

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№14, Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№103, Пермь 2003г	каша пшеничная молочная жидкая	200	6	4,27	34,29	227,16	0,16	0,02	0,8	0	159,6	112	42	1,4
№242г, Пермь 2001г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0	55,9	26	7,2	0
	батон нарезной	30	2,3	0,8	15,5	68,4	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	фрукт свежий (яблоко)	250	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0	0,3	25	51	35	20	0,5
	итого:		14,7	17,62	94,49	615,56	0,31	0,09	1,5	25	294,9	231	76	2,3
	ОБЕД													
№96г, Москва 2007г	рассольник "ленинградский"	250	11,05	9	12	198,6	0,18	0,1	0	3,9	82,3	120	7,9	0,9
№87, Москва 2004г	салат картофельный	100	1,7	12,9	8,6	61	0,06	0,02	0,02	4,1	61,1	69	19	0,7
№49г, Челябинск 2005г	бигус "школьный"	250	15,5	11,82	16,3	299,5	0,01	0,15	0,05	1,5	98,2	145	20	2,3
№342г, Москва 2007г	компот из свежих плодов (смородина)	200	0,4	0,2	28,6	114	0,02	0	2,61	0,2	22	8	0,8	0,2
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	65,2	0,04	0,03	1,4	0	10,6	82	4,2	0,4
	хлеб ржаной	60	3,96	0,8	23,8	102,8	0,2	0,05	0,84	0	9,8	90	28,2	1,2
	итого:		34,91	35,02	103,9	841,1	0,51	0,35	4,92	9,7	284	514	80,1	5,7
	ПОЛДНИК													
№67,0г, Москва 2002г	сочник с творогом	75	7,2	5,9	36,85	243,1	0,03	0,08	0,75	0	58,1	61,3	8,7	0,6
№8,8г, Пермь 2013г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	итого:		8,6	6,1	63,25	363,1	0,11	0,08	1,15	18,2	94,1	87,3	30,7	1,2
	итого за день:		58,21	58,74	261,64	1819,76	0,93	0,52	7,57	52,9	673	832,3	186,8	9,2

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРИНК													
	ЗАВТРАК													
№14г Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№130г Пермь 2004г	сырники из творога запечённые с повидлом	150	8,5	5,61	59,4	379,5	0,09	0,05	1,6	0,1	341	317,34	3	0,9
№376г Москва 2007г	чай с сахаром	200	0,2	0	14	65	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	батон нарезной	30	2,3	0,8	15,5	68,4	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		11,1	13,66	89	578,9	0,12	0,09	1,9	0,1	381,4	383,35	11	2,1
	ОБЕД													
№82г Москва 2007	борщи с капустой и картофелем	250	13,8	10,8	20,65	189,3	0,2	0,08	0,4	8,7	57,5	244,14	12	2,8
№71г Москва 2007	помидор свежий (кусочком)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	4	14	26	20	0,9
№321г С-Пг 1999	азу	100	5,27	3,34	8,5	98,9	0,14	0,1	0,14	2,5	32	126,3	11	0,8
№202г Пермь 2001	рис принущенный	150	3,75	10,3	38,7	241,9	0,03	0,08	0,7	0	15	26,2	6,8	0,6
№261г Пермь 2003	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	13,1	95,2	0	0	0,8	25	14	0	4	0,6
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	65,2	0,04	0,03	1,4	0	6	82	4,2	0,4
	хлеб ржаной	60	3,96	0,8	23,8	102,8	0,2	0,05	0,84	0	0,4	90	28,2	1,2
	итого:		30,58	25,94	123,15	817,3	0,67	0,34	4,98	40,2	138,9	594,6	115,4	7,3
	ПОЛДНИК													
№68г Челябинск 2005	булочка с сыром	75	7,3	17,1	45,9	235,8	0,02	0	0,8	0,2	61	98,6	0,2	0,7
№386 Москва 2007г	йогурт	200	10	5	7	136	0,08	0,04	0	1,2	334	239	15	0,2
	итого:		17,3	22,1	52,9	371,8	0,1	0,04	0,8	1,4	395	337,61	15,2	0,9
	итого за день:		58,98	61,7	265,05	1768	0,89	0,47	7,68	41,7	915,3	1315,5	183,7	10,3

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№14г. Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66	0	0.04	0.1	0	16.4	3	0	0
№15г. Москва 2007г	сыр "голландский"	10	2.63	2.66	0	35	0	0.02	0.04	0.07	71.2	60	5.5	0.07
№95г. Пермь. 2007г	каша " Дружба"	205	4.9	5.33	35.09	301.2	0.16	0.07	0	0	39.2	38.7	5.12	1.4
№378г. Москва 2007г	чай с молоком	200	1.4	1.6	17.7	101.5	0.02	0	0	0.6	56	50	12	0.8
	батон нарезной	30	2.3	0.8	15.5	68.4	0.03	0	0.2	0	12	55	6.8	0.4
	итого:		11,33	17,64	68,39	572,1	0,21	0,13	0,3	0,67	194,8	146,7	23,92	2,67
	ОБЕД													
№88г. Москва 2007г	пци из св. капусты с картофелем	250	6.1	9.2	23.5	165.7	0.04	0.09	1	5.2	54	67.9	11.3	0.7
№20г. Пермь. 2007г	салат из свёклы с изюмом	100	1.42	5.3	16.28	88.3	0.03	0.04	2.2	1.2	187	154	6.9	1.5
№229г. Москва 2007г	рыба, тушеная в томате с овощами	125	9.2	5.4	6	101.3	0.07	0	0.3	0.64	47.2	231.125	6	1.3
№178г. Москва 2007г	картофельное пюре	150	3.15	8.9	26.25	180	0.15	0	0.15	5.1	40.5	112.5	9.2	1.05
№518г. Пермь. 2013г	сок фруктовый	200	1.4	0.2	26.4	120	0.08	0	0.4	18.2	36	26	22	0.6
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.6	65.2	0.04	0.03	1.4	0	6	82	4.2	0.4
	хлеб ржаной	60	3.96	0.8	23.8	102.8	0.2	0.05	0.84	0	0.4	90	28.2	1.2
	итого:		27,53	30,1	136,83	823,3	0,61	0,21	6,29	30,34	371,1	763,5	107,4	6,75
	ПОЛДНИК													
№327 Москва 1978г.	слойка с повидлом	75	8.9	4.8	38.1	171.2	0.06	0.1	0.1	1.1	21	92.3	6.4	0.1
№386 Москва 2007г	кефир	200	10	5	7	136	0.08	0.04	0	1.2	251	192	30	0.2
	фрукт свежий (яблоко)	250	1.4	0.3	12.1	64	0.06	0	0.3	25	51	35	20	0.5
	итого:		20,3	10,1	57,2	371,2	0,2	0,14	0,4	27,3	323	319,356	4	0,8
	итого за день:		59,16	57,84	262,42	1766,6	1,02	0,48	6,99	58,31	888,9	1229,5	187,72	10,22

