



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9

03.06.2024г.

ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания школьников в лагерях с дневным пребыванием детей на базе общеобразовательных организаций Республики Адыгея
(июнь 2024 г.)

с.Вольное — 2024 год

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		B1 (мг)	B2 (мг)	А (рет.экв/сут)	D (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	К (мг)	
Завтрак	54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200,00	6,80	7,50	24,70	192,60	0,14	0,17	29,10	6,07	0,61	146,00	188,00	46,00	1,20	237,00	2,60	9,95	50,00
		Крупа геркулес 30,8/30,8																		
		Молоко 118/118																		
		Вода 58/58																		
		Соль 1/1																		
		Сахар 3/3																		
	Масло сливочное 5/5																			
	54-13-2020	Сыр полутвердый	15,00	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	132,00	75,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00
		сыр полутвердый 15,6/15	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00
		Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
54-21ГН-2020 г.	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	143,00	130,00	34,00	1,09	20,00	12,00	2,29	38,00	
	Какао-порошок 5/5																			
	Молоко 130/130																			
	Вода 80/80																			
Сахар 7/7																				
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94	
	Итого:	655,00	21,48	18,65	83,58	586,60	0,48	0,61	85,40	6,22	19,57	530,75	489,15	125,80	8,36	461,20	14,60	20,22	106,64	
Обед	54-7с-2020 г.	Суп с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,50	119,60	0,09	0,05	97,60	0,00	6,88	13,80	54,60	20,80	0,86	10,40	16,80	0,23	132,80
		Картофель 109/80																		
		Макаронные изделия 8/8																		
		Морковь 10/8																		
		Лук репчатый 10/8																		
		масло подсолнечное 2/2																		
		лавровый лист 0,04/0,04																		
		соль йодированная 0,3/0,3																		
	вода (бульон) 140/140																			
	54-11м-2020г.	Плов из отварной говядины	200,00	15,30	21,70	38,30	348,30	0,07	0,12	262,00	0,10	0,72	20,00	193,00	44,00	2,20	67,00	39,00	7,36	182,00
		Говядина 1 кат.(без кости) 64,8/64,8																		
		Морковь 25/20																		
		Масло сливочное 8/8																		
		Соль йодированная 0,8/0,8																		
		Вода 313/313																		
Лук репчатый 10/8																				
Крупа рисовая 54,4/54,4																				
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
400, Москва 2015 г.	Кисель из сока натурального	200,00	0,57	0,06	30,21	123,60	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	9,20	0,00	0,20	0,00	
	Сок плодовый/ягодный натуральный 60/60																			
	Сахар 24/24																			
	Вода 140/140																			
	Крахмал картофельный 10/10																			

54-(23,33)- 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
	Итого:	740,00	29,73	27,97	127,54	819,80	0,57	0,47	447,40	0,10	72,81	164,25	391,80	129,40	7,82	379,70	57,00	16,53	339,50
	Итого за день	1395,00	51,21	46,62	211,12	1406,40	1,05	1,07	532,80	6,32	92,38	695,00	880,95	255,20	16,18	840,90	71,60	36,75	446,14

7-11 лет

2 день

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рети.эк)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	К (мг)	
Завтрак	54-20к-2020 г.	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30	0,15	0,18	23,90	0,05	0,50	112,00	175,00	78,00	2,35	237,00	50,00	3,64	28,00
		крупя гречневая 38/38																		
		молоко 96/96																		
		масло сливочное 4/4																		
		сахар-песок 3/3																		
		Соль йодированная 1/1																		
	вода 64/64																			
	54-6о-2020 г.	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
		Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	106	0,03	0,13	13,3	1	0,52	171	107	31	1,07	184	9	1,76	20	
Кофейный напиток 5/5																				
Молоко 100/100																				
Сахар 7/7																				
	Вода 120/120																			
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94	
	Итого:	690	22,38	23,05	84,58	655,8	0,49	0,676	144,6	3,06	19,19	414,15	448,15	153,7	10,23	661,7	67	22,1	88,94	
Обед	54-6с-2020 г.	Суп с клёсками	220	4,62	3,28	11,4	193,54	0,05	0,04	101	0,05	3,7	10,4	36	12,8	0,54	222,2	10,2	0,95	21,2
		Картофель 54,4/40																		
		Лук репчатый 10/8																		
		Морковь 10/8																		
		Масло подсолнечное 2/2																		
		Лавровый лист 0,04/0,04																		
		Соль 0,18/0,18																		
		Бульон(вода) 150/150																		
		яйцо куриное 1/94/1,76																		
		Мука пшеничная 6,2/6,2																		
Вода 9,2/9,2																				
Масло сливочное 0,7/0,7																				
54-3р-2020 г.	Котлета рыбная	100	14,2	12,6	8,6	114,2	0,08	0,1	19,6	0,32	0,16	36	41	189	0,9	301	138	13,8	566	
минтай (филе) 90,4/80																				
хлеб пшеничный 19/19																				
яйцо 6,6/6																				
масло сливочное 2/2																				
соль 0,4/0,4																				

	вода 14/14																			
54-11Г-2020г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	39,00	84,00	28,00	1,03	625,00	28,00	0,78	43,00	
	Картофель 171,4/126																			
	Молоко 24/24																			
	Масло сливочное 6,8/6,8																			
	Соль йодированная 0,5/0,5																			
54-32ХН 2020г	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80	
	Яблоко 45,2/40																			
	Сахар песок 7/7																			
	Вода 170/170																			
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
54-(2з,3з)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00	
	Итого:	810	31,22	24,51	120,13	756,44	0,61	0,52	239,2	2,96	29,29	249,85	283,5	276,5	6,78	1441,47	177,4	24,27	734,9	
	Итого за день	1500	53,6	47,56	204,71	1412,24	1,1	1,196	383,8	6,02	48,48	664	731,65	430,2	17,01	2103,17	244,4	46,37	823,84	

