

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СОШ № 11



*С. И. Симбирева*  
С И Симбирева

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
ООО «Детское питание»



*Е. И. Шепелева*  
Е И Шепелева

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ООО «ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ»**

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте с 12 и старше  
В специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании  
МБОУ СОШ №11 г Пензы

(Составлено в соответствии с СанПиН 2,3\2,4,3590-20)

Сезонный период весна- лето

2021 год

Коды	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

**Завтрак**

2013 г	хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
2013 г	хлеб пшеничный	1\40	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
А 2003г	Сыр (порциями) сыр 16	1\15	3,45	4,35	0	54	0,005	0,24	0,035	150	81	7,5	0,165
М 2003Г	Суп молочный с макаронными изделиями молоко 125,0 макар издел 20,0 сахар 1,5 масло слив 2,0 соль 0,25	1\250	5,65	5,91	21,06	163	0,1	1,62	0,03	15,19	136,08	26,56	0,39
126	Фрукт свежий	1\200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	32	22	18	4,4
9 П 2008г	Какао с молоком Какао 3,0 сахар 20,0 молоко 100,0	1\200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	124,4	109,65	26,75	0,62
	<b>Итого</b>		<b>17,93</b>	<b>15,63</b>	<b>91,55</b>	<b>584,92</b>	<b>0,299</b>	<b>23,16</b>	<b>0,085</b>	<b>339,89</b>	<b>421,03</b>	<b>103,41</b>	<b>7,225</b>

**Обед**

106 П 2013	Огурец св огурец 105	1\100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	23	42	14	0,6
18 М 2003 г	Суп картофельный с горохом горох 20,25 картофель 66,75 морковь 12,5 лук 12,0 масло слив 5,0. зелень 3,4	1\250	5,48	4,74	13,61	146	0,23	15,25	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
209 П 8	Котлеты припущенные куры 194,94 хлеб пшеничный 18,57 молоко или вода 25,71 масло слив 7,14	1\100	14,81	16,74	10,11	250,2	0,08	1,26	0,08	16,82	132,61	18,39	1,18
448 М 2003г	рис отварной рис 64,8 масло сл 8,1 соль0,002	1\180	4,43	5,814	45,018	255,6	0,036	0	0,043	5,796	95,688	31,518	0,63
455 Москва 2003г	соус красный основной масло сливочное 0,6 мука 1,5 томат паста 0,9 морковь 3,0 лук репка 0,72 сахар 0,45	1\30	0,244	0,516	1,866	13,11	0,006	0,585	0,003	2,031	4,119	2,108	0,076
293 г.Пермь 2008Г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1\200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
109 П 2013 г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
108 П 2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
	<b>Итого</b>		<b>32,064</b>	<b>28,795</b>	<b>103,309</b>	<b>834,46</b>	<b>0,5035</b>	<b>30,995</b>	<b>0,146</b>	<b>124,987</b>	<b>479,362</b>	<b>140,791</b>	<b>9,156</b>

**ПОЛДНИК**

289 П 2008г	Напиток из шиповника шиповник 20,0 сахар песок 15,0 водо 230,	1\200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	6,05	1,6	1,6	0,31
109\1983	Пирожок с капустой и яйцом мука вс 32,12 сахар 3,3 масло раст 3,04 яйцо 2,0 дрожжи 1,1 капуста св 50,62 масло слив 3,37 зелень 0,47	1\75	5,45	7,08	28,88	201	0,08	16,65	0,03	33,13	66	7,5	0,6
	<b>Итого</b>		<b>6,13</b>	<b>7,08</b>	<b>49,89</b>	<b>247,87</b>	<b>0,09</b>	<b>146,65</b>	<b>0,12</b>	<b>39,18</b>	<b>67,6</b>	<b>9,1</b>	<b>0,91</b>