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe								
			ЧЕТВЕРГ																			
ЗАВТРАК																						
№140 Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0								
№151 Москва 2007г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0	35	0	0,02	0,04	0,07	71,2	60	5,5	0,07								
№110 Москва 2007	омлет натуральный	150	12,2	11,4	37,2	355,2	0,1	0,3	0,9	0	189	235,4	7,1	2,1								
№377 Москва 2007г	чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65	0	0	0	1,7	6,4	8	6	0,1								
	батон нарезной	30	2,3	0,8	15,5	68,4	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4								
	итого:		17,43	22,11	68,8	589,6	0,13	0,36	1,24	1,77	295	361,425,4		2,67								
ОБЕД																						
№32 Пермь 2001г	суп картофельный с рыбой	250	6,1	5,8	24,9	168,5	0,125	0,02	0	12	35	140	37,5	1,2								
№71 Москва 2007	огурец свежий (кусочком)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0	0,1	5	17	30	14	0,5								
№481 Москва 2004	тефтели	90	5	5,5	27,3	128,3	0	0	0,9	0	33	160,1	18	0,7								
№196 Пермь 2001г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,4	45	185,3	0,12	0	1,35	0	18	108	32,1	2,4								
№518 Пермь 2003г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6								
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	65,2	0,04	0,03	1,4	0	6	82	4,2	0,4								
	хлеб ржаной	60	3,96	0,8	23,8	102,8	0,2	0,05	0,84	0	0,4	90	28,2	1,2								
	итого:		27,96	20,1	163,9	781,1	0,595	0,1	4,99	35,2	145,4	636,1	156	7								
ПОЛДНИК																						
№45 Б.т. Москва 2003	пирожное глазированное	75	5,63	9,9	24,6	235,8	0,1	0	0,5	0	42	141	4,2	0,1								
стр.246 Санкт-Петербург 1999г	молоко свежее	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,02	0	2,6	247	180	28	0,2								
	итого		11,43	14,9	34,2	343,8	0,18	0,02	0,5	2,6	289	321	32,2	0,3								
	итого за день:		56,82	57,11	266,9	1714,5	0,905	0,48	6,73	39,57	729,4	1318,5	213,6	9,97								

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№177 Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№98г Пермь 2001г	каша манная молочная жидкая	200	6,2	5,05	31,09	199,5	0,08	0,3	0,7	0	108,2	290	5,2	0,9
№242г Пермь 2001г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0,65	55,9	26	7,2	0
	багет нарезной	30	2,3	0,8	15,5	68,4	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	фрукт свежий (яблоко)	250	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0	0,3	25	51	35	20	0,5
	итого:		14,9	18,4	91,29	587,9	0,23	0,37	1,4	25,65	243,5	409	39,2	1,8
	ОБЕД													
№157г Москва 2004	солянка "домашняя"	250	7,1	6,3	9,95	192,3	0,06	0,02	0,1	2,4	44	69,3	9,82	0,8
№9г Пермь 2001г	салат из моркови	100	2,16	10	17,8	71,9	0,1	0,03	0,24	6,6	53,3	88,3	8,9	1
№496г Москва 2004	котлета из филе птицы панированная	80	9,2	6,3	0,54	179,1	0,05	0,05	0,2	0,4	39	184	20	0,96
№133г Москва 2007г	рагу из овощей	150	2,85	8,75	15,9	126,1	0,075	0	1,8	6,95	57	36,9	40,5	1,2
№255г Пермь 2003г	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,2	27,89	99,5	0	0	0,2	0,8	16	6	6	1
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	65,2	0,04	0,03	1,4	0	6	82	4,2	0,4
	хлеб ржаной	60	3,96	0,8	23,8	102,8	0,2	0,05	0,84	0	0,4	90	28,2	1,2
	итого:		28,13	32,65	110,48	836,9	0,525	0,18	4,78	17,15	215,7	556,5	117,62	6,56
	ПОЛДНИК													
№299г Пермь 2007г	ватрушка с творогом	75	4,2	2,5	45,2	215,3	0,08	0	1,2	0,02	65	39	16	0,8
№386 Москва 2007г	йогурт	200	10	5	7	136	0,08	0,04	0	1,2	334	239	15	0,2
	итого:		14,2	7,5	52,2	351,3	0,16	0,04	1,2	1,22	399	278	31	1
	итого за день:		57,23	58,55	253,97	1776,1	0,915	0,59	7,38	44,02	858,2	1243,5	187,82	9,36
	всего за неделю:		290,4	293,94	1309,98	8844,96	4,66	2,54	36,35	236,5	4064,8	5939,3	959,64	49,05