7-11 лет		3 день																	
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рети.эк)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	К (мг)
54-1г-2020 г.	Запеканка из творога	200	20,50	14,20	28,90	400,60	0,08	0,40	68,00	0,21	0,39	298,00	387,00	42,60	1,14	211,50	38,60	11,90	66,50
	творог 185,5/185,5																		
	крупа манная 12,9/12,9																		
	сахар 12/12																		
	сметана 6,9/6,9																		
	сухари панировочные 6,9/6,9																		
	яйцо куриное 5,3/5,3																		
	масло сливочное 6,9/6,9																		
	соль йодированная 0,5/0,5																		
	ванилин 0,01/0,01																		
вода 48/48																			
	Джем фруктовый	20	0,01	0,00	14,40	57,90	0,00	0,03	23,70	0,00	0,41	2,90	2,40	0,79	0,11	30,70	0,13	0,00	1,20
54-60-2020 г.	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00
	яйцо куриное 44/40																		
54-21ГН-2020 г.	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	143,00	130,00	34,00	1,09	220,00	12,00	2,29	38,00
	Какао-порошок 5/5																		
	Молоко 130/130																		
	Вода 80/80																		
	Сахар 7/7																		
	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
	Итого:	520	35,77	24,23	84,9	776,1	0,381	0,92	171,4	2,09	1,65	543,85	662,75	105,89	5,17	599,5	58,73	30,79	140,4
45, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,90	79,03	0,13	0,10	0,05	7,00	0,00	22,00	80,40	29,00	1,20	350,00	14,00	1,50	228,80
	Горох 17/16																		
	Картофель 54/40																		
	Морковь 10/8																		
	петрушка 2,5/2																		
	лук репчатый 10/8																		
	масло сливочное 4/4																		
	бульон (вода) 140/140																		
Тефтели из говядины с рисом с соусом	61/44																		
Говядина 1 категории на кости																			

Обед	202, Пермь, 2008 г.	Лук репчатый 24,5/21																			
		Рисовая крупа 6/6																			
		Вода 7/7																			
		масло сливочное 4/4																			
		мука 5/5																			
		масло сливочное 6/6																			
		Соль йодированная 0,6/0,6																			
		Соус:	100	10,16	14,25	12,11	217,44	0,04	0,05	4,86	0,02	0,79	11,00	84,00	11,00	1,20	149,00	11,00	0,52	34,00	
		томатное пюре 6/6																			
		морковь 3/2,4																			
		лук 1,35/1,2																			
		мука пшеничная 1,5/1,5																			
		масло сливочное 0,9/,9																			
		сахар-песок 0,75/0,75																			
		петрушка 0,7/0,6																			
		лавровый лист 0,006/0,006																			
		соль йодированная 0,009/0,009																			
		бульон 30/30																			
		54-9г- 2020 г.	Рагу из овощей																		
			картофель 65,3/48																		
капуста 37,5/30																					
кабачки 30/24																					
морковь 30/24																					
лук репчатый 15/12																					
сметана 22,5/22,5	150		2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	241,00		
мука пшеничная в/с 1,1/1,1																					
масло сливочное 1,1/1,1																					
масло подсолнечное 4/4																					
соль йодированная 0,5/0,5																					
вода 24,6/24,6																					
	Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00		
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0		
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70		
54-(23,33)- 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00		
	Итого:	790	23,73	28,19	116	738,17	0,65	0,528	401,71	7,03	78,2	219,45	378,6	133,6	8,18	1413,1	53,2	11,52	528,5		
	Итого за день	1310	59,5	52,42	201	1514,3	1,031	1,448	573,11	9,12	79,85	763,3	1041,4	239,49	13,35	2012,6	111,93	42,31	668,9		

Обед	54-2с 2020 г	Свекла 40/32	200	4,7	4,96	10,1	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	22,6
		Капуста свежая 20/16																		
		Картофель 21,8/16																		
		Морковь 12,5/10																		
		Лук репчатый 10/8																		
		Масло растительное 4/4																		
		Вода или бульон 160/160																		
		Лимонная кислота 0,2/0,2																		
		Сахар 2/2																		
		Сметана 10/10																		
		Лавровый лист 0,04/0,04																		
		Соль 0,3/0,3																		
		Томат-пюре 6/6																		
		Петрушка 0,5/0,5																		
	164, Пермь,20 08 г.	Рыба жаренная	90	13,60	13,50	4,10	192,00	0,10	0,10	0,01	0,00	0,53	34,00	214,96	37,95	1,41	231,19	118,21	16,33	558,04
		Рыба филе мороженная 112/107																		
		Мука пшеничная 6/6																		
		масло растительное 6/6																		
	239, Пермь,20 08 г.	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	38,20
		Картофель 198/149																		
Масло сливочное 5/5																				
	Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
54-(23,33)- 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00	
	Итого	780	30,34	28,93	121	793,12	0,65	0,518	243,08	0,09	82,6	212,05	467,8	146,9	8,04	1577	162,91	26,03	643,54	
	Итого за день	1460	59,24	52,38	223	1530,6	1,05	0,988	388,3	2,76	132,8	429,9	830,3	306,6	15,39	2585	205,91	36,07	746,38	

Обед	54-5с-2020 г.	томатное пюре 2/2	200	6,00	5,44	13,54	127,20	0,80	0,09	102,40	0,04	7,46	17,40	92,00	25,80	1,39	485,60	25,80	0,69	49,00	
		лавровый лист 0,04/004																			
		масло подсолнечное 2/2																			
		соль йодированная 0,48/0,48																			
		говядина 1 категории 25,76/22,8																			
		яйцо куриное 1,76/1,6																			
		вода 2/2																			
	вода (бульон)140/140																				
	412, Пермь, 2013г.	Котлета куриная	Курица 1 кат. потрошенная 187/67	90	13,6	12,7	8,4	170,3	0,09	0,08	0,04	0	0,8	33,5	85,1	16,8	1,03	221,9	16,8	17,8	99,3
			Молоко 23/23																		
			хлеб пшеничный 17/17																		
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,05	0,00	0,01	22,50	0,60	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,05	0,15	
	227, Пермь, 2008 г	Макаронные изделия отварные	Макаронные изд 51/51	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	33,7	0,19	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1	57,5	21	1,94	110
			Масло сливочное 5/5																		
			Соль 2/2																		
		Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0	
		Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
	54-1хн-2020г.	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов 26,8/25	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80
сахар-песок 7/7																					
Вода 190/190																					
54-(2з,3з)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00		
	Итого:	785	34,37	30,47	137,65	850,95	1,34	0,495	253,44	3,33	23,54	288,83	357,67	110,13	7,84	1059,77	64,8	29,22	363,15		
	Итого за день	1310	55,84	48,49	216,83	1416,35	1,62	1,095	379,64	5,28	24,93	642,64	727,19	189,39	11,7	1644,77	118,8	46,92	611,85		