День :вторник сезон весна-лето

2день

неделя :первая возрастная категория с 12 лет

п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
П 2013 г	хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
1 2003г	Бутерброд горячий с сыром маслом 5,0 хлеб пшеничный 15,0 сыр 16,0	1\35	2,09	13,4	8,84	165,67	0,03	0,05	0,09	34,77	33,4	7,29	0,41
П 2008г	каша рисовая молочная жидкая рис 30,05 молоко 104,09 сахар 4,87 масло слив 4,87 соль 0,7	1\200	4,6	6,45	31,84	205	0,06	1,36	0,05	128,64	140,23	29,61	0,43
7 П 2008г	кофейный напиток с молоком(I вариант) Коф напиток 2,0 сахар 15,0 молоко 100,0 вода 170,0	1\200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25
9152	фрукты	1\200	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25	0	20	70	105	1,5
	<b>Итого</b>		<b>15,21</b>	<b>24,65</b>	<b>122,91</b>	<b>781,56</b>	<b>0,284</b>	<b>27,71</b>	<b>0,16</b>	<b>317,3</b>	<b>384,99</b>	<b>174</b>	<b>3,76</b>
<b>Обед</b>													
34 м 2003	Салат из свеклы с растительным маслом свекла 117,5 масло растит 8,33 соль 1,0	1\100	1,4	8,42	8,45	115	0,017	9,4	0	38,45	40,42	20,9	1,33
21 М 2003г	Суп картофельный с крупой рисовой картофель 100,0 рис 5,0 морковь 12,5 масло слив 5,0 лук репка 12,0 соль 0,25	1\250	2,4	4,48	17,46	121	0,1	16,5	0,02	17,62	63,25	25,02	0,89
38 М 2003г	рыба припущеная )127,0 Лук репка 5,4	1\100	19,56	0,72	0,36	86	0,1	1,62	0	35,42	258,52	37,38	0,84
143 Москва 2003г	картофельное пюре Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3	1\180	3,888	6,678	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	83,39	116,05	41,382	1,67
33 М 2003г	чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	1\200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
109 П 2013 г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
108 П 2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
	<b>Итого</b>		<b>31,798</b>	<b>21,038</b>	<b>92,29</b>	<b>686,65</b>	<b>0,499</b>	<b>58,76</b>	<b>0,06</b>	<b>199,98</b>	<b>568,355</b>	<b>155,757</b>	<b>7,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
93 г.Пермь 2008г	Соки овощные,фруктовые и ягодные	1\200	2,000	0,200	5,800	35,1	0,020	4,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
741 2004	Ватрушка с творогом мука в с 40,18 сахар 3,47 масло растит 1,66 яйцо 1,5 соль 0,58 дрожжи 1,1 творог 27,45	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
	<b>Итого</b>		<b>10,850</b>	<b>3,500</b>	<b>58,060</b>	<b>308,940</b>	<b>0,160</b>	<b>4,000</b>	<b>0,010</b>	<b>32,440</b>	<b>90,460</b>	<b>21,100</b>	<b>3,850</b>

День : среда сезон весна - лето

3 день

неделя : первая возрастная категория с 12 лет

Уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
П	Хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
2003	Бутерброд с маслом масло слив 10,0 хлеб пшеничный 30,0	10\30	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0	0,05	7,8	27,4	9,94	0,62
П	Каша пшеничная молочная жидкая крупа пшеничная 40,0 молоко 100,8 сахар 5,0 масло слив 5,0	1\200	5,89	7,09	33,47	221,6	0,2	1,28	0,05	129,87	180,93	46,13	1,2
9 П 28г	какао с молоком Какао 3,0 сахар 20,0 молоко 100,0	1\200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	124,4	109,65	26,75	0,62
26	Фрукты	1\200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	32	22	18	4,4
	<b>Итого</b>		<b>14,8</b>	<b>21,33</b>	<b>104,06</b>	<b>674,72</b>	<b>0,394</b>	<b>22,58</b>	<b>0,12</b>	<b>304,57</b>	<b>387,38</b>	<b>114,92</b>	<b>8,01</b>
<b>Обед</b>													
1 П 2013 г	Суп картофельный с клецками картофель 66,75 морковь 12,5 лук репка 12,0 масло растит 2,5	1\250	1,2	2,6	8,775	63,25	0,0625	5,75	0	10,75	40,25	16,75	0,6
172 П 013 г	Клецки мучные ( для супа № 46 П 2013 г) мука в с 8,55 яйцо 2,44 масло слив 0,47 соль 0,25	1\25	1,627	1,53	6,65	46,89	0,022	0,086	0,014	19,11	24,31	3,53	0,18
173 М 003г	Котлеты " Студенческие " говядина 26,86 филе индейки 48,46 хлеб пшеничный 15,38 сухари паниров 7,69 масло слив 12,31 соль 1,0 лук репка 54,92 яйцо 6,15	1\100	34,35	22,89	27,78	353,85	0,184	4,61	0,09	37,22	195,97	31,37	2,06
174 М 2003г	Рагу из овощей Картофель 77,04 Морковь 41,4 Лук репка 18,58 Капуста 76,68 Масло слив 8,28 мука в с 2,7 том паста 1,62 сахар 0,8 лавр лист 0,012	1\180	3,29	7,18	19,04	156,6	0,11	42,82	0,04	62,6	85,23	40	1,37
194 М 2003	Компот из св яблок яблоки 61,3 сахар песок 10,0 лим кислота 0,2	1\200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
109 П 013 г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
108 П 2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
	<b>Итого</b>		<b>45,027</b>	<b>35,1</b>	<b>102,065</b>	<b>803,04</b>	<b>0,4905</b>	<b>62,176</b>	<b>0,144</b>	<b>158,37</b>	<b>433,575</b>	<b>123,185</b>	<b>7,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
194 М 2003	Компот из св яблок яблоки 61,3 сахар песок 10,0 лим кислота 0,2	1\200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
741 2008	Пирожок печеный с мясом мука в с 38,45 сахар 2,55 яйцо 1,4 масло растит 1,18 дрожжи 0,11 мясо говяд 42,73 масло слив 1,0 лук репка 2,97 мука в с 0,25	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
	<b>Итого</b>		<b>9,06</b>	<b>3,51</b>	<b>67,53</b>	<b>335,84</b>	<b>0,15</b>	<b>8,91</b>	<b>0,01</b>	<b>27,28</b>	<b>82,4</b>	<b>17,96</b>	<b>2,26</b>