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
№146 Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,06	0,15	0	24,6	4,5	0	0
№157 Москва 2007г	сыр "голландский"	30	7,89	6,5	0	105	0	0,06	0,1	0,2	213,6	180	16,5	0,21
№103г Пермь 2007г	каша пшеничная молочная жидкая	200	6	4,27	34,29	227,16	0,1	0,02	0,8	0	159,6	112	23	0,2
№338г Москва 2007г	чай с сахаром	200	0,2	0	14	65	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	батон нарезной	30	2,3	0,8	15,5	68,4	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		16,54	22,37	63,94	564,56	0,13	0,14	1,25	0,2	421,8	359,552,3		1,61
ОБЕД														
№110г Москва 2007г	суп картофельный с бобовыми	250	6,8	3,2	48,9	159,7	0,2	0	0,53	13,3	29,8	200	22,3	0,1
№20г Пермь 2007г	салат из свёклы с изюмом	100	1,42	5,3	16,28	88,3	0,03	0,04	2,2	1,2	187	138	6,9	1,5
№185г Пермь 2007г	сосиски отварные	100	9,3	10,1	3,1	141,8	0,05	0,1	0,01	0	43,4	129,6	4,4	1,6
№204г Пермь 2007г	макаронные изделия отварные с маслом	150	3,5	5,65	28,5	163,2	0,06	0,1	0,9	0	12	34	8	0,8
№518г Пермь 2007г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	65,2	0,04	0,03	1,4	0	6	82	4,2	0,4
	хлеб ржаной	60	3,96	0,8	23,8	102,8	0,2	0,05	0,84	0	0,4	90	28,2	1,2
	итого:		28,68	25,25	161,58	841	0,66	0,32	6,28	32,7	314,6	699,6	96	6,2
ПОЛДНИК														
№104г Пермь 2007г	вишенок печёный с яблоками	60	2,5	2,5	33,7	221,1	0,01	0	0	4,1	21	82	9,1	1,1
№386г Москва 2007г	кефир	200	10	5	7	136	0,08	0,04	0	1,2	251	192	30	0,2
	итого:		12,5	7,5	40,7	357,1	0,09	0,04	0	5,3	272	274	39,1	1,3
	итого за день:		57,72	55,12	266,22	1762,66	0,88	0,5	7,53	38,2	1008,4	1333,1	187,4	9,11

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
№14 Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66	0	0.04	0.1	0	16.4	3	0	0
№135г Москва 2001	пудинг из творога запечённый, со сгущённым молоком	150	7.9	4.5	27.3	265.1	0.09	0.03	1.6	0.57	241.2	317.329,5		0.9
№243г Пермь 2001г	какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.06	0.03	0.1	0.65	55.9	26	7.2	0
	багет парезной	30	2.3	0.8	15.5	68.4	0.03	0	0.2	0	12	55	6.8	0.4
	итого:		15,2	17,55	75,4	589,5	0,18	0,1	2	1,22	325,5	401,343,5		1,3
	ОБЕД													
№95г Москва 2007г	рассольник "домашний"	250	6.3	3.2	7.2	155.8	0.12	0.2	0	10.2	67.5	120,612	1	0.9
№52г Москва 2004г	салат картофельный	100	1.7	12.9	8.6	61	0.06	0.02	0.02	4.1	61.1	89.6	19	0.7
№290г Москва 2007	птица, тушенная в соусе	125	9.6	8.9	5.16	151.3	0.03	0.01	0.71	7.5	136.2	156.3	9.3	1.3
№196г Пермь 2001г	каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.4	45	185.3	0.12	0	1.35	0	18	108	32.1	2.4
№518г Пермь 2001г	сок фруктовый	200	1.4	0.2	26.4	120	0.08	0	0.4	18.2	36	26	22	0.6
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.6	65.2	0.04	0.03	1.4	0	6	82	4.2	0.4
	хлеб ржаной	60	3.96	0.8	23.8	102.8	0.2	0.05	0.84	0	0.4	90	28.2	1.2
	итого:		33,76	33,7	130,76	841,4	0,65	0,31	4,72	40	325,2	672,5	126,9	7,5
	ПОЛДНИК													
№299г Пермь 2001г	вагрушка с повидлом	75	1.2	2.3	40.9	245.3	0	0.1	0.8	0.02	23.3	51.5	0.2	0.3
стр 240г Санкт-Петербург, 1999г	молоко свежее	200	5.8	5	9.6	108	0.08	0.02	0	2.6	247	180	28	0.2
	итого:		7	7,3	50,5	353,3	0,08	0,12	0,8	2,62	270,3	231,528,2		0,5
	итого за день:		55,96	58,55	256,66	1784,2	0,91	0,53	7,52	43,84	921	1305,3	198,6	9,3

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№14г Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	15	0.15	10,8	0.15	99	0	0.06	0.15	0	24.6	4.5	0	0
№15г Москва 2007г	сыр "голландский"	10	2.63	2.66	0	35	0	0.02	0.04	0.07	71,2	60	5,5	0,07
№45г Пермь 2001г	суш молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	4.62	4.65	37.8	215,8	0,08	0,13	0,15	0,2	131,1	100	7,1	0,5
№378г Москва 2007г	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	101,5	0,02	0	0	0,6	56	50	12	0,8
	батон нарезной	30	2,3	0,8	15,5	68,4	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	фрукт свежий (яблоко)	250	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0	0,3	25	51	35	20	0,5
	итого:		12,5	20,81	83,25	583,7	0,19	0,21	0,84	25,87	345,9	304,55	1,4	2,27
	ОБЕД													
№82г Москва 2007	борщ с капустой и картофелем	250	13,8	10,8	20,65	189,3	0,2	0,08	0,4	8,7	57,5	244,14	12	2,8
№71г Москва 2007	огурец свежий (кусочком)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0	0,1	5	17	30	14	0,5
№208г Москва 2007г	пшеница мясной	80	7,1	5,12	15,1	170,4	0,06	0	0,34	0	16,8	123,514	1	0,64
№128г Москва 2007г	картофельное пюре	150	3,15	8,9	26,25	180	0,15	0	0,15	5,1	40,5	112,5	9,2	1,05
№342г Москва 2007г	компот из свежих плодов (смородина)	200	0,4	0,2	28,6	114	0,02	0	3	0,2	22	8	0,8	0,2
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	65,2	0,04	0,03	1,4	0	6	82	4,2	0,4
	хлеб ржаной	60	3,96	0,8	23,8	102,8	0,2	0,05	0,84	0	0,4	90	28,2	1,2
	итого:		31,41	26,22	130,9	832,7	0,7	0,16	6,23	19	160,2	690,1	111,7	6,79
	ПОЛДНИК													
№10г Москва 2007г	сочник с творогом	75	7,2	5,9	36,85	243,1	0,03	0,07	0,75	0,05	58,1	61,3	8,7	0,6
№386 Москва 2007г	йогурт	200	10	5	7	136	0,08	0,04	0	1,2	33,4	239	15	0,2
	итого:		17,2	10,9	43,85	379,1	0,11	0,11	0,75	1,25	392,1	300,323	7	0,8
	итого за день:		61,11	57,93	258	1795,5	1	0,48	7,82	46,12	898,2	1294,9	186,8	9,86

