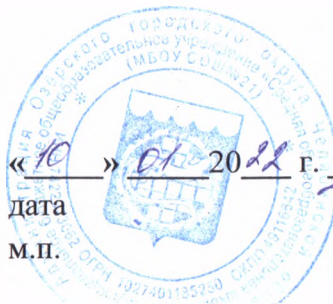


СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения № 21



«10» 07 2022 г.
дата
м.п.

подпись

/ Р.Н. Мухометович

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



«10» 07 2022 г.
дата
м.п.

подпись

/С.Н. Болдырев/

**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 (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	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 пшённая молочная жидкая	205	6	4,27	34,29	287	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	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													
№616г. 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.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	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 2001,д/с	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													
№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	244,1	41,2	2,8
№71г. Москва 2007	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. 1999	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 2001	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 2001	напиток 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 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	337,6	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.		В ₁	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"	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													
№84г Москва 2007г	щи 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 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, тушенная 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													
№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
№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.		В ₁	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
№210г. Москва 2007	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
№377г. 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	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 2007	огурец свежий (кусочком)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0	0,1	5	17	30	14	0,5
№461г. Москва 2004	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 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:		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 2003	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													
№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
№ 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
	багон 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													
№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
№9 г.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
№496г. Москва 2004	котлета из филе птицы панированная	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
№255 г 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													
№299 г.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.		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	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"	30	7,89	6,5	0	105	0	0,06	0,1	0,2	213,6	180	16,5	0,21
№103г. Пермь 2001г	каша пшеничная молочная жидкая	205	6	4,27	34,29	287	0,1	0,02	0,8	0	159,6	112	23	0,2
№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:		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													
№102г. 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 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
№185г. Пермь 2001г	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 2001г	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
№518г. Пермь 2013г	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													
№304г. Пермь 2001г	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 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:		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													
№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
№ 135 г. Москва 2001	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
№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
	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													
№95г. 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
№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	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
№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:		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													
№299 г. 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	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	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
№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
№45г. 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
№210г 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													
№39г 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 г 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
№157г Пермь 2001	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 2001	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 2001	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.		В ₁	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
№95г.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 нарезной	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													
№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
№71г Москва 2007	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.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	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