День :четверг сезон весна- лето

неделя :первая возрастная категория с 12 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15

## Завтрак

03г	Омлет из яиц яйцо 145,4 молоко 54,5 масло слив 9,09 соль 0,81 масло слив 9,09	1\200	20,07	33,45	3,71	396,36	0,109	0,69	0,47	151,64	331,82	25,39	3,71
003г	чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	200\15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
2013 г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
	<b>Итого</b>		<b>24,62</b>	<b>34,19</b>	<b>43,27</b>	<b>573,81</b>	<b>0,211</b>	<b>0,79</b>	<b>0,47</b>	<b>176,74</b>	<b>421,935</b>	<b>56,465</b>	<b>6,49</b>

## Обед

1 2013г	Рассольник ленинградский с крупой рисовой картофель 100,0 рис 5,0 масло раст 5,0 морковь 12,5 лук репка 6,0 огурец	1\250	2,05	5,255	16,25	121,25	0,09	2,675	0	15,5	63	26,25	0,925
П 2013,г	Сметана ( к № 134 блюду № 134 П 2013г) сметана 15% 10,0	1\10	0,23	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	8,8	6,1	0,9	0,02
М 2003г	Гуляш из говядины Говядина 10\Масло сливо 5,0 Лук репка 18,0 Томат-пюре 3,6Мука 34 соль 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02	16,93	178,84	25,65	8,85
5 М 2003г	каша гречневая рассыпчатая гречка 83,14 Масло сливочное 6,3	1\180	10,48	7,94	51,68	32,4	0,38	0	0,036	20,68	276,62	164,1	5,6
33 М 2003г	Чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	200\15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
09 П 2013 г	Хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
08 П 2013 г	Хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
	<b>Итого</b>		<b>33,46</b>	<b>22,455</b>	<b>112,64</b>	<b>494,3</b>	<b>0,675</b>	<b>5,935</b>	<b>0,066</b>	<b>87,01</b>	<b>614,675</b>	<b>247,975</b>	<b>18,175</b>

## ДНИК

ПОЛ		ДНИК											
			4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1091\1983	Пирожок с капустой и яйцом мука вс 32,12 сахар 3,3 масло раст 3,04 яйцо 2,0 дрожжи 1,1 капуста св 50,62 масло слив 3,37 зелень 0,47	1\75	5,45	7,08	28,88	201	0,08	16,65	0,03	33,13	66	7,5	0,6
433 М 2003г	чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	200\15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	<b>Итого</b>		<b>5,65</b>	<b>7,13</b>	<b>43,89</b>	<b>258</b>	<b>0,08</b>	<b>16,75</b>	<b>0,03</b>	<b>38,38</b>	<b>74,24</b>	<b>11,9</b>	<b>1,46</b>