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
№14 Москва 2003	масло крестьянское сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,06	0,15	0	24,6	4,5	0	0
№210 Москва 2001	омлет натуральный	150	12,2	11,4	37,2	355,2	0,1	0,3	0,9	0	189	235,4	7,1	2,1
№170 Москва 2002	чай с сахаром	200	0,2	0	14	65	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	батон нарезной	30	2,3	0,8	15,5	68,4	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	Итого:		14,85	23	66,85	587,6	0,13	0,36	1,25	0	237,6	302,919,9		3,3
	ОБЕД													
№39 Пермь 2001	суп картофельный с макар. изделиями(курица)	250	6,5	3,2	21,75	128,8	0,04	0	0,1	0,9	48,6	89,2	6	1,2
№9 Пермь 2001	салат из моркови	100	2,16	10	17,8	71,9	0,1	0,03	0,24	6,6	53,3	88,3	8,9	1
№157 Пермь 2001	фрикадельки рыбные	80	13,1	2,5	8,2	82	0,17	0	0,01	0,7	65,9	291,2	63	0,8
№202 Пермь 2001	рис припущенный	150	3,75	10,3	38,7	241,9	0,03	0,08	0,7	0	15	26,2	6,8	0,6
№240 Пермь 2001	соус томатный	50	0,27	0,3	2,62	28	0,01	0	0,03	0,5	10	56	4	0,4
№148 Москва 2002	компот из плодов с ушёных (журага)	200	0,4	0,2	28,6	114	0,02	0	3	2,4	22	8	0,8	0,2
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	65,2	0,04	0,03	1,4	0	6	82	4,2	0,4
	хлеб ржаной	60	3,96	0,8	23,8	102,8	0,2	0,05	0,84	0	0,4	90	28,2	1,2
	Итого:		32,44	27,6	156,07	834,6	0,61	0,19	6,32	11,1	221,2	730,9	121,9	5,8
	ПОЛДНИК													
№67 Челябинск 2005	булочка с сыром	75	7,3	17,1	45,9	235,8	0,02	0	0,8	0,2	61	71	0,2	0,7
№180 Пермь 2013	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	фрукт свежий (яблоко)	250	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0	0,3	25	51	35	20	0,5
	Итого:		10,1	17,6	84,4	419,8	0,16	0	1,5	43,4	148	132	42,2	1,8
	Итого за день:		57,39	68,2	307,32	1842	0,9	0,55	9,07	54,5	606,8	1165,8	184	10,9

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№14г Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№15г Москва 2007г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0	35	0	0,02	0,04	0,07	71,2	60	5,5	0,07
№105г Пермь 2001г	каша вязкая молочная из гречневой крупы	205	5,9	4,3	35,13	225,3	0,08	0	2,8	0	129,8	180	12,3	1,1
№24г Пермь 2001г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0,65	55,9	26	7,2	0
	батон парезной	30	2,3	0,8	15,5	68,4	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		15,83	20,01	83,23	584,7	0,17	0,09	3,24	0,72	285,3	324	31,8	1,57
	ОБЕД													
№36г Пермь 2001г	суп из овощей	250	5,3	5,1	13,5	189,7	0,12	0	0,21	2,1	67,5	192	9,8	0,9
№7г Москва 2007	помидор свежий (кусочком)	100	0,8	0,1	1,9	15	0,04	0	0,1	4	17	28	13	0,5
№16г Пермь 2001г	жаркое по-домашнему	230	15,3	10,3	22,5	329,2	0,2	0	0,8	5,6	74,6	322,92	9	1,3
№518г Пермь 2013г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	65,2	0,04	0,03	1,4	0	6	82	4,2	0,4
	хлеб ржаной	60	3,96	0,8	23,8	102,8	0,2	0,05	0,84	0	0,4	90	28,2	1,2
	итого:		29,06	16,8	102,7	821,9	0,68	0,08	3,75	29,9	201,5	740,9	105,1	4,9
	ПОЛДНИК													
№82г Москва 1978г	слойка с повидлом	75	8,9	4,8	38,1	171,2	0,06	0,1	0,1	1,1	21	92,3	6,4	0,1
стр.240г Санкт-Петербург 1999г	молоко свежее	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,02	0	2,6	247	180	28	0,2
	итого:		14,7	9,8	47,7	279,2	0,14	0,12	0,1	3,7	268	272,33	4	0,3
	итого за день:		59,59	46,61	233,63	1685,8	0,99	0,29	7,09	34,32	754,8	1337,2	171,3	6,77
	Всего за неделю:		291,77	286,41	1321,83	8870,16	4,68	2,35	39,03	216,98	4189,2	6436,3	928,1	45,94
	Всего за период:		582,17	580,35	2631,81	17715,12	9,34	4,89	75,38	453,48	8254	12375,6	1887,74	94,99
	Среднее значение за период:		58,2	58,0	263,2	1771,5	0,9	0,5	7,5	45,3	825,4	1237,6	188,8	9,5

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
Межрегионального управления
№71 ФМБА России: Э.Б. Будущев



Подпись

УТВЕРЖДАЮ:

ИИ Болдырев С.И.

