Утверждаю
Директор МБОУ СОШ№7
_____ Сидюкова В.В
«07» 10 2021 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования «Кошехабльский район» « Средняя общеобразовательная школа № 7» п.Майский Кошехабльского района Республики Адыгея

Десятидневное меню школьного питания для учащихся от 12 лет и старше

I неделя **12 лет и старше**

Понедельник													
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	**Каша молочная овсяная из Геркулеса** Крупа геркулес37,5/3,75 Молоко 133/133Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
	366,Пермь, 2008г	**Сыр адыгейский** Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г	**Чай с сахаром** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие**	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	**705**	**16,88**	**23,57**	**77,99**	**597,47**	**0,33**	**20,73**	**547,82**	**395,26**	**102,13**	**8,76**
Обед	86, Москва, 2015г	**Суп картофельный с крупой** Картофель 100/75 Крупа (рисовая) 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 2,5/2,5 Вода или бульон 187,5/187,5	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89

	164, Пермь, 2008г	**Рыба жареная** Рыба филе мороженная 130/123 Мука пшеничная6/6 Масло растительное7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	241, Пермь, 2008 г	**Картофельное пюре** Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	**825**	**30,91**	**29,38**	**108,01**	**801,87**	**0,47**	**20,33**	**198,44**	**556,81**	**159,28**	**12,59**
		Итого за день:	**1530**	**47,79**	**52,95**	**186**	**1399,34**	**0,8**	**41,06**	**746,26**	**952,07**	**261,41**	**21,35**
Вторник													
Завтрак	178, Пермь, 2008 г	**Голубцы ленивые** Говядина50/36 Рис4,5/4,5 Лук репчатый 6,4/5,1 Масло сливочное2,6/2,6 Капуста67/54	90	8,4	8,56	6,31	135,94	0,03	7,5	31,64	79,05	18,87	0,77
	264,Пермь 2008г	**Соус сметанный** 50/50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13

	219, Пермь 2008г	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	294, Пермь,2008г	**Чай с лимоном** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	**580**	**20,92**	**20,28**	**84,88**	**605,73**	**0,317**	**13,725**	**139,26**	**357,75**	**124,71**	**11,57**
Обед	46, Пермь, 2008 г	**Суп с клёцками** Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 *Клёцки:* Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	51,89	100,86	19,51	1,46
	209, Пермь, 2008 г	**Котлета куриная** Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3
	227, Пермь, 2008 г	**Макароны отварные** Макаронные изд 61/61 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1

	282, Пермь, 2008 г	**Компот из яблок** Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	**Овощи по сезону**	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	**895**	**30,42**	**28,2**	**112,31**	**825,82**	**0,4**	**13,88**	**221,54**	**393,74**	**108,24**	**6,11**
		Итого за день:	**1475**	**51,34**	**48,48**	**197,19**	**1431,55**	**0,717**	**27,605**	**360,8**	**751,49**	**232,95**	**17,68**
Среда													
Завтрак	141, Пермь, 2008г	**Запеканка из творога с джемом** Творог 141/139,5 Мука пшен 12/12 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20	170	29,22	12,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
	287, Пермь, 2008 г	**Кофейный напиток** Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
	386, Москва,2015г	**Фрукты свежие:**	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	**550**	**33,62**	**14,71**	**90,25**	**627,82**	**0,17**	**20,73**	**334,2**	**418,67**	**133,36**	**2,19**

Обед	45, Пермь, 2008 г	**Суп картофельный с бобовыми** Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	202, Пермь, 2008г.	**Тефтели из говядины с рисом** Говядина 1 категории на кости 61/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
	239, Пермь,2008 г.	**Картофель отварной** Картофель 198/149 Масло сливочное 5/5	150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	289, Пермь, 2008 г	**Напиток из шиповника** Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	**820**	**19,49**	**27,94**	**101,33**	**693,52**	**0,44**	**75,55**	**229,9**	**428,68**	**129,19**	**10,11**
		Итого за день:	**1370**	**53,11**	**42,65**	**191,58**	**1321,34**	**0,61**	**96,28**	**564,1**	**847,35**	**262,55**	**1370**
Четверг													