: пятница сезон весна- лето

ия : первая возрастная категория с 12 лет

Прием пищи, Наименование блюда		Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
	Запеканка морковная с творогом морковь 156,0 масло слив 10,0 молоко 30,67 манка 20,0 творог 76,0 яйцо 0,8 сахар 8,0 сухари панир 5,33 сметана 5,33	1\200	17,47	20,8	36,4	386,66	0,15	3,2	0,133	194,66	288	70,67	1,87
	чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	1\200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	хлеб пшеничный	1\40	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
	<b>Итого</b>		<b>21,93</b>	<b>21,49</b>	<b>76,35</b>	<b>563,66</b>	<b>0,244</b>	<b>3,3</b>	<b>0,133</b>	<b>218,21</b>	<b>368,54</b>	<b>99,67</b>	<b>4,38</b>
<b>Обед</b>													
	Салат "Стеной" из разных овощей картофель 0,03 лук репка 0,02 огурец сол 0,021 морковь 0,024 горошек зелен 0,17 заправка для салатов № 615 масло растит 0,00375 лим кислота 0,0034 сахар 0,00075 соль 0,0003	1\100	1,4	3,9	8	73,9	0,8	9	0	18,7	28,01	19,4	0,6
	борщ из св капусты с картофелем свекла 50,0 капуста 25,0 Картофель 26,75 Масло раст 5,0 Морковь 15,75 Лук репка 12,0 том пюре 7,5 сахар 2,5	1\250	1,83	5	10,65	95	0,0475	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2
	Сметана ( к № 134 блюду № 128 П 2013г) сметана 15% 10,0	1\10	0,23	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	8,8	6,1	0,9	0,02
	Тфтели из говядины паровые говядина 96,0 хлеб пшени 13,0 масло слив 3, лук репка 39,0	1\100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	19	153	21	2,2
	Макаронотварные макароны 61,1 масло слив 6,3	1\180	6,57	5,98	41,85	253,8	0,144	0	0,036	49,14	72,07	29,5	1,19
	Напиток из шиповника шиповник 20,0 сахар песок 15,0 вода 230,	1\200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	6,05	1,6	1,6	0,31
	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого</b>		<b>28,86</b>	<b>29,77</b>	<b>115,12</b>	<b>810,22</b>	<b>1,1665</b>	<b>151,84</b>	<b>0,156</b>	<b>156,04</b>	<b>395,655</b>	<b>125,325</b>	<b>7,44</b>
<b>полдник</b>													
	кисломолочный продукт кефир 208,0	1\200	6,35	7,24	9,27	127,52	0,091	1,59	0,045	272,01	204,01	31,73	0,23
	Булочка Веснушка мука в с 42,85 сахар 43 дрожжи 1,3 соль 0,4 масло растит 3,8 яйцо 1,3 изюм 2,1	1\60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09	0	0,02	12,97	48,7	5,66	0,69
	<b>Итого</b>		<b>10,96</b>	<b>11,65</b>	<b>44,57</b>	<b>326,82</b>	<b>0,181</b>	<b>1,59</b>	<b>0,065</b>	<b>284,98</b>	<b>252,71</b>	<b>37,39</b>	<b>0,92</b>

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
№5 М 2003	Бутерброд с джемом джем 20,2 хлеб пшеничный 30,0	20\30	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	9	29,1	11,7	0,8
№68 Пермь 2008г	рыба запеченная под молочным соусом с гарниром треска 117,0(85,0) гарнир: пюре картоф 130,0 : картоф 146,9 молоко 20,8 масло сл 5,85 соус: молоко 50,,0 мука 4, сахар ,5 масло сл 4,0	1\230	20,85	13,48	33,76	339,72	0,46	1,2	0,1	178,67	430,53	99,35	3,9
№94 М 2003	Компот из св яблок яблоки 61,3 сахар песок 10,0 лим кислота 0,2	1\200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
147	Фрукты	1\150	1,2	0,3	11,25	57	0,09			52,5	25,5	16,5	0,15
№109 П 2013 г	Хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого</b>		<b>27,31</b>	<b>15,37</b>	<b>102,34</b>	<b>660,32</b>	<b>0,682</b>	<b>10,59</b>	<b>0,1</b>	<b>263,01</b>	<b>554,27</b>	<b>151,21</b>	<b>7,62</b>
<b>Обед</b>													
№2 М 2003,г	Винегрет овощной картофель 28,9 свекла 19,1 морковь 12,6 огурец сол 37,67 лук репка 17,9 масло растит 10,0	1\100	1,23	10,12	7,47	126,67	0,03	9,35	0	24,5	40,58	18,47	0,77
№50 Пермь 2008 г	суп картофельный с рыбой картофель 150,0 морковь 12,5 лук 12,5 масло раст 5,0 треска 76,25(43,75)	1\250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,17	12,1	0,23	25,77	138,94	38,32	1,45
№167 М 2003г	Котлеты(Биточки) мясные говядина 100,0 хлеб пшеничный 18,0 сухари паниров 10,0 масло слив 6,0 соль0,8	1\100	15,7	13,03	15,78	246	0,08	0	0,025	18,125	149,46	30,125	15,4
№236 Пермь 2008г	капуста, тушенная с морковью в молоке капуста 164,0 морковь 88,0 молоко 40,0 масло сливочное 6,0 сахар 2,0 мука пшеничная 4,0	1\200	4,84	5,7	17,64	140,98	0,075	0,1	1,44	131,52	120,04	53,68	1,38
№293 г.Пермь 2008г	Соки овощные,фруктовые и ягодные	1\200	2,000	0,200	5,800	35,1	0,020	4,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
№109 П 2013 г	хлеб ржаной	1\50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого</b>		<b>40,28</b>	<b>33,76</b>	<b>70,09</b>	<b>751,99</b>	<b>0,465</b>	<b>25,55</b>	<b>1,695</b>	<b>231,415</b>	<b>542,02</b>	<b>172,095</b>	<b>23,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
№272 Пермь 2008г	кисломолочный продукт ряженка 205,0	1\200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2
№741 2004	Ватрушка с творогом мука в с 40,18 сахар 3,47 масло растит 1,66 яйцо1,5 соль 0,58 дрожжи 1,1 творог 27,45	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
	<b>Итого</b>		<b>14,45</b>	<b>9,68</b>	<b>60,44</b>	<b>386,36</b>	<b>0,22</b>	<b>1,4</b>	<b>0,05</b>	<b>258,44</b>	<b>256,46</b>	<b>41,1</b>	<b>1,25</b>