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения № 27

« 14 » 08 2018 г. _____

Подпись



**примерное двухнедельное меню питания детей,
обучающихся в общеобразовательных школах
12-18 лет
(5-11 класс)**

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№14г Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№103г Пермь 2001г	каша пшеничная молочная жидкая	205	6	4,27	34,29	287	0,16	0,02	0,8	0	159,6	112	42	1,4
№242г Пермь 2009г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0	55,9	26	7,2	0
	батон нарезной	40	3	1	20,7	93,2	0,04	0	0,3	0	16	60	9,1	0,5
	фрукт свежий (яблоко)	250	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0	0,3	25	51	35	20	0,5
	итого:		15,4	17,82	99,69	700,2	0,32	0,09	1,6	25	298,9	236	78,3	2,4
	ОБЕД													
№96г Москва 2007г	рассольник "ленинградский"	250	11,05	9	12	198,6	0,18	0,1	0	3,9	82,3	120	7,9	0,9
№52г Москва 2004г	салат картофельный	100	1,7	12,9	8,6	61	0,06	0,02	0,02	4,1	61,1	69	19	0,7
№49г Челябинск 2005г	бигус "школьный"	280	17,36	12	18,3	335,4	0,01	0,2	0,06	6,3	110	146	22,4	2,58
№342г Москва 2007г	компот из свежих плодов (смородина)	200	0,4	0,2	28,6	114	0,02	0	2,61	0,2	22	8	0,8	0,2
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	24,2	130,4	0,08	0,06	2,7	0	21,2	95	8,4	1,2
	хлеб ржаной	90	5,94	1,2	30,7	154,2	0,3	0,075	1	0	14,7	120	42,3	2,2
	итого:		41,05	35,9	122,4	993,6	0,65	0,455	6,39	14,5	311,3	558	100,8	7,78
	ПОЛДНИК													
№676г Москва 2002г	сочник с творогом	100	7,2	5,9	36,85	330,1	0,03	0,08	0,75	0	58,1	61,3	8,7	0,6
№518г Пермь 2013г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	итого:		8,6	6,1	63,25	450,1	0,11	0,08	1,15	18,2	94,1	87,3	30,7	1,2
	итого за день:		65,05	59,82	285,34	2143,9	1,08	0,625	9,14	57,7	704,3	881,3	209,8	11,38

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРИК													
	ЗАВТРАК													
№14г Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№130г Пермь 2001г	сырники из творога запечённые с повидлом	200	11,3	6,1	60,5	522,75	0,12	0,06	1,6	0,5	412,9	423	53,7	1,2
№376г Москва 2007г	чай с сахаром	200	0,2	0	14	65	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	батон нарезной	40	3	1	20,7	93,2	0,04	0	0,3	0	16	60	9,1	0,5
	итого:		14,6	14,35	95,3	746,95	0,16	0,1	2	0,5	457,3	494	68,8	2,5
	ОБЕД													
№83г Москва 2007г	борщ с капустой и картофелем	250	13,8	10,8	20,65	189,3	0,2	0,08	0,4	8,7	57,5	244,1	41,2	2,8
№71г Москва 2007г	помидор свежий (кусочком)	120	1,1	0,3	3,8	28,8	0,06	0	0,7	4,8	14	26	20	0,9
№321г С-Пг 1999г	азу	125	6,6	5,2	10,6	133,2	0,18	0,125	0,15	5,2	40	127	13,75	1,9
№202г Пермь 2001г	рис припущенный	180	4,5	13,5	46,4	290,3	0,04	0,1	0,7	0	18	31,4	8,16	0,72
№261г Пермь 2001г	папйток из шиповника	200	0,4	0,2	13,1	95,2	0	0	0,8	45	14	0	4	0,6
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	24,2	130,4	0,08	0,06	2,7	0	21,2	95	8,4	1,2
	хлеб ржаной	90	5,94	1,2	30,7	154,2	0,3	0,075	1	0	14,7	120	42,3	2,2
	итого:		36,94	31,8	149,45	1021,4	0,86	0,44	6,45	63,7	179,4	643,5	137,81	10,32
	ПОЛДНИК													
№68г Челябинск 2005г	булочка с сыром	75	7,3	17,1	45,9	235,8	0,02	0	0,8	0,2	61	98,6	0,2	0,7
№386г Москва 2007г	йогурт	200	10	5	7	136	0,08	0,04	0	1,2	334	239	15	0,2
	итого:		17,3	22,1	52,9	371,8	0,1	0,04	0,8	1,4	395	337,6	15,2	0,9
	итого за день:		68,84	68,25	297,65	2140,15	1,12	0,58	9,25	65,6	1031,7	1475,1	221,81	13,72

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№141 Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0.1	7,25	0.1	66	0	0.04	0.1	0	16,4	3	0	0
№15г Москва 2007г	сыр "голландский"	15	3,9	4	0	52,5	0	0,03	0,06	0,1	106,8	90	8,25	0,1
№93г Пермь 2001г	каша " Дружба"	205	4,9	5,33	35,09	301,2	0,16	0,07	0	0	39,2	38,7	5,12	1,4
№378г Москва 2007г	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	101,5	0,02	0	0	0,6	56	50	12	0,8
	батон нарезной	40	3	1	20,7	93,2	0,04	0	0,3	0	16	60	9,1	0,5
	итого:		13,3	19,18	73,59	614,4	0,22	0,14	0,4	0,7	234,4	151,7	26,22	2,8
	ОБЕД													
№88г Москва 2007г	пци из св. капусты с картофелем	250	6,1	9,2	23,5	165,7	0,04	0,09	1	5,2	54	67,9	11,3	0,7
№30г Пермь 2001г	салат из свёклы с изюмом	120	1,42	6,36	16,28	92,1	0,03	0,04	2,2	2,5	187	154	6,9	1,5
№229г Москва 2007г	рыба, тушеная в томате с овощами	150	11,04	5,5	7,2	125,9	0,08	0	0,3	3,5	56,65	232,5	30,7	2,5
№128г Москва 2007г	картофельное пюре	180	3,78	10,8	3,15	216	0,18	0,03	0,18	7,5	48,6	135	11,04	1,26
№518г Пермь 2013г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	24,2	130,4	0,08	0,06	2,7	0	21,2	95	8,4	1,2
	хлеб ржаной	90	5,94	1,2	30,7	154,2	0,3	0,075	1	0	14,7	120	42,3	2,2
	итого:		34,28	33,86	131,43	1004,3	0,79	0,295	7,78	36,9	418,15	830,4	132,64	9,96
	ПОЛДНИК													
№827 Москва 1978г	слойка с повидлом	100	8,9	4,8	38,1	241,2	0,06	0,1	0,1	1,1	21	92,3	6,4	0,1
№386 Москва 2007г	кефир	200	10	5	7	136	0,08	0,04	0	1,2	251	192	30	0,2
	фрукт свежий (яблоко)	250	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0	0,3	25	51	35	20	0,5
	итого:		20,3	10,1	57,2	441,2	0,2	0,14	0,4	27,3	323	319,3	56,4	0,8
	итого за день:		67,88	63,14	262,22	2059,9	1,21	0,575	8,58	64,9	975,55	1301,4	215,26	13,56