7-11 лет

6 день																				
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рет.экв/с уг)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	К (мг)	
Завтрак	54-25.1к-2020 г.	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,15	26,40	2,05	0,61	149,00	134,00	28,00	0,42	170,00	51,00	6,20	39,00
		крупя рисовая 30,8/30,8																		
		молоко 118/118																		
		сахар песок 3/3																		
		соль йодированная 1/1																		
		вода 58/58																		
	Масло сливочное 4/4																			
	53-19з-2020 г.	Сыр "Сулугуни"	25	6,15	6,60	0,12	85,80	0,02	0,15	38,40	0,20	0,20	195,00	126,00	10,50	0,20	30,00	0,00	0,00	0,00
	272, Пермь, 2008г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
		Кефир	200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
Кефир 206/200																				
386, Москва, 2015 г.		Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
Итого:	675	23,73	28,73	84,58	693,51	0,44	0,55	109,84	4,98	20,38	696,15	539,15	107,00	6,76	529,20	52,00	15,80	57,94		
54-9с-2020 г.	Суп фасолевый	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,1	0,05	120,8	0	3,72	30,4	96,2	26,8	1,27	363	16,6	3,64	227	
	Картофель 54,4/40																			
	Фасоль 16/16																			
	Морковь 12,5/10																			
	лук репчатый 10/8																			
	Масло подсолнечное 4/4																			
	лавровый лист 0,04/0,04																			
	соль йодированная 0,3/0,3																			
	бульон (вода) 140/140																			
	54-2м-2020 г.																			Гуляш из говядины
Говядина без кости 1 категории 74/74																				
Лук репчатый 11,6/9,3																				
Томатное пюре 7,3/7,3																				
Масло сливочное 4,3/4,3																				
мука пшеничная в/с 2,5/2,5																				

Обед		Соль йодированная 0,2/0,2																		
		Вода 107/107																		
	54-12г-2020 г.	Каша пшениная	150	6,40	6,50	35,50	225,80	0,18	0,03	21,30	0,10	0,00	17,00	121,00	42,00	1,39	104,00	23,00	1,46	117,00
		пшено 58,5/58,5																		
		Масло сливочное 7,5/7,5																		
		Соль йодированная 0,5/0,5																		
		Вода 103,5/103,5																		
		Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
		Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
	54-32ХН 2020г	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	22,93	41,5	0,01	0,1	1,2	0	1,6	58	3,8	3,1	0,79	92,5	0,8	0,1	3,2
		Яблоко 45,2/40																		
		Сахар песок 7/7																		
		Вода 170/170																		
	54-(23,33)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
		Итого:	770	35,53	27,75	116,56	807,1	0,68	0,54	243,5	0,16	21,66	231,85	472,2	135,5	9,65	1110,6	55,6	14,19	521,9
		Итого за день	1445	59,26	56,48	201,14	1500,61	1,12	1,086	353,34	5,14	42,04	928	1011,35	242,5	16,41	1639,8	107,6	29,99	579,84

7-11 лет

		7 день																		
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рети. экв)	С (мг)	D (мкг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)	
Завтрак	54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200,00	6,80	7,50	54,70	192,60	0,14	0,17	29,10	0,07	0,61	146,00	188,00	46,00	1,20	237,00	52,00	9,95	50,00
		Крупа геркулес 30,8/30,8																		
		Молоко 118/118																		
		Вода 58/58																		
		Соль 1/1																		
		Сахар 3/3																		
		Масло сливочное 5/5																		
	54-1з-2020	Сыр полутвердый сыр полутвердый 15,6/15	15,00	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	132,00	75,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00
	53-19з-2020	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,15	0,00	0,02	67,50	0,20	0,00	3,60	4,50	0,00	0,03	4,50	0,00	0,15	0,05
		Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
54-3гн-2020 г.	Чай с лимоном лимон 7,5/7 чай черный байховый 1/1 сахар 7/7 вода 195/195	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7	
	Итого:	490	17	25	90	534	0	0	136	0	2	369	352	80	4	376	52	18	63	
д	45, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,90	79,03	0,13	0,10	0,05	7,00	0,00	22,00	80,40	29,00	1,20	350,00	14,00	1,50	28,80
		Горох 17/16																		
		Картофель 54/40																		
		Морковь 10/8																		
		петрушка 2,5/2																		
		лук репчатый 10/8																		
		масло сливочное 4/4																		
	бульон (вода) 140/140																			
	54-18м-2020 г.	Печень говяжья по-строгановски Печень 155,8/149,8 сметана 26,7/26,7 мука пшеничная 1,3/1,3 масло сливочное 1,3/1,3 масло подсолнечное 6,7/6,7 соль йодированная 1,3/1,3	130	26,80	25,20	10,60	348,40	0,34	2,66	175,62	0,04	19,86	62,00	442,00	28,00	9,08	400,00	118,00	52,60	352,00

Об		вода 29,3																			
	54-11Г-2020г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	39,00	84,00	28,00	1,03	625,00	28,00	0,78	43,00	
		Картофель 171,4/126																			
		Молоко 24/24																			
		Масло сливочное 6,8/6,8																			
			Соль йодированная 0,5/0,5																		
			Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
			Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
	400, Москва 2015 г.	Кисель из сока натурального	200,00	0,57	0,06	30,21	123,60	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00	
		Сок плодовый/ягодный натуральный 60/60																			
		Сахар 24/24																			
		Вода 140/140																			
			Крахмал картофельный 10/10																		
	54-(23,33)- 2020		Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
				820	41,14	37	112,04	918,73	1	3,168	287,27	7,13	95,27	253,45	750,6	149,6	16,07	1860,1	161,2	63,82	448,5
			Итого:																		
			Итого за день	1310	57,75	62,13	202,27	1452,78	1,39	3,593	423,25	7,55	97,32	622,9	1102,95	229,8	20,18	2235,6	213,2	81,92	511,95

7-11 лет

8 день																				
	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рет. экв)	D (мкг)	С (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)
Завтрак	54-27к-2020 г.	Каша жидкая молочная манная	200	5,30	5,70	25,30	174,30	0,06	0,14	27,50	0,07	0,55	143,00	103,00	17,00	0,35	157,00	34,00	1,91	26,00
		Манная крупа 25/25																		
		молоко 106/106																		
		сахар 5/5																		
		масло сливочное 5/5																		
		соль йодированная 0,6/0,6																		
	вода 75/75																			
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
	54-6о-2020 г.	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00
		яйцо куриное 44/40																		
	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
288, Пермь, 2008г.	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00	
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94	
	Итого:	690	22,38	26,43	81,36	654,11	0,45	0,526	134,94	4,68	20,12	514,15	449,15	89,7	7,36	532,7	43	22,31	66,94	
Обед	54-2с 2020 г	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	122,6
		Свекла 40/32																		
		Капуста свежая 20/16																		
		Картофель 21,8/16																		
		Морковь 12,5/10																		
		Лук репчатый 10/8																		
		Масло растительное 4/4																		
		Вода или бульон 160/160																		
		Лимонная кислота 0,2/0,2																		
		Сахар 2/2																		
		Сметана 10/10																		
		Лавровый лист 0,04/0,04																		
		Соль 0,3/0,3																		
		Томат-пюре 6/6																		
	Петрушка 0,5/0,5																			
412, Пермь, 2013г.	Биточки куриные	90	13,6	9,7	8,4	170,3	0,09	0,08	0,04	0	0,8	33,5	85,1	16,8	1,03	221,9	16,8	17,8	199,3	
	Курица I кат. потрошенная 187/67																			
	Молоко 23/23																			
	хлеб пшеничный 17/17																			
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,12	0,00	0,00	0,05	20,79	120,21	26,49	3,20	71,00	0,00	12,80	40,00	
	Крупа пшеничная 58,5/58,5																			