День : понедельник сезон весна- лето

неделя : вторая возрастная категория с 12 лет

пуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
1 2003г	Бутерброд с сыром сыр 16 хлеб пшенич 30	1\145	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	156,6	106,5	17,4	0,76
1 2013 г	хлеб ржаной	1\130	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
1 2008г	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая крупа геркулес 29,3 молоко 104,1 масло слив 4,9 сахар 4,9 соль 0,7	1\200	6,17	8,67	24,87	202,32	0,186	1,36	0,053	145,07	197,33	48,55	1,27
1 2008г	кофейный напиток с молоком(I вариант) Коф напиток 2,0 сахар 15,0 молоко 100,0 вода 170,0	1\200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25
	<b>Итого</b>		<b>16,7</b>	<b>17,47</b>	<b>69,54</b>	<b>506,21</b>	<b>0,33</b>	<b>2,9</b>	<b>0,103</b>	<b>435,56</b>	<b>445,19</b>	<b>98,05</b>	<b>3,45</b>
<b>Обед</b>													
1 2013,г	Помидор св помидор 107,0	1\100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	14	26	20	0,9
1 2013	салат из св помидор помидор св 108,0 масло растит 10,0 (с 01.09 по 01.10)	1\100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	13	24	18	0,8
1 2013г	борщ из св капусты с картофелем свекла 50,0 капуста 25,0 Картофель 26,75 Масло раст 5,0 Морковь 15,75 Лук репка 12,0 том пюре 7,5 сахар 2,5	1\250	1,83	5	10,65	95	0,0475	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2
1 2013,г	Сметана ( к № 134 блюду № 128 П 2013г) сметана 15% 10,0	1\110	0,23	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	8,8	6,1	0,9	0,02
1 2008г	Плов из отварной птицы курица 177,85 масло растит 18,86 лук репка 12,0 морковь 42,0 рис 43,8 соль 2,8	1\180	33,4	40,71	36,87	670,84	0,154	18,85	1,01	1,5	355,74	86,25	3,21
1 2003	Компот из св яблок яблоки 61,3 сахар песок 10,0 лим кислота 0,2	1\200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
1 2013 г	хлеб пшеничный	1\130	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
1 2013 г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого</b>		<b>42,12</b>	<b>58,51</b>	<b>95</b>	<b>1098,49</b>	<b>0,4165</b>	<b>79,6</b>	<b>1,02</b>	<b>100,49</b>	<b>552,655</b>	<b>182,935</b>	<b>9,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
1 2003 г.Пермь	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
1 1983	Пирожок с капустой и яйцом мука вс 32,12 сахар 3,3 масло раст 3,04 яйцо 2,0 дрожжи 1,1 капуста св 50,62 масло слив 3,37 зелень 0,47	1\75	5,45	7,08	28,88	201	0,08	16,65	0,03	33,13	66	7,5	0,6
	<b>Итого</b>		<b>7,4</b>	<b>7,275</b>	<b>34,535</b>	<b>236,1</b>	<b>0,0995</b>	<b>20,55</b>	<b>0,03</b>	<b>46,78</b>	<b>79,65</b>	<b>15,3</b>	<b>3,33</b>