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
	ЧЕТВЕРГ														
	ЗАВТРАК														
№14г Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66	0	0.04	0.1	0	16.4	3	0	0	
№15г Москва 2007г	сыр "голландский"	15	3.9	4	0	52.5	0	0.03	0.06	0.1	106.8	90	8.25	0.1	
№20г Москва 2007г	омлет натуральный	200	16.2	22.1	49.6	473.6	0.1	0.4	0.9	0	252	313.9	9.4	2.8	
№37г Москва 2007г	чай с лимоном	200/7	0.2	0	16	65	0	0	0	1.7	6.4	8	6	0.1	
	батон парезной	40	3	1	20.7	93.2	0.04	0	0.3	0	16	60	9.1	0.5	
	итого:		23,4	34,35	86,4	750,3	0,14	0,47	1,36	1,8	397,6	474,9	32,75	3,5	
	ОБЕД														
№42г Пермь 2001г	суп картофельный с рыбой	250	6.1	5.8	24.9	168.5	0.125	0.02	0	12	35	140	37.5	1.2	
№71г Москва 2007г	огурец свежий (кусочком)	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	0	0.1	5	17	30	14	0.5	
№46г Москва 2004г	тефтели	110	6.1	7.2	27.5	161.3	0	0	0.9	0	40.3	160.5	22	2.3	
№196г Пермь 2001г	каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	9.2	54	222.4	0.14	0	1.36	0	21.6	129.6	38.52	2.9	
№518г Пермь 2011г	сок фруктовый	200	1.4	0.2	26.4	120	0.08	0	0.4	18.2	36	26	22	0.6	
	хлеб пшеничный	60	4.6	0.6	24.2	130.4	0.08	0.06	2.7	0	21.2	95	8.4	1.2	
	хлеб ржаной	90	5.94	1.2	30.7	154.2	0.3	0.075	1	0	14.7	120	42.3	2.2	
	итого:		35,04	24,3	189,6	967,8	0,755	0,155	6,46	35,2	185,8	701,1	184,72	10,9	
	ПОЛДНИК														
№45 Б г Москва 2003г	пирожное глазированное	110	8.3	14.52	26.7	347.6	0.15	0	0.73	0	61.6	206.8	61.6	0.2	
стр.240г Санкт-Петербург 1999г	молоко свежее	200	5.8	5	9.6	108	0.08	0.02	0	2.6	247	180	28	0.2	
	итого		14,1	19,52	36,3	455,6	0,23	0,02	0,73	2,6	308,6	386,8	89,6	0,4	
	итого за день:		72,54	78,17	312,3	2173,7	1,125	0,645	8,55	39,6	892	1562,8	307,07	14,8	

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№141 Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№98г Пермь 2001г	каша манная молочная жидкая	205	6,2	5,05	31,09	202,9	0,08	0,3	0,7	0	108,2	290	5,2	0,9
№242г Пермь 2001г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0,65	55,9	26	7,2	0
	батон нарезной	40	3	1	20,7	93,2	0,04	0	0,3	0	16	60	9,1	0,5
	фрукт свежий (яблоко)	250	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0	0,3	25	51	35	20	0,5
	итого:		15,6	18,6	96,49	616,1	0,24	0,37	1,5	25,65	247,5	414	41,5	1,9
	ОБЕД													
№257г Москва 2004	солынка "домашняя"	250	7,1	6,3	9,95	192,3	0,06	0,02	0,1	2,4	44	69,3	9,82	0,8
№9г Пермь 2001г	салат из моркови	120	2,16	12	17,8	75,3	0,1	0,03	0,24	7,5	53,3	88,3	8,9	1
№49г Москва 2004	котлета из филе птицы паншированная	100	11,5	8,3	0,7	228,3	0,06	0,1	0,25	0,9	48,8	186	25	3,2
№143г Москва 2007г	рагу из овощей	180	3,42	9,1	19,08	151,3	0,09	0,09	1,9	12,3	68,4	44,3	48,6	1,44
№255г Пермь 2001г	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,2	27,89	99,5	0	0	0,2	0,8	25	6	6	1
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	24,2	130,4	0,08	0,06	2,7	0	21,2	95	8,4	1,2
	хлеб ржаной	90	5,94	1,2	30,7	154,2	0,3	0,075	1	0	14,7	120	42,3	2,2
	итого:		35,28	37,7	130,32	1031,3	0,69	0,375	6,39	23,9	275,4	608,9	149,02	10,84
	ПОЛДНИК													
№299г Пермь 2001г	ватрушка с творогом	100	4,2	2,5	45,2	262,3	0,08	0	1,2	0,02	65	39	16	0,8
№386 Москва 2007г	йогурт	200	10	5	7	136	0,08	0,04	0	1,2	334	239	15	0,2
	итого:		14,2	7,5	52,2	398,3	0,16	0,04	1,2	1,22	399	278	31	1
	итого за день:		65,08	63,8	279,01	2045,7	1,09	0,785	9,09	50,77	921,9	1300,9	221,52	13,74
	всего за неделю:		339,39	333,18	1436,52	10563,35	5,625	3,21	44,61	278,57	4525,45	6521,5	1175,46	67,2