	Вода 103,5/103,5																		
	Масло сливочное 5/5																		
54-32ХН 2020г	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80
	Яблоко 45,2/40																		
	Сахар песок 7/7																		
	Вода 170/170																		
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
54-(2з,3з)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
	Итого:	780	36,77	23,42	135,72	821,74	0,6	0,51	229,44	2,5	22,84	252,34	370,41	109,19	9,41	850,77	35,2	39,74	466,6
	Итого за день	1470	59,15	49,85	217,08	1475,85	1,05	1,036	364,38	7,18	42,96	766,49	819,56	198,89	16,77	1383,47	78,2	62,05	533,54

Обед	54-4М 2020 г	Говядина 1 категории (без кости) 77,48/77,48	90,00	10,44	15,72	14,88	265,56	0,06	0,14	19,92	0,08	0,11	36,00	165,60	24,00	2,33	265,20	18,00	3,54	55,20
		Хлеб пшеничный 17,16/17,16																		
		Молоко 20,76/20,76																		
		Масло сливочное,36/6,36																		
		Сухари панировочные 9,96/9,96																		
		Соль йодированная 0,24/0,24																		
	227, Пермь, 2008 г	Макаронные изделия отварные	150	1,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	33,7	0,19	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1	57,5	21	1,94	110
		Макаронные изд 51/51																		
		Масло сливочное 5/5																		
		Соль 2/2																		
		Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
		Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
		Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
	54-(2з,3з)- 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
		Итого:	780	22,78	29,59	142,96	891,62	0,62	0,54	245,42	0,27	70,91	259,73	417,77	129,23	8,90	1142,80	56,80	15,17	418,10
		Итого за день	1395	51,47	44,14	238,84	1581,02	0,991	1,214	325,52	5,41	90,29	747,48	901,22	230,82	16,74	1695,8	91,93	60,33	506,74

7-11 лет

10 день

	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рет.экв /мкг)	D (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	К (мг)
Завтрак	54-25.1к-2020 г.	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,15	26,40	0,05	0,61	149,00	134,00	28,00	0,42	170,00	51,00	6,20	39,00
		крупя рисовая 30,8/30,8																		
		молоко 118/118																		
		сахар песок 3/3																		
		соль йодированная 1/1																		
		вода 58/58																		
	Масло сливочное 4/4																			
	54-6о-2020 г.	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00
		яйцо куриное 44/40																		
		Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00
Хлеб ржаной		25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
272, Пермь, 2008г.	Кефир	200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00	
	Кефир 206/200																			
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	2,70	0,90	37,80	171,00	0,07	0,08	0,00	0,00	18,00	14,40	50,40	75,60	1,10	126,00	0,00	0,00	5,94	
	Итого:	680	24,26	19,11	104,86	690,01	0,46	0,57	88,84	4,53	20,18	503,35	507,75	160,10	4,55	568,30	60,00	26,50	79,64	
Обед	54-6с-2020 г.	Суп с клёцками	220	4,62	3,28	11,4	193,54	0,05	0,04	101	0,05	3,7	10,4	36	12,8	0,54	222,2	10,2	0,95	21,2
		Картофель 54,4/40																		
		Лук репчатый 10/8																		
		Морковь 10/8																		
		Масло подсолнечное 2/2																		
		Лавровый лист 0,04/0,04																		
		Соль 0,18/0,18																		
		Бульон(вода) 150/150																		
		яйцо куриное 1/94/1,76																		
		Мука пшеничная 6,2/6,2																		
		Вода 9,2/9,2																		
		Масло сливочное 0,7/0,7																		
	54-11р-2020г	Рыба, тушенная в томате с овощами	120,00	16,32	18,84	7,48	175,10	0,10	0,10	375,70	0,20	3,25	52,70	248,20	66,30	1,26	508,30	171,70	14,65	751,40
		Минтай (филе) 116,96/103,5																		
		Морковь 37,23/29,75																		
		лук репчатый 20,74/16,66																		
		Томат-пюре 10,71/10,71																		
		Петрушка 5,95/4,76																		
		Сахар-песок 3,06/3,06																		

	Масло подсолнечное 9,01/9,01																			
	Соль йодированная 0,34/0,34																			
	Вода 29,8/29,8																			
54-11Г-2020г	Картофельное пюре																			
	Картофель 171,4/126	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	39,00	84,00	28,00	1,03	625,00	28,00	0,78	43,00	
	Молоко 24/24																			
	Масло сливочное 6,8/6,8																			
	Соль йодированная 0,5/0,5																			
	Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
	Итого:	770	32,34	30,65	115,91	803,54	0,64	0,53	508,50	0,34	67,36	224,15	496,40	159,70	7,05	1666,60	209,90	25,08	828,30	
	Итого за день	1450	56,6	49,76	220,77	1493,55	1,1	1,098	597,34	4,87	87,54	727,5	1004,15	319,8	11,6	2234,9	269,9	51,58	907,94	

7-11 лет

11 день																				
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рет.экв/сут)	D (мкг)	С (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)	
54-16к-2020 г.	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,12	27,2	0,07	0,53	116	124	27	0,53	157	50	4,09	31	
	Крупа рисовая 15/15																			
	крупа пшенная 11/11																			
	Сахар 3/3																			
	Молоко 102/102																			
	масло сливочное 5/5																			
	соль йодированная 1/1																			
вода 70/70																				
53-19з-2020 г.	Сыр "Сулугуни"	25	6,15	6,60	0,12	85,80	0,02	0,15	38,40	0,20	0,20	195,00	126,00	10,50	0,20	30,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,15	0,00	0,02	67,50	0,20	0,00	3,60	4,50	0,00	0,03	4,50	0,00	0,15	0,05	
	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
54-21ГН-2020 г.	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	143,00	130,00	34,00	1,09	220,00	12,00	2,29	38,00	
	Какао-порошок 5/5																			
	Молоко 130/130																			
	Вода 80/80																			
	Сахар 7/7																			
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	2,70	0,90	37,80	171,00	0,07	0,08	0,00	0,00	18,00	14,40	50,40	75,60	1,10	126,00	0,00	0,00	5,94	
	Итого:	680	24,46	30,13	103,45	785,85	0,44	0,715	150,4	0,47	19,58	552,95	511,25	171,4	4,91	628,3	62	12,33	87,685	
54-7с-2020 г.	Суп с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,50	119,60	0,09	0,05	97,60	0,00	6,88	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	16,80	0,23	32,80	
	Картофель 109/80																			
	Макаронные изделия 8/8																			
	Морковь 10/8																			
	Лук репчатый 10/8																			
	масло подсолнечное 2/2																			
	лавровый лист 0,04/0,04																			
	соль йодированная 0,3/0,3																			
вода (бульон) 140/140																				