День : вторник сезон весна-лето

неделя : вторая возрастная категория с 12 лет

тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
П 2008г	Каша манная молочная жидкая крупа манка 31,0 молоко 106 сахар 5,0 масло слив 5,0	1\200	6,2	8,05	31,09	222,03	0,15	0,96	0,04	97,4	135,7	34,6	0,9	
Москва 003г	яйцо куриное вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63	0,2	0	100	22	77	5	1	
П 2013 г	хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36	
П 2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	124,4	109,65	26,75	0,62	
П 2008г	Какао с молоком какао 3,0 сахар 20,0 молоко 100,	1\200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	32	22	18	4,4	
126	фрукт свежий(яблоко)	1\200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	292,15	410,425	106,325	8,45	
	<b>Итого</b>		<b>19,56</b>	<b>17,95</b>	<b>98,15</b>	<b>636</b>	<b>0,534</b>	<b>22,26</b>	<b>100,06</b>					
<b>Обед</b>														
04 м 2003	Салат из свеклы с растительным маслом свекла 117,5 масло растит 8,33 соль 1,0	1\100	1,4	8,42	8,45	115	0,017	9,4	0	38,45	40,42	20,9	1,33	
22 П 2013	Салат из св помидор помидор св 108,0 масло растит 10,0 ( с 01,09 по 01,10)	1\100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	13	24	18	0,8	
142 П 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста 62,5 Картофель 40 Масло растит 5,0 Морковь 15,75 Лук репка 12 том паста 2,5	1\250	7	19,9	31,1	332	0,23	73,9	0	136	190	89	3,2	
479 П 2013,г	Сметана ( к № 134 блюду № 128 П 2013г) сметана 15% 10,0	1\10	0,23	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	8,8	6,1	0,9	0,02	
369 П 2013 г	Жаркое по-домашнему мясо говяд 107,85 (79,2) картофель 152,0 лук репка 17,5 масло слив 7,0 том паста 7,0	1\200	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	35	266	56	2,4	
№395 Москва 2003г	Компот из сухофруктов с\ф 24,0 Сахар 10,0 Лимон к-та 0,2	1\200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
№ 109 П 2013 г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56	
№ 108 П 2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36	
	<b>Итого</b>		<b>39,98</b>	<b>63,91</b>	<b>94,54</b>	<b>1176,65</b>	<b>0,552</b>	<b>107,44</b>	<b>0,05</b>	<b>251,3</b>	<b>608,395</b>	<b>211,475</b>	<b>9,7</b>	
<b>Полдник</b>														
№395 Москва 2003г	Компот из сухофруктов с\ф 24,0 Сахар 10,0 Лимон к-та 0,2	1\200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
№ 741 2008	Пирожок печеный с мясом мука в с 38,45 сахар 2,55 яйцо 1,4 масло растит 1,18 дрожжи 0,11 мясо говяд 42,73 масло слив 1,0 лук репка 2,97 мука вс 0,25	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05	
	<b>Итого</b>		<b>8,85</b>	<b>3,3</b>	<b>62,24</b>	<b>377,84</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>18,64</b>	<b>76,46</b>	<b>13,1</b>	<b>1,08</b>	

неделя : вторая возрастная категория с 12 лет

рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
4 П 2013г	запеканка морковная с творогом морковь 156,0 масло слив 40, молоко 30,66 манка 20, творог 76,0 яйцо 8,0 сахар 8,0 сухари панир 5,33 сметана 45,33	1\200	17,47	20,8	36,4	386,67	0,146	3,2	0,133	194,67	288	70,67	1,87
0 М 2003г	Сыр (порциями) сыр 16	1\115	1,72	2,38	1,2	33,5	0,01	1,43	0,005	11,26	30,62	6,28	0,35
13 М 2003г	чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	1\200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
09 П 2013 г	хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
08 П 2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
	<b>Итого</b>		<b>23,08</b>	<b>23,8</b>	<b>73,82</b>	<b>580,22</b>	<b>0,24</b>	<b>4,73</b>	<b>0,138</b>	<b>227,53</b>	<b>392,935</b>	<b>103,325</b>	<b>4,61</b>
<b>Обед</b>													
08 П 2013,г	Помидор св помидор 107,0	1\100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	14	26	20	0,9
122 П 2003г	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель 100,0 макар изделия 10, масло слив 5,0 морковь 12,5 лук репка 12,0 соль 0,25	1\250	2,86	4,56	20,73	159	0,12	16,5	0,02	19,72	67,35	27,02	0,99
№ 209 П 8	Котлеты припущенные куры 194,94 хлеб пшеничный 18,57 молоко или вода 25,71 масло слив 7,14	1\100	14,81	16,74	10,11	250,2	0,08	1,26	0,08	16,82	132,61	18,39	1,18
1443 Москва 2003г	картофельное пюре Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3	1\160	3,888	6,678	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	83,39	116,05	41,382	1,67
09 П 2008г	Напиток из шиповника шиповник 20,0 сахар песок 15,0 водо 230,	1\200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	6,05	1,6	1,6	0,31
		1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
109 П 2013 г	хлеб ржаной	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
108 П 2013 г	хлеб пшеничный												
	<b>итого</b>		<b>27,688</b>	<b>28,868</b>	<b>106,66</b>	<b>787,72</b>	<b>0,552</b>	<b>203,9</b>	<b>0,23</b>	<b>159,83</b>	<b>425,485</b>	<b>135,067</b>	<b>6,97</b>
<b>полдник</b>													
03 г. Пермь 2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1\200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
741 2004	Ватрушка с творогом мука в с 40,18 сахар 3,47 масло растит 1,66 яйцо 1,5 соль 0,58 дрожжи 1,1 творог 27,45	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
	<b>Итого</b>		<b>10,8</b>	<b>3,495</b>	<b>57,915</b>	<b>308,94</b>	<b>0,1595</b>	<b>3,9</b>	<b>0,01</b>	<b>32,09</b>	<b>90,11</b>	<b>20,9</b>	<b>3,78</b>