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B ₁	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№ 10 Москва 2005	масло крестьянское сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,06	0,15	0	24,6	4,5	0	0
№ 151 Москва 2007	сыр "голландский"	30	7,89	6,5	0	105	0	0,06	0,1	0,2	213,6	180	16,5	0,21
№ 106 Пермь 2001	каша пшеничная молочная жидкая	205	6	4,27	34,29	287	0,1	0,02	0,8	0	159,6	112	23	0,2
№ 376 Москва 2007	чай с сахаром	200	0,2	0	14	65	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	батон нарезной	40	3	1	20,7	93,2	0,04	0	0,3	0	16	60	9,1	0,5
	итого:		17,24	22,57	69,14	649,2	0,14	0,14	1,35	0,2	425,8	364,5	54,6	1,71
	ОБЕД													
№ 1021 Москва 2001	суп картофельный с бобовыми	250	6,8	3,2	48,9	159,7	0,2	0	0,53	13,3	29,8	200	22,3	0,1
№ 20 Пермь 2001	салат из свёклы с грибом	120	1,42	6,36	16,28	92,1	0,03	0,04	2,2	2,5	187	154	6,9	1,5
№ 185 Пермь 2001	сосиски отварные	100	9,3	10,1	3,1	141,8	0,05	0,1	0,01	0	43,4	129,6	4,4	1,6
№ 204 Пермь 2001	макаронные изделия отварные с маслом	180	4,2	5,3	34,2	195,8	0,07	0,18	1,08	0	14,4	40,8	9,6	0,96
№ 218 Пермь 2013	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	19	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	24,2	130,4	0,08	0,06	2,7	0	21,2	95	8,4	1,2
	хлеб ржаной	90	5,94	1,2	30,7	154,2	0,3	0,075	1	0	14,7	120	42,3	2,2
	итого:		33,66	26,36	183,78	994	0,81	0,455	7,92	34,8	346,5	765,4	115,9	8,16
	ПОЛДНИК													
№ 334 Пермь 2001	пирожок печёный с яблоками	60	2,5	2,5	33,7	221,1	0,01	0	0	4,1	21	82	9,1	1,1
№ 386 Москва 2007	кефир	200	10	5	7	136	0,08	0,04	0	1,2	251	192	30	0,2
	итого:		12,5	7,5	40,7	357,1	0,09	0,04	0	5,3	272	274	39,1	1,3
	итого за день:		63,4	56,43	293,62	2000,3	1,04	0,635	9,27	40,3	1044,3	1403,9	209,6	11,17

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
№14: Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№148: Москва 2001г	пудинг из творога запечённый, со сгущённым молоком	200	10,6	7	33,2	370,05	0,12	0,04	1,6	0,76	237	423	39,3	1,2
№212: Пермь 2001г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0,65	55,9	26	7,2	0
	батон парезной	40	3	1	20,7	93,2	0,04	0	0,3	0	16	60	9,1	0,5
	итого:		18,6	20,25	86,5	719,25	0,22	0,11	2,1	1,41	325,3	512	55,6	1,7
	ОБЕД													
№951: Москва 2007г	рассольник "домашний"	250	6,3	3,2	7,2	155,8	0,12	0,2	0	10,2	67,5	120,6	12,1	0,9
№521: Москва 2004г	салат картофельный	100	1,7	12,9	8,6	61	0,06	0,02	0,02	4,1	61,1	89,6	19	0,7
№290г: Москва 2007г	птица, тушенная в соусе	150	11,52	15,3	6,19	189,6	0,04	0,20	0,8	12	163,4	157,1	11,16	2,9
№196г: Пермь 2001г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,2	54	222,4	0,14	0	1,36	0	21,6	129,6	38,52	2,9
№548г: Пермь 2013г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	24,2	130,4	0,08	0,06	2,7	0	21,2	95	8,4	1,2
	хлеб ржаной	90	5,94	1,2	30,7	154,2	0,3	0,075	1	0	14,7	120	42,3	2,2
	итого:		41,66	42,6	157,29	1033,4	0,82	0,555	6,28	44,5	385,5	737,9	153,48	11,4
	ПОЛДНИК													
№299г: Пермь 2001г	ватрушка с повидлом	75	1,2	2,3	40,9	245,3	0	0,1	0,8	0,02	23,3	51,5	0,2	0,3
стр.240г: Санкт-Петербург 1999г	молоко свежее	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,02	0	2,6	247	180	28	0,2
	итого:		7	7,3	50,5	353,3	0,08	0,12	0,8	2,62	270,3	231,5	28,2	0,5
	итого за день:		67,26	70,15	294,29	2105,95	1,12	0,785	9,18	48,53	981,1	1481,4	237,28	13,6

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№141 Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	15	0.15	10.8	0.15	99	0	0.06	0.1	0	24.6	4.5	0	0
№157 Москва 2007г	сыр "голландский"	15	3.9	4	0	52.5	0	0.03	0.06	0.1	106.8	90	8.25	0.1
№48г Пермь 2001г	суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	4.62	4.65	37.8	215.8	0.08	0.13	0.15	0.2	131.1	100	7.1	0.5
№378г Москва 2007г	чай с молоком	200	1.4	1.6	17.7	101.5	0.02	0	0	0.6	56	50	12	0.8
	батон нарезной	40	3	1	20.7	93.2	0.04	0	0.3	0	16	60	9.1	0.5
	фрукт свежий (яблоко)	250	1.4	0.3	12.1	64	0.06	0	0.3	25	51	35	20	0.5
	итого:		14,47	22,35	88,45	626	0,2	0,22	0,91	25,9	385,5	339,5	56,45	2,4
	ОБЕД													
№82г Москва 2007г	борщ с капустой и картофелем	250	13.8	10.8	20.65	189.3	0.2	0.08	0.4	8.7	57.5	244.1	41.2	2.8
№71г Москва 2007г	огурец свежий (кусочком)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0	0,1	5	17	30	14	0,5
№268г Москва 2007г	шницель мясной	100	8,9	8,6	17,5	216,3	0,08	0,20	0,4	2,5	18	154,4	17,6	1,75
№128г Москва 2007г	картофельное пюре	180	3,78	10,8	3,15	216	0,18	0,03	0,15	7,5	48,6	135	11,04	1,26
№342г Москва 2007г	компот из свежих плодов (смородина)	200	0,4	0,2	28,6	114	0,02	0	3	11,5	22	8	0,8	0,2
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	24,2	130,4	0,08	0,06	2,7	0	21,2	95	8,4	1,2
	хлеб ржаной	90	5,94	1,2	30,7	154,2	0,3	0,075	1	0	14,7	120	42,3	2,2
	итого:		38,12	32,3	126,7	1031,2	0,89	0,445	7,75	35,2	199	786,5	135,34	9,91
	ПОЛДНИК													
№616г Москва 2002г	сочник с творогом	75	7,2	5,9	36,85	330,1	0,03	0,07	0,75	0,05	58,1	61,3	8,7	0,6
№386 Москва 2007г	йогурт	200	10	5	7	136	0,08	0,04	0	1,2	334	239	15	0,2
	итого:		17,2	10,9	43,85	466,1	0,11	0,11	0,75	1,25	392,1	300,3	23,7	0,8
	итого за день:		69,79	65,55	259	2123,3	1,2	0,775	9,41	62,35	976,6	1426,3	215,49	13,11