Завтрак	209,Пермь, 2008г	**Котлета куриная** Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	227,Пермь, 2008 г	**Макароны отварные** Макаронные изделия 51/51Масло сливочное5/5	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г	**Чай с сахаром** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	**555**	**23,89**	**27,16**	**77,47**	**650,65**	**0,31**	**24,05**	**221,26**	**322,06**	**142,42**	**5,79**
Обед	37, Пермь, 2008 г	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05

	211,Пермь 2008 г	**Плов из отварной птицы** Курица 1 кат. 208/184 Масло растительное 11/11 Лук репчатый 22/11 Морковь 14/11 Крупа рисовая 49/49 Бульон или вода для риса 104/104	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,06	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	247, Пермь, 2008 г	**Овощи по сезону**	100	0,48	0,06	1,38	7,98	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого за день:	**1395**	**69,07**	**80,29**	**191,23**	**1771,7**	**0,66**	**60,1**	**549,35**	**808,52**	**377,11**	**20,66**
Пятница													
Завтрак	164, Пермь, 2008г	**Рыба жареная** Рыба филе183/125Мука пшеничная6/6 Масло растительное7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,46	20,29	5,04	281,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	241, Пермь, 2008 г	**Картофельное пюре** Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь,2008г	**Чай с лимоном** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9

	233, Пермь, 2008 г	**Икра свекольная** Свекла 48/38 Лук репчатый 10,5/8,8 Томатное пюре 12,5/12,5 Масло растительное 3,8/3,8 Сахар 0,6/0,6	50	1,14	3,8	5,8	59,8	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:	**565**	**27,32**	**30,82**	**74,79**	**685,86**	**0,37**	**22,7**	**114,6**	**460,37**	**115,32**	**9,46**
Обед	47, Пермь, 2008 г	**Суп с макаронными изделиями** Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93
	212, Пермь, 2008 г	**Птица отварная** Курица 1 кат. 160/143 Морковь 4,3/3 Масло сливочное 5/5	105	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
	220, Пермь, 2008 г	**Каша из «Геркулеса» вязкая** Крупа «Геркулес» 33/33 Масло сливочное 5/5	150	3,6	6,51	20,625	155,43	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	282, Пермь, 2008 г	**Компот из яблок** Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72

		Итого:	**825**	**36,57**	**36,14**	**86,185**	**820,1**	**0,492**	**14,32**	**203,51**	**541,08**	**137,84**	**9,92**
			Итого за день:	**1390**	**63,89**	**66,96**	**160,975**	**1505,96**	**0,862**	**37,02**	**318,11**	**1001,45**	**253,16**	**19,38**

II неделя **12 лет и старше**

Понедельник														
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	104, Пермь, 2008г	**Каша гречневая вязкая на молоке** Крупа гречневая 40/40 Молоко 133/133 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	152,83	188,12	37,48	2,37
	139, Пермь, 2008 г	**Яйцо отварное** Яйцо 1 шт/40	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55
	294, Пермь,2008г	**Чай с лимоном** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие**	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	**665**	**15,85**	**14,02**	**88,24**	**542,59**	**0,28**	**23,34**	**224,21**	**264,82**	**76,31**	**13,22**
Обед	45, Пермь, 2008 г	**Суп картофельный с бобовыми** Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,69	98,79	0,16	3,13	40,5	69,03	26,6	1,74
	164, Пермь, 2008 г	**Рыба жареная** Рыба филе мороженная 130/123 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02

	241, Пермь, 2008 г	**Картофельное пюре** Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	284,Пермь2008г	**Компот из яблок с лимоном** Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	**825**	**30,52**	**30,59**	**112,27**	**821,72**	**0,53**	**15,21**	**215,89**	**563,24**	**160,88**	**13,44**
		Итого за день:	**1490**	**46,37**	**44,61**	**200,51**	**1364,31**	**0,81**	**38,55**	**440,1**	**828,06**	**237,19**	**26,66**
Вторник													
Завтрак	212, Пермь,2008	**Птица отварная** Курица 1категории 144/129 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Морковь 4/3	95	23,32	23,32	1,24	310,6	0,06	2,04	25,89	168,6	20,45	1,81
	224, Пермь, 2008 г	**Рис отварной** Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	**Чай с лимоном** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие:**	1шт	0,9	0,4	8,1	42	0,04	10,0	8,0	28,0	42,0	0,6