ито за вень

День :четверг сезон весна- лето

неделя : вторая возрастная категория с 12 лет

тур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
М 2003г	Бутерброд горячий с сыром маслом 5,0 хлеб пшеничный 15,0 сыр 16,0	1\35	2,09	13,4	8,84	165,67	0,03	0,05	0,09	34,77	33,4	7,29	0,41
П 2013г	каша "Дружба " рис 15 пшено 11 молоко 102 сахар 5 масло слив 10	1\200	5,26	11,66	25,06	226,3	0,08	1,32	0,08	126,6	140,4	30,6	0,56
П 2008г	кофейный напиток с молоком(I вариант) Коф напиток 2,0 сахар 15,0 молоко 100,0 вода 170,0	1\200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25
П 2013 г	хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>Итого</b>		<b>12,12</b>	<b>28,61</b>	<b>63,63</b>	<b>562,86</b>	<b>0,204</b>	<b>2,67</b>	<b>0,19</b>	<b>295,26</b>	<b>315,16</b>	<b>69,99</b>	<b>2,39</b>
<b>Обед</b>													
М 2003 г	Суп -лапша с курицей куры 52,0 лапша 20,0 масло слив 5,0морковь 12,5 лук репка 12,0 соль 0,25	1\250	2,02	5,37	11,4	104	0,08	21,26	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8
М 2003г	Рагу из индейки филе индейки 92,5 картофель 71,33 лук репка 12,8 масло слив 5,33 морковь 26,66 соль 3,0 капуста св 48,27 соус красный основной 40	1\200	54,47	23,04	36,24	372	0,15	32,84	0,03	61,49	248,25	112,84	2,39
М 2003г	чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	1\200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
П 2013 г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
П 2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
	<b>Итого</b>		<b>59,33</b>	<b>28,94</b>	<b>76,01</b>	<b>602,6</b>	<b>0,302</b>	<b>54,2</b>	<b>0,06</b>	<b>110,86</b>	<b>374,79</b>	<b>157,99</b>	<b>5,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
№293 г.Пермь 2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1\200	2,000	0,200	5,800	35,1	0,020	4,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
№ 741 2008	Пирожок печеный с мясом мука в с 38,45 сахар 2,55 яйцо 1,4 масло растит 1,18 дрожжи 0,11 мясо говяд 42,73 масло слив	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
	<b>Итого</b>		<b>10,85</b>	<b>3,5</b>	<b>58,06</b>	<b>308,94</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>0,01</b>	<b>32,44</b>	<b>90,46</b>	<b>21,1</b>	<b>3,85</b>

День :пятница сезон весна-лето

еделея : вторая возрастная категория с 12 лет

г/ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Велки	Жиры	Угл.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		2	<b>Завтрак</b>										
		1\140	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
013 г	Хлеб ржаной	1\200	20,07	33,45	3,71	396,36	0,109	0,69	0,47	151,64	331,82	25,39	3,71
003г	Омлет из яиц яйцо 145,4 молоко 54,5 масло слив 9,09 соль 0,81 масло слив 9,09	1\200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
003г	Чай с сахаром чай 1,0 сахар 15,0	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
2013 г	Хлеб пшеничный		22,91	33,98	32,08	522,96	0,181	0,79	0,47	170,89	403,26	48,59	6,13
	<b>Итого</b>												
			<b>Обед</b>										
2003	Салат из свеклы с растительным маслом свекла 117,5 масло растит 8,33 соль 1,0	1\1100	1,4	8,42	8,45	115	0,017	9,4	0	38,45	40,42	20,9	1,33
11 2013г	Борщ из св капусты с картофелем свекла 50,0 капуста 25,0 Картофель 26,75 Масло раст 5,0 Морковь 15,75 Лук репка 12,0 том пюре 7,5 сахар 2,5	1\250	1,83	5	10,65	95	0,0475	10,3	0	34,5	53	26,25	1,2
Москва 003г	Ежики мясные говядина 86,66 рис 8,33 лук реп 35,0 масло слив 5,0 мука 6,66 масло сливочное 8,33	1\1100	13	17,48	13,36	265	0,066	3	0,066	22,13	141,4	26,17	1,15
5 Москва 003г	Соус красный основной масло сливочное 0,6 мука 1,5 томат паста 0,9 морковь 3,0 лук репка 0,72 сахар 0,45	1\30	0,244	0,516	1,866	13,11	0,006	0,585	0,003	2,031	4,119	2,108	0,076
8 М 2003г	Рис отварной рис 64,8 масло сл 8,1 соль 0,002	1\180	4,43	5,814	45,018	255,6	0,036	0	0,043	5,796	95,688	31,518	0,63
15 Москва 2003г	Компот из с\ф с\ф 24.0Сахар10.0Лимон к-та0,2	1\200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
19 П 2013 г	хлеб ржаной	1\40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
18 П 2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
	<b>Итого</b>		25,254	37,92	113,874	968,16	0,2745	23,285	0,112	122,957	416,502	133,621	6,336
			<b>ПОЛДНИК</b>										
93 г.Пермь 2008г	Соки овощные,фруктовые и ягодные	1\200	2,000	0,200	5,800	35,1	0,020	4,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
741 2004	Ватрушка с творогом мука в с 40,18 сахар 3,47 масло растит 1,66 яйцо 1,5 соль 0,58 дрожжи 1,1 творог 27,45	1\75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14	0	0,01	18,44	76,46	13,1	1,05
			10,85	3,5	58,06	308,94	0,16	4	0,01	32,44	90,46	21,1	3,85

День : суббота сезон весна- лето

неделя : вторая возрастная категория с 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
№80 М 2003г	Сыр (порциями) сыр 16	1\15	1,72	2,38	1,2	33,5	0,01	1,43	0,005	11,26	30,62	6,28	0,35
№345 П 2013г	котлеты рыбные (паровые) рыба 80,0 батон 19,0 молоко или вода 14,0 масло слив 2,0 яйцо 6,	1\100	13,9	2,1	9,6	11,3	0,07	0,4	0,02	35	160	23	0,6
595 М 2004	Соус молочный молоко 18,0 масло слив 2,1 мука 2,1 сахар 0,38	1\47											
№443 Москва 2003г	Картофельное пюре Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3	1\180	3,888	6,678	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	83,39	116,05	41,382	1,67
№394 М 2003	Компот из св яблок яблоки 61,3 сахар песок 10,0 лим кислота 0,2	1\200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
№ 109 П 2013 г	хлеб ржаной	1\30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
№ 108 П 2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
128	фрукт свежий(яблоко)	1\200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	32	22	18	4,4
	<b>Итого</b>		<b>24,208</b>	<b>12,738</b>	<b>93,34</b>	<b>491,05</b>	<b>0,414</b>	<b>61,88</b>	<b>0,065</b>	<b>186,84</b>	<b>400,685</b>	<b>115,497</b>	<b>9,76</b>
<b>Обед</b>													
№25,615 М 2004г	Салат "Стеной" из разных овощей картофель 0,03 лук репка 0,02 огурец сол 0,021 морковь 0,024 горошек зелен 0,17 заправка для салатов № 615 масло растит 0,00375 лим кислота 0,0034сахар 0,00075 соль 0,0003	1\100	1,4	3,9	8	73,9	0,8	9	0	18,7	28,01	19,4	0,6
№ 50 Пермь 2008 г	Суп картофельный с рыбой картофель 150,0 морковь 12,5 лук 12,5 масло раст 5,0 треска 76,25(43,75)	1\250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,17	12,1	0,23	25,77	138,94	38,32	1,45
№167 М 2003г	Котлеты(Биточки) мясные говядина 100,0 хлеб пшеничный 18,0 сухари паниров 10,0 масло слив 6,0 соль0,8	1\100	15,7	13,03	15,78	246	0,08	0	0,025	18,125	149,46	30,125	15,4
№238 Пермь 2008г	Капуста, тушенная с морковью в молоке капуста 147,6 <1 морковь 79,2 молоко 36 масло сливочное 5,0 сахар 1,8 мука пшеничная 3,6	1\180	4,356	5,13	15,876	126,882	0,09	38,268	1,296	118,368	108,036	48,312	1,242
293 г.Пермь 2008г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1\200	1,95	0,195	5,655	35,1	0,0195	3,9	0	13,65	13,65	7,8	2,73
№ 109 П 2013 г	хлеб ржаной	1\40	2,84	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	14	63,2	18,8	1,56
№ 108 П 2013 г	хлеб пшеничный	1\30	1,71	0,21	11,19	50,85	0,03	0	0	5,85	18,675	7,875	0,36
	<b>Итого</b>		<b>40,966</b>	<b>27,055</b>	<b>76,561</b>	<b>718,572</b>	<b>1,2615</b>	<b>63,268</b>	<b>1,551</b>	<b>214,463</b>	<b>519,971</b>	<b>170,632</b>	<b>23,342</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
272 П 2008г	кисломолочный продукт кефир 208,0	1\200	6,35	7,24	9,27	127,52	0,091	1,59	0,045	272,01	204,01	31,73	0,23
1091\1983	Пирожок с капустой и яйцом мука вс 32,12 сахар 3,3 масло раст 3,04 яйцо 2,0 дрожжи 1,1 капуста св 50,62 масло слив 3,37 зелень 0,47	1\75	5,45	7,08	28,88	201	0,08	16,65	0,03	33,13	66	7,5	0,6
	<b>Итого</b>		<b>11,8</b>	<b>14,32</b>	<b>38,15</b>	<b>328,52</b>	<b>0,171</b>	<b>18,24</b>	<b>0,075</b>	<b>305,14</b>	<b>270,01</b>	<b>39,23</b>	<b>0,83</b>

Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки

Список используемой литературы;

- 1 Справочник «Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 г(под редакцией В Л Варфоломеевой)
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений «Пермская государственная медицинская академия « 2008 г
- 3 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений «Пермская государственная медицинская академия « 2013 г

,  
,

Пронумеровано и прошнуровано  
*двенадцать* листов

Ген директор ООО «детское питание»  
ЕИ Шепелева