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
№14г Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	15	0.15	10.8	0.15	99	0	0.06	0.1	0	24.6	4.5	0	0
№27г Москва 2007	омлет натуральный	200	16.2	22.1	49.6	473.6	0.1	0.51	0.9	0	201	313.9	9.4	2.8
№376г Москва 2007г	чай с сахаром	200	0.2	0	14	65	0	0	0	0	12	8	6	0.8
	батон нарезной	40	3	1	20.7	93.2	0.04	0	0.3	0	16	60	9.1	0.5
	итого:		19,55	33,9	84,45	730,8	0,14	0,57	1,3	0	253,6	386,4	24,5	4,1
	ОБЕД													
№19г Пермь 200г	суп картофельный с макар. изделиями(курица)	250	6.5	3.2	21.75	128.8	0.04	0	0.1	0.9	48.6	89.2	6	1.2
№9г Пермь 200г	салат из моркови	120	2.16	12	17.8	75.3	0.1	0.03	0.24	7.5	53.3	88.3	8.9	1
№157г Пермь 200г	фрикадельки рыбные	100	16.38	7.1	9.1	110.2	0.2	0.20	0.01	2.5	65.9	291.2	63	0.99
№202г Пермь 200г	рис припущенный	180	4.5	13.5	46.4	290.3	0.04	0.1	0.7	0	18	31.4	8.16	0.72
№238г Пермь 200г	соус томатный	50	0.27	0.3	2.62	28	0.01	0	0.03	0.5	10	56	4	0.4
№348г Москва 2007г	компот из плодов с ушёных (курага)	200	0.4	0.2	28.6	114	0.02	0	3	4.5	22	8	0.8	0.2
	хлеб пшеничный	60	4.6	0.6	24.2	130.4	0.08	0.06	2.7	0	21.2	95	8.4	1.2
	хлеб ржаной	90	5.94	1.2	30.7	154.2	0.3	0.075	1	0	14.7	120	42.3	2.2
	итого:		40,75	38,1	181,17	1031,2	0,79	0,465	7,78	15,9	253,7	779,1	141,56	7,91
	ПОЛДНИК													
№68г Челябинск 2005	булочка с сыром	75	7.3	17.1	45.9	235.8	0.02	0	0.8	0.2	61	71	0.2	0.7
№518г Пермь 2013г	сок фруктовый	200	1.4	0.2	26.4	120	0.08	0	0.4	18.5	36	26	22	0.6
	фрукт свежий (яблоко)	250	1.4	0.3	12.1	64	0.06	0	0.3	25	51	35	20	0.5
	итого:		10,1	17,6	84,4	419,8	0,16	0	1,5	43,7	148	132	42,2	1,8
	итого за день:		70,4	89,6	350,02	2181,8	1,09	1,035	10,58	59,6	655,3	1297,5	208,26	13,81

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№14г Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№15г Москва 2007г	сыр "голландский"	15	3,9	4	0	52,5	0	0,03	0,06	0,1	106,8	90	8,25	0,1
№98г Пермь 2001г	каша вязкая молочная из гречневой крупы	205	5,9	4,3	35,13	225,3	0,08	0	2,8	0	129,8	180	12,3	1,1
№242г Пермь 2001г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0,65	55,9	26	7,2	0
	батон парезной	40	3	1	20,7	93,2	0,04	0	0,3	0	16	60	9,1	0,5
	итого:		17,8	21,55	88,43	627	0,18	0,1	3,36	0,75	324,9	359	36,85	1,7
	ОБЕД													
№30г Пермь 2001г	суп из овощей	250	5,3	5,1	13,5	189,7	0,12	0	0,21	2,1	67,5	192	9,8	0,9
№71г Москва 2007г	помидор свежий (кусочком)	100	0,8	0,1	1,9	15	0,04	0	0,1	4,8	17	28	13	0,5
№163г Пермь 2001г	жаркое по-домашнему	230	15,3	16,2	22,5	329,2	0,2	0	0,8	6,5	74,6	322,9	27,9	1,3
№518г Пермь 2013г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	24,2	130,4	0,08	0,06	2,7	0	21,2	95	8,4	1,2
	хлеб ржаной	90	5,94	1,2	30,7	154,2	0,3	0,075	1	0	14,7	120	42,3	2,2
	итого:		33,34	23,4	119,2	938,5	0,82	0,135	5,21	31,6	231	783,9	123,4	6,7
	ПОЛДНИК													
№327 Москва 1978г	слойка с повидлом	100	8,9	4,8	38,1	241,2	0,06	0,1	0,1	1,1	21	92,3	6,4	0,1
стр.380 Санкт-Петербург 1999г	молоко свежее	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,02	0	2,6	247	180	28	0,2
	итого:		14,7	9,8	47,7	349,2	0,14	0,12	0,1	3,7	268	272,3	34,4	0,3
	итого за день:		65,84	54,75	255,33	1914,7	1,14	0,355	8,67	36,05	823,9	1415,2	194,65	8,7
	Всего за неделю:		336,69	336,48	1452,26	10326,05	5,59	3,59	47,11	246,83	4481,2	7024,3	1065,28	60,39
	Всего за период:		676,08	669,66	2888,78	20889,4	11,215	6,795	91,72	525,4	9006,65	13545,8	2240,74	127,59
	Среднее значение:		67,6	67,0	288,9	2088,9	1,1	0,6795	9,172	52,5	900,7	1354,6	224,1	12,76

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова