пермь 2013	Булочка школьная мука пшеничная - 82,23 сахар - 5 масло сливочное - 2,5 масло растительное - 1,4 дрожжи - 0,78 соль йодиров. - 1,17	1/100	8,00	3,33	55,83	285	0,10		0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
389	Компот из кураги курага - 25 сахар - 10 лимонная кислота - 0,2	1/200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	59	0,03			0,28	5,00	16,25	6,50	0,28
	Итого :		25,38	15,71	117,66	709,00	0,24	1,08	0,17	2,85	237,45	315,75	64,42	3,77
	Обед													
153 Пермь 2013	Суп рыбный с консервами Консер.рыбные в собствен.соку - 40 картофель - 93,25 морковь - 20 лук репчатый -9,5 крупа рисовая - 5 масло сливочное- 3,75 укроп или петрушка - 1,8	1/250	9,23	7,23	16,05	166	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25

208	Плов из индейки	1/150	41,80	17,30	41,76	347	0,07	4,66	0,02	0,83	32,99	200,22	82,43	1,63	
	филе индейки - 69,4 (68,0)														
	крупа рисовая - 34														
	масло сливочное - 5,00														
	лук репчатый - 5,95 (5)														
	морковь - 9,38 (7,5)														
томатная пюре/ том.паста - 7,5/3															
	соль - 3,0														
40	Салат витаминный с масл.растител.	1/100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53	1,02	
	капуста белокоч.св. - 58,33														
	морковь - 18,83														
	зелень(петрушка) - 6,33														
	яблоки свежие - 28,33														
	сахар - 5														
масло растительное - 5															
	лимонная кислота - 0,1														
	соль - 1														
Скурихин	Сок персиковый	1/200	0,60		33,00	136	0,04	12,00		0,60	10,00	24,00	10,00	1,80	
590Пермь	Печенье сахарное	1/30	2,25	2,94	22,32	125	0,02			1,05	8,70	27,00	6,00	0,63	
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
	Итого :		58,38	33,22	140,71	954,00	0,34	51,93	0,05	5,40	175,76	522,74	186,71	8,28	
	Итого за день :		83,76	48,93	258,37	1663	0,58	53,01	0,22	8,25	413,21	838,49	251,13	12,05	

11 день														
№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
330	Каша молочная рисовая (жидкая)	200/10	4,98	11,80	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	138,40	29,44	0,42
	крупя рисовая - 29,8													
	молоко 3,2% жирн. - 102													
	сахар - 6,0													
	масло сливочное- 10													
соль - 1,0														
93	Пицца школьная	1/100	11,92	10,63	36,99	296	0,17	18,29	0,05	0,38	171,72	181,15	40,86	1,94
	мука пшеничная - 47,5													
	дрожжи - 1													
	масло сливочное - 2													
	сахар - 3,1													
	соль - 0,3													
	яйцо - 3,5													
	колбаса п/к - 15,3													
	Сыр сыч.тв. сорт.(российский) -15,6													
	помидоры св. - 23,5													
	зелень - 4													
томатная паста - 5														
масло раст. - 0,25														
394	Компот из свежих яблок	1/200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91		0,01	8,84	5,94	4,86	1,21
	яблоки свежие - 61,3													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
112Пермь	Груша	1/180	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	Итого :		17,83	23,18	102,94	699,00	0,28	37,52	0,11	1,15	344,54	354,29	96,76	7,71
	Обед													
103	Рассольник ленингр.с круп.перлов.	1/250	2,52	5,50	17,62	133	0,11	17,26	0,03	0,98	25,95	78,50	26,97	1,02
	картофель - 100													
	крупя перловая - 5													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол.- 25													
сметана - 20% - 5														

426	Картофель отварной	1/150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20	
Пермь	картофель - 198,0														
2013	масло растительное - 6,75														
159	Зразы "Школьные"	1/80	11,65	12,40	11,20	204	0,07	1,39	0,05	0,03	20,28	122,17	22,73	1,29	
	говядина - 69,33 (50,67)														
	хлеб пшеничный - 10,67														
	лук репчатый - 16,53														
	масло сливочное - 7,47														
	яйцо - 6,67														
	сухари панировочные - 6,67														
соль - 0,67															
21	Салат из св.помидор.с перцем	1/75	0,75	7,58	2,55	82	0,04	31,95		3,83	17,25	16,50	11,25	0,60	
	Помидоры св. - 52,5														
	лук зеленый - 10,5														
	перец сладкий - 20,25														
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90	
	чай - 1														
	сахар - 15														
	лимон - 8														
109	Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого:				21,33	33,48	82,34	718,00	0,46	74,35	0,13	5,69	105,53	383,95	119,69	6,96
Итого за день :				39,16	56,66	185,28	1417	0,74	111,87	0,24	6,84	450,07	738,24	216,45	14,67

12 день														
№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
280	Оладьи с молоком сгущенным	115,4/34,6	11,68	11,85	69,66	432	0,16	1,19	0,07	0,05	201,28	205,02	32,76	1,06
	Мука пшеничная - 65,08													
	Яйцо - 3,12													
	молоко 3,2% жирн. - 65,08													
	дрожжи - 1,85													
	сахар - 2,31													
	соль - 0,58													
	масло сливочное - 6,92													
молоко сгущенное с сахаром - 34,62														
54	Салат из моркови и яблок с орехами	1/75	0,50	6,40	5,25	80	0,03	6,80		2,59	19,86	19,39	13,85	0,91
	морковь - 36													
	яблоки св. - 37													
	орехи грецкие - 22,25													
516 Пермь 2013	Ряженка	1/200	5,80	5,80	5,00	108	0,04	0,60	0,04	0,02	248,00	184,00	28,00	0,20
ряженка 2,5% жирн. - 205														
Итого :			17,98	24,05	79,91	620,00	0,23	8,59	0,11	2,66	469,14	408,41	74,61	2,17
Обед														
97	Борщ из свежей капусты с фасолью	1/250	3,70	5,39	12,05	112	0,07	16,21	0,03	0,61	53,30	89,15	26,13	1,57
	свекла - 50													
	капуста белокоч.св. - 25													
	фасоль - 10													
	морковь - 6,25													
	лук репчатый -12													
	масло сливочное- 5													
	томатное пюре - 7,5													
	сахар - 0,5													
	лимонная кислота - 0,12													
	соль - 0,5													
сметана 20% жирн.- 5														

339 Пермь 2013	Рыба.запеч.под мол.соусом с гарнир.	1/198	14,15	10,80	17,08	147	0,16	13,64	0,13	0,95	46,06	193,27	42,44	1,32	
	треска - 100,72														
	Картофель пюре № 426 - 112														
	картофель - 147,73														
	масло растительное - 5,04														
	масло сливочное - 5,6														
	Соус молоч.для запекания №434 - 43														
	молоко - 43														
мука пшеничная - 3,44															
масло сливочное - 3,44															
406	Салат фрукт.со сгущенным молоком	1/100	2,28	1,79	20,68	165	0,03	20,20		0,04	79,20	66,50	23,90	0,43	
	апельсины - 44,8														
	бананы - 33,4														
	киви - 33,4														
	молоко сгущенное с сахаром - 20														
Скурихин	Напиток ябл.виноградный	1/200	0,60		24,60	104		2,60			20,00	20,00	12,00	0,12	
522	Плюшка "Эстонская с сыром"	1/50	5,95	9,34	20,30	191	0,05	0,19	0,04	0,02	129,24	97,50	11,12	0,57	
	мука пшеничная - 25														
	сахар - 3														
	маргарин сливочный - 6,26														
	яйцо - 3,8														
	дрожжи - 0,9														
соль - 0,4															
Сыр сыч.тв.сорт.(российский) -12,48															
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87	0,09			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
	Итого :		29,98	27,92	111,41	702,00	0,40	52,84	0,20	2,32	345,30	545,42	139,09	5,96	
	Итого за день :		47,96	51,97	191,32	1322	0,63	61,43	0,31	4,98	814,44	953,83	213,70	8,13	
	Всего за 12 дней		662,23	690,68	2 562,60	19 051,90	8,98	1 107,79	3,03	80,47	7 015,32	11 340,87	2 960,64	142,25	
			55,2	57,6	213,6	1587,7	0,7	92,3	0,3	6,7	584,6	945,1	246,7	11,9	