Обед	54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	0,17	1,18	336	0,41	8,63	19	16	214	4,35	193	20	26,8	163
		печень говяжья 66,6/64																		
		яйцо куриное 15/13,6																		
		мука пшеничная 13,6/13,6																		
		Морковь 11/8,8																		
		масло сливочное 8,6/8,6																		
		соль йодированная 0,3/0,3																		
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	6,9	24	73	0,49	46,6	21	7,24	27
		Крупа рисовая 54/54																		
		Масло сливочное 6,8/6,8																		
		соль йодированная 0,5/0,5																		
		Вода 324/324																		
		Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
		Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
	54-32ХН 2020г	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80
		Яблоко 45,2/40																		
		Сахар песок 7/7																		
		Вода 170/170																		
	54-(2з,3з)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
		Итого:	770	32,06	20,21	147,93	819,8	0,65	1,53	546,8	3	30,74	204,15	217,1	354,5	10,01	943,27	59	43,01	327,5
	Итого за день	1450	56,52	50,34	251,38	1605,65	1,09	2,245	697,2	3,47	50,32	757,1	728,35	525,9	14,92	1571,57	121	55,34	415,19	

Обед	54-5с-2020 г.	петрушка 2,5/2	200	6,00	5,44	13,54	127,20	0,80	0,09	102,40	0,04	7,46	17,40	92,00	25,80	1,39	485,60	25,80	0,69	49,00																		
		томатное пюре 2/2																																				
		лавровый лист 0,04/004																																				
		масло подсолнечное 2/2																																				
		соль йодированная 0,48/0,48																																				
		говядина 1 категории 25,76/22,8																																				
		яйцо куриное 1,76/1,6																																				
		вода 2/2																																				
	вода (бульон)140/140																																					
	164, Пермь, 2008 г.	Рыба жаренная	Рыба филе мороженная 112/107	90	13,60	13,50	4,10	192,00	0,10	0,10	0,01	0,00	0,53	34,00	214,96	37,95	1,41	231,19	118,21	16,33	558,04																	
			Мука пшеничная 6/6																																			
			масло растительное 6/6																																			
	54-9г-2020 г.	Рагу из овощей	картофель 65,3/48	150	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	41,00																	
			капуста 37,5/30																																			
			репа 30/24																																			
			морковь 30/24																																			
			лук репчатый 15/12																																			
			сметана 22,5/22,5																																			
			мука пшеничная в/с 1,1/1,1																																			
			масло сливочное 1,1/1,1																																			
масло подсолнечное 4/4																																						
соль йодированная 0,5/0,5																																						
вода 24,6/24,6																																						
Хлеб пшеничный			55,00																			5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
Хлеб ржаной			25,00																			2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00																				
Итого:	720	30,6	29,67	108,47	748,1	1,34	0,548	419,41	0,05	70,4	229,45	505,16	145,35	8,04	1456,89	171,01	26,28	660,74																				
Итого за день	1300	62,97	56,7	215,45	1652,7	1,681	1,32	573,89	6,14	72,53	705,2	1053,61	225,44	13,73	1894,19	217,74	94,8	763,84																				

400, Москва 2015 г.	Сок плодовый/ягодный натуральный 60/60	200,00	0,57	0,06	30,21	123,60	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
	Сахар 24/24																		
	Вода 140/140																		
	Крахмал картофельный 10/10																		
54-(23,33)- 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
	Итого:	740,00	29,73	27,97	127,54	819,80	0,57	0,47	447,40	0,10	72,81	164,25	391,80	129,40	7,82	962,50	57,00	16,53	339,50
	Итого за день	1395,00	51,21	46,62	211,12	1406,40	1,05	1,07	532,80	4,32	92,38	695,00	880,95	255,20	16,18	1623,70	121,00	36,75	446,14

7-11 лет

14 день

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рети.эк)	D (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	К (мг)	
Завтрак	54-20к-2020 г.	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30	0,15	0,18	23,90	0,05	0,50	112,00	175,00	78,00	2,35	237,00	50,00	3,64	28,00
		крупя гречневая 38/38																		
		молоко 96/96																		
		масло сливочное 4/4																		
		сахар-песок 3/3																		
		Соль йодированная 1/1																		
	вода 64/64																			
	54-6о-2020 г.	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
		Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	106	0,03	0,13	13,3	1	0,52	171	107	31	1,07	184	9	1,76	20	
Кофейный напиток 5/5																				
Молоко 100/100																				
Сахар 7/7																				
	Вода 120/120																			
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94	
	Итого:	690	22,38	23,05	84,58	655,8	0,49	0,676	144,6	3,06	19,19	414,15	448,15	153,7	10,23	661,7	67	22,1	88,94	
Обед	54-6с-2020 г.	Суп с клёсками	220	4,62	3,28	11,4	193,54	0,05	0,04	101	0,05	3,7	10,4	36	12,8	0,54	222,2	10,2	0,95	21,2
		Картофель 54,4/40																		
		Лук репчатый 10/8																		
		Морковь 10/8																		
		Масло подсолнечное 2/2																		
		Лавровый лист 0,04/0,04																		
		Соль 0,18/0,18																		
		Бульон(вода) 150/150																		
		яйцо куриное 1/94/1,76																		
		Мука пшеничная 6,2/6,2																		
		Вода 9,2/9,2																		
		Масло сливочное 0,7/0,7																		
	54-3р-2020 г.	Котлета рыбная	100	14,2	12,6	8,6	114,2	0,08	0,1	19,6	0,32	0,16	36	41	189	0,9	301	138	13,8	566
	минтай (филе) 90,4/80																			
	хлеб пшеничный 19/19																			
	яйцо 6,6/6																			
масло сливочное 2/2																				
соль 0,4/0,4																				

	вода 14/14																		
54-11Г-2020г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	39,00	84,00	28,00	1,03	625,00	28,00	0,78	43,00
	Картофель 171,4/126																		
	Молоко 24/24																		
	Масло сливочное 6,8/6,8																		
	Соль йодированная 0,5/0,5																		
54-32ХН 2020г	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80
	Яблоко 45,2/40																		
	Сахар песок 7/7																		
	Вода 170/170																		
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
54-(23,3з)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
	Итого:	810	31,22	24,51	120,13	756,44	0,61	0,52	239,2	2,96	29,29	249,85	283,5	276,5	6,78	1441,47	177,4	24,27	734,9
	Итого за день	1500	53,6	47,56	204,71	1412,24	1,1	1,196	383,8	6,02	48,48	664	731,65	430,2	17,01	2103,17	244,4	46,37	823,84

7-11 лет		15 день																		
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	К (мг)	
54-1г-2020 г.	Запеканка из творога	200	20,50	14,20	28,90	400,60	0,08	0,40	68,00	0,21	0,39	298,00	387,00	42,60	1,14	211,50	38,60	11,90	66,50	
	творог 185,5/185,5																			
	крупа манная 12,9/12,9																			
	сахар 12/12																			
	сметана 6,9/6,9																			
	сухари панировочные 6,9/6,9																			
	яйцо куриное 5,3/5,3																			
	масло сливочное 6,9/6,9																			
	соль йодированная 0,5/0,5																			
	ванилин 0,01/0,01																			
вода 48/48																				
	Джем фруктовый	20	0,01	0,00	14,40	57,90	0,00	0,03	23,70	0,00	0,41	2,90	2,40	0,79	0,11	30,70	0,13	0,00	1,20	
54-60-2020 г.	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00	
	яйцо куриное 44/40																			
54-21ГН-2020 г.	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	143,00	130,00	34,00	1,09	220,00	12,00	2,29	38,00	
	Какао-порошок 5/5																			
	Молоко 130/130																			
	Вода 80/80																			
	Сахар 7/7																			
	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
	Итого:	520	35,77	24,23	84,9	776,1	0,381	0,92	171,4	2,09	1,65	543,85	662,75	105,89	5,17	599,5	58,73	30,79	140,4	
45, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,90	79,03	0,13	0,10	0,05	7,00	0,00	22,00	80,40	29,00	1,20	350,00	14,00	1,50	228,80	
	Горох 17/16																			
	Картофель 54/40																			
	Морковь 10/8																			
	петрушка 2,5/2																			
	лук репчатый 10/8																			
	масло сливочное 4/4																			
	бульон (вода) 140/140																			
Тефтели из говядины с рисом с соусом	61/44																			
Говядина 1 категории на кости																				

Обед	202, Пермь, 2008 г.	Лук репчатый 24,5/21																			
		Рисовая крупа 6/6																			
		Вода 7/7																			
		масло сливочное 4/4																			
		мука 5/5																			
		масло сливочное 6/6																			
		Соль йодированная 0,6/0,6																			
		Соус:	100	10,16	14,25	12,11	217,44	0,04	0,05	4,86	0,02	0,79	11,00	84,00	11,00	1,20	149,00	11,00	0,52	34,00	
		томатное пюре 6/6																			
		морковь 3/2,4																			
		лук 1,35/1,2																			
		мука пшеничная 1,5/1,5																			
		масло сливочное 0,9/,9																			
		сахар-песок 0,75/0,75																			
		петрушка 0,7/0,6																			
		лавровый лист 0,006/0,006																			
		соль йодированная 0,009/0,009																			
		бульон 30/30																			
		54-9г- 2020 г.	Рагу из овощей																		
			картофель 65,3/48																		
капуста 37,5/30																					
кабачки 30/24																					
морковь 30/24																					
лук репчатый 15/12																					
сметана 22,5/22,5	150		2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	241,00		
мука пшеничная в/с 1,1/1,1																					
масло сливочное 1,1/1,1																					
масло подсолнечное 4/4																					
соль йодированная 0,5/0,5																					
вода 24,6/24,6																					
	Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00		
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0		
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70		
54-(23,33)- 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00		
	Итого:	790	23,73	28,19	116	738,17	0,65	0,528	401,71	7,03	78,2	219,45	378,6	133,6	8,18	1413,1	53,2	11,52	528,5		
	Итого за день	1310	59,5	52,42	201	1514,3	1,031	1,448	573,11	9,12	79,85	763,3	1041,4	239,49	13,35	2012,6	111,93	42,31	668,9		

Обед	54-2с 2020 г	Свекла 40/32	200	4,7	4,96	10,1	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	22,6
		Капуста свежая 20/16																		
		Картофель 21,8/16																		
		Морковь 12,5/10																		
		Лук репчатый 10/8																		
		Масло растительное 4/4																		
		Вода или бульон 160/160																		
		Лимонная кислота 0,2/0,2																		
		Сахар 2/2																		
		Сметана 10/10																		
		Лавровый лист 0,04/0,04																		
		Соль 0,3/0,3																		
		Томат-пюре 6/6																		
		Петрушка 0,5/0,5																		
	164, Пермь,20 08 г.	Рыба жаренная	90	13,60	13,50	4,10	192,00	0,10	0,10	0,01	0,00	0,53	34,00	214,96	37,95	1,41	231,19	118,21	16,33	558,04
		Рыба филе мороженная 112/107																		
		Мука пшеничная 6/6																		
		масло растительное 6/6																		
	239, Пермь,20 08 г.	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	38,20
		Картофель 198/149																		
Масло сливочное 5/5																				
	Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
54-(23,33)- 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00	
	Итого	780	30,34	28,93	121	793,12	0,65	0,518	243,08	0,09	82,6	212,05	467,8	146,9	8,04	1577	162,91	26,03	643,54	
	Итого за день	1460	59,24	52,38	223	1530,6	1,05	0,988	388,3	2,76	132,8	429,9	830,3	306,6	15,39	2585	205,91	36,07	746,38	

Обед	54-5с-2020 г.	томатное пюре 2/2	200	6,00	5,44	13,54	127,20	0,80	0,09	102,40	0,04	7,46	17,40	92,00	25,80	1,39	485,60	25,80	0,69	49,00	
		лавровый лист 0,04/004																			
		масло подсолнечное 2/2																			
		соль йодированная 0,48/0,48																			
		говядина 1 категории 25,76/22,8																			
		яйцо куриное 1,76/1,6																			
		вода 2/2																			
	вода (бульон)140/140																				
	412, Пермь, 2013г.	Котлета куриная	Курица 1 кат. потрошенная 187/67	90	13,6	12,7	8,4	170,3	0,09	0,08	0,04	0	0,8	33,5	85,1	16,8	1,03	221,9	16,8	17,8	99,3
			Молоко 23/23																		
			хлеб пшеничный 17/17																		
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,05	0,00	0,01	22,50	0,60	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,05	0,15	
	227, Пермь, 2008 г	Макаронные изделия отварные	Макаронные изд 51/51	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	33,7	0,19	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1	57,5	21	1,94	110
			Масло сливочное 5/5																		
			Соль 2/2																		
		Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0	
		Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
	54-1хн-2020г.	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов 26,8/25	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80
сахар-песок 7/7																					
Вода 190/190																					
54-(2з,3з)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00		
	Итого:	785	34,37	30,47	137,65	850,95	1,34	0,495	253,44	3,33	23,54	288,83	357,67	110,13	7,84	1059,77	64,8	29,22	363,15		
	Итого за день	1310	55,84	48,49	216,83	1416,35	1,62	1,095	379,64	5,28	24,93	642,64	727,19	189,39	11,7	1644,77	118,8	46,92	611,85		

7-11 лет

18 день																				
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рет.экв/сг)	Д (мкг)	С (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)	
Завтрак	54-25.1к-2020 г.	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,15	26,40	2,05	0,61	149,00	134,00	28,00	0,42	170,00	51,00	6,20	39,00
		крупя рисовая 30,8/30,8																		
		молоко 118/118																		
		сахар песок 3/3																		
		соль йодированная 1/1																		
		вода 58/58																		
	Масло сливочное 4/4																			
	54-1з-2020	Сыр полутвердый	15,00	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	132,00	75,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00
	сыр полутвердый 15,6/15																			
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
72, Пермь, 2008	Кефир	200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00	
	Кефир 206/200																			
	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94	
	Итого:	665	21,08	26,53	84,46	661,51	0,43	0,45	110,44	4,93	20,29	633,15	488,15	101,80	6,71	512,20	52,00	17,98	57,94	
54-9с-2020 г.	Суп фасолевый	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,1	0,05	120,8	0	3,72	30,4	96,2	26,8	1,27	363	16,6	3,64	227	
	Картофель 54,4/40																			
	Фасоль 16/16																			
	Морковь 12,5/10																			
	лук репчатый 10/8																			
	Масло подсолнечное 4/4																			
	лавровый лист 0,04/0,04																			
	соль йодированная 0,3/0,3																			
	бульон (вода) 140/140																			
54-2м-2020 г.	Гуляш из говядины	80	13,50	13,10	3,20	185,60	0,03	0,09	20,40	0,06	1,13	12,00	133,00	19,00	1,98	258,00	14,00	0,25	150,00	
	Говядина без кости 1 категории 74/74																			
	Лук репчатый 11,6/9,3																			
	Томатное пюре 7,3/7,3																			
	Масло сливочное 4,3/4,3																			

Обед	мука пшеничная в/с 2,5/2,5																			
	Соль йодированная 0,2/0,2																			
	Вода 107/107																			
	Каша пшениная	150	6,40	6,50	35,50	225,80	0,18	0,03	21,30	0,10	0,00	17,00	121,00	42,00	1,39	104,00	23,00	1,46	117,00	
	пшено 58,5/58,5																			
	Масло сливочное 7,5/7,5																			
	Соль йодированная 0,5/0,5																			
	Вода 103,5/103,5																			
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
	54-32ХН 2020г	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	22,93	41,5	0,01	0,1	1,2	0	1,6	58	3,8	3,1	0,79	92,5	0,8	0,1	3,2
		Яблоко 45,2/40																		
		Сахар песок 7/7																		
		Вода 170/170																		
	54-(2з,3з)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
	Итого:	770	35,53	27,75	116,56	807,1	0,68	0,54	243,5	0,16	21,66	231,85	472,2	135,5	9,65	1110,6	55,6	14,19	521,9	
	Итого за день	1435	56,61	54,28	201,02	1468,61	1,11	0,986	353,94	5,09	41,95	865	960,35	237,3	16,36	1622,8	107,6	32,17	579,84	

7-11 лет

19 день

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		B1 (мг)	B2 (мг)	А (рети.экв)	D (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	К (мг)	
Завтрак	54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200,00	6,80	7,50	54,70	192,60	0,14	0,17	29,10	0,07	0,61	146,00	188,00	46,00	1,20	237,00	52,00	9,95	50,00
		Крупа геркулес 30,8/30,8																		
		Молоко 118/118																		
		Вода 58/58																		
		Соль 1/1																		
		Сахар 3/3																		
		Масло сливочное 5/5																		
	54-1з-2020	Сыр полутвердый	15,00	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	132,00	75,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00
	сыр полутвердый 15,6/15																			
	53-19з-2020	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,15	0,00	0,02	67,50	0,20	0,00	3,60	4,50	0,00	0,03	4,50	0,00	0,15	0,05
	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
54-3гн-2020 г.	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7	
																				лимон 7,5/7
																				чай черный байховый 1/1
																				сахар 7/7
вода 195/195																				
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	2,70	0,90	37,80	171,00	0,07	0,08	0,00	0,00	18,00	14,40	50,40	75,60	1,10	126,00	0,00	0,00	5,94	
	Итого:	670	19	26	128	705	0	1	136	0	20	384	403	156	5	502	52	18	69	
Бед	45, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,90	79,03	0,13	0,10	0,05	7,00	0,00	22,00	80,40	29,00	1,20	350,00	14,00	1,50	228,80
		Горох 17/16																		
		Картофель 54/40																		
		Морковь 10/8																		
		петрушка 2,5/2																		
		лук репчатый 10/8																		
		масло сливочное 4/4																		
	бульон (вода) 140/140																			
	54-18м-2020 г.	Печень говяжья по-строгановски	130	26,80	25,20	10,60	348,40	0,34	2,66	175,62	0,04	19,86	62,00	442,00	28,00	9,08	400,00	118,00	52,60	352,00
сметана 26,7/26,7																				
мука пшеничная 1,3/1,3																				
масло сливочное 1,3/1,3																				

0		масло подсолнечное 6,7/6,7																		
		соль йодированная 1,3/1,3																		
		вода 29,3																		
	54-11Г-2020г	Картофельное пюре																		
		Картофель 171,4/126																		
		Молоко 24/24	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	39,00	84,00	28,00	1,03	625,00	28,00	0,78	43,00
		Масло сливочное 6,8/6,8																		
		Соль йодированная 0,5/0,5																		
		Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
		Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
	Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00	
54-(2з,3з)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00	
	Итого:	820	40,77	36,94	120,83	875,13	1	3,168	287,27	7,13	95,27	253,45	750,6	149,6	16,07	1860,1	161,2	63,82	648,5	
	Итого за день	1490	60,08	62,97	248,86	1580,18	1,46	3,673	423,25	7,55	115,32	637,3	1153,35	305,4	21,28	2361,6	213,2	81,92	717,89	

7-11 лет

20 день																				
	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рет. экв)	D (мкг)	С (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	K (мг)
Завтрак	54-27к-2020 г.	Каша жидкая молочная манная	200	5,30	5,70	25,30	174,30	0,06	0,14	27,50	0,07	0,55	143,00	103,00	17,00	0,35	157,00	34,00	1,91	26,00
		Манная крупа 25/25																		
		молоко 106/106																		
		сахар 5/5																		
		масло сливочное 5/5																		
		соль йодированная 0,6/0,6																		
	вода 75/75																			
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
	54-6о-2020 г.	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,40	1,88	0,00	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	8,00	10,80	22,00
		яйцо куриное 44/40																		
	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70	
288, Пермь, 2008г.	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00	
386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	180,00	0,72	0,72	17,60	79,20	0,05	0,04	0,00	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	100,40	0,00	0,00	5,94	
	Итого:	690	22,38	26,43	81,36	654,11	0,45	0,526	134,94	4,68	20,12	514,15	449,15	89,7	7,36	532,7	43	22,31	66,94	
Обед	54-2с 2020 г	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	122,6
		Свекла 40/32																		
		Капуста свежая 20/16																		
		Картофель 21,8/16																		
		Морковь 12,5/10																		
		Лук репчатый 10/8																		
		Масло растительное 4/4																		
		Вода или бульон 160/160																		
		Лимонная кислота 0,2/0,2																		
		Сахар 2/2																		
		Сметана 10/10																		
		Лавровый лист 0,04/0,04																		
		Соль 0,3/0,3																		
		Томат-пюре 6/6																		
	Петрушка 0,5/0,5																			
412, Пермь, 2013г.	Биточки куриные	90	13,6	9,7	8,4	170,3	0,09	0,08	0,04	0	0,8	33,5	85,1	16,8	1,03	221,9	16,8	17,8	199,3	
	Курица I кат. потрошенная 187/67																			
	Молоко 23/23																			
	хлеб пшеничный 17/17																			
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,12	0,00	0,00	0,05	20,79	120,21	26,49	3,20	71,00	0,00	12,80	40,00	
	Крупа пшеничная 58,5/58,5																			

	Вода 103,5/103,5																		
	Масло сливочное 5/5																		
54-32ХН 2020г	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	39,8	81	0	0	15	2,5	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	80
	Яблоко 45,2/40																		
	Сахар песок 7/7																		
	Вода 170/170																		
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
54-(2з,3з)-2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00
	Итого:	780	36,77	23,42	135,72	821,74	0,6	0,51	229,44	2,5	22,84	252,34	370,41	109,19	9,41	850,77	35,2	39,74	466,6
	Итого за день	1470	59,15	49,85	217,08	1475,85	1,05	1,036	364,38	7,18	42,96	766,49	819,56	198,89	16,77	1383,47	78,2	62,05	533,54

7-11 лет

21 день																			
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	А (рет.экв/)	Д (мкг)	С (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	F (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	К (мг)
164, Пермь, 2008 г.	Рыба жаренная	90	13,60	13,50	4,10	192,00	0,10	0,10	0,01	0,00	0,53	34,00	214,96	37,95	1,41	231,19	118,21	16,33	558,04
	Рыба филе мороженная 112/107																		
	Мука пшеничная 6/6																		
	масло растительное 6/6																		
54-9г-2020 г.	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	241,00
	картофель 65,3/48																		
	капуста 37,5/30																		
	кабачки 30/24																		
	морковь 30/24																		
	лук репчатый 15/12																		
	сметана 22,5/22,5																		
	мука пшеничная в/с 1,1/1,1																		
	масло сливочное 1,1/1,1																		
	масло подсолнечное 4/4																		
	соль йодированная 0,5/0,5																		
вода 24,6/24,6																			
	Хлеб пшеничный	35,00	3,73	1,60	16,60	95,80	0,14	0,10	0,00	0,00	0,07	43,70	45,10	14,30	1,26	49,30	0,00	3,10	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70
54-3гн-2020 г.	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7
	лимон 7,5/7																		
	чай черный байховый 1/1																		
	сахар 7/7																		
	вода 195/195																		
	Итого:	500	22,56	23,33	53,08	513,90	0,41	0,37	309,39	0,01	14,06	177,85	369,81	95,85	5,16	781,19	145,21	22,71	812,44
54-3с-2020 г.	Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66	0,06	0,05	104,00	0,00	5,54	21,00	51,40	19,80	0,71	335,00	16,60	0,75	228,20
	картофель 81,6/60																		
	лук репчатый 10/8																		
	Морковь 10/8																		
	огурец соленый 15/12																		
	Крупа рисовая 4/4																		
Бульон или вода 150/150																			

Обед																					
	54-4М 2020 г	Котлета из говядины																			
		Говядина 1 категории (без кости) 77,48/77,48																			
		Хлеб пшеничный 17,16/17,16																			
		Молоко 20,76/20,76	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,06	0,14	19,92	0,08	0,11	36,00	165,60	24,00	2,33	265,20	18,00	3,54	55,20	
	Масло сливочное 6,36/6,36																				
	Сухари панировочные 9,96/9,96																				
	Соль йодированная 0,24/0,24																				
227, Пермь, 2008 г	Макаронные изделия отварные																				
	Макаронные изд 51/51	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	33,7	0,19	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1	57,5	21	1,94	110		
	Масло сливочное 5/5																				
	Соль 2/2																				
	Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	39,00	80,00	0,05	0,03	8,00	0,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00		
	Хлеб пшеничный	55,00	5,87	2,50	26,15	150,70	0,22	0,17	0	0,00	0,11	68,80	70,95	22,60	2,98	77,6	0	5,8	0		
	Хлеб ржаной	25,00	2,13	0,83	12,08	64,80	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	37,25	31,25	10,00	0,70	41,50	0,00	2,70	12,70		
54-(23,33)- 2020	Овощи свежие	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	8,40	16,00	12,00	0,54	174,00	1,20	0,24	12,00		
	Итого:	780	32,78	29,59	142,96	891,62	0,62	0,538	245,42	0,27	70,91	259,73	417,77	129,23	8,9	1142,8	56,8	15,17	418,1		
	Итого за день	1280	55,34	52,92	196,04	1405,52	1,03	0,908	554,81	0,28	84,97	437,58	787,58	225,08	14,06	1923,99	202,01	37,88	1230,54		