		Итого:	**785**	**32,02**	**29,53**	**91,57**	**769,64**	**0,37**	**39,04**	**228,57**	**447,85**	**200,16**	**8,29**
Обед	37, Пермь, 2008г	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	189, Пермь, 2008 г	**Котлета говяжья** Говядина 1 кат. 116/86 Хлеб пшеничный 18,6/18,6 Сухари 10,7/10,7 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	105	15,27	16,76	8,21	252,75	0,09	0,23	45,85	145,5	22,49	1,49
	221,Пермь, 2008	**Каша пшеничная** Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
	283, Пермь, 2008 г	**Компот из сухофруктов** Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	**Овощи по сезону**	60	0,55	0,1	2,3	12,3	0,03	12,5	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:	**825**	**31**	**29,51**	**111,52**	**843,92**	**0,38**	**23,92**	**196,57**	**405,01**	**127,03**	**8,88**
Итого за день:			**1610**	**63,02**	**59,04**	**203,09**	**1613,56**	**0,75**	**62,96**	**425,14**	**852,86**	**327,19**	**17,17**
Среда													

Завтрак	154, Пермь, 2008г	**Сырники из творога с медом** Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 20/20	170	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
	287, Пермь, 2008 г	**Кофейный напиток** Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие**	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	**550**	**31,52**	**7,84**	**104,02**	**615,64**	**0,23**	**23,52**	**195,24**	**224,91**	**108,88**	**1,61**
Обед	42, Пермь, 2008 г	**Рассольник Ленинградский** Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Огурцы соленые 17,5/15 Бульон или вода 187,5/187,5 Масло растительное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03
	193, Пермь, 2008 г	**Плов из отварной говядины** Говядина 1 кат. 130/97 Масло сливочное 5/5 Лук репчатый 18/15 Морковь 19/15 Крупа рисовая 42/42	190	23,17	19,70	32,10	398,45	0,11	2,03	130,89	274,7	45,84	2,76
		Напиток из груши дички промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5

		Итого:	**800**	**32,35**	**31,76**	**115,82**	**777,87**	**0,35**	**26,22**	**376,69**	**460,3**	**139,16**	**12,56**
		Итого за день:	**1350**	**63,87**	**39,6**	**219,84**	**1393,51**	**0,58**	**49,74**	**571,93**	**685,21**	**248,04**	**14,17**
Четверг													
Завтрак	209,Пермь, 2008г	**Котлета говяжья** Говядина 1 кат. 105/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18
	221,Пермь, 2008	**Каша пшеничная** Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь,2008г	**Чай с лимоном** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
		Овощи по сезону	60	1,49	1,91	3,50	37,9	0,04	1,21	8,33	23,35	7,54	0,29
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие:**	1шт	0,36	0,27	9,27	41,4	0,03	4,5	17,1	14,4	10,8	2,7
		Итого:	**765**	**28,42**	**23,3**	**97,69**	**723,22**	**0,35**	**8,97**	**109,16**	**338,95**	**89,42**	**13,37**
Обед	46, Пермь, 2008 г	**Суп с клёцками** Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 *Клёцки:* Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	31,89	100,86	19,51	1,46

	178, Пермь, 2008 г	**Голубцы ленивые** Говядина39/28 Рис3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное2/2 Капуста52/42	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6
	264, Пермь 2008г	**Соус сметанный** 50/50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13
	\219, Пермь,2008 г.	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	282, Пермь, 2008	**Компот из яблок** Яблоки свежие 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	7,5	40	38,3	15	0,7
		Итого:	**845**	**25,84**	**26,91**	**131,46**	**847,49**	**0,375**	**25,935**	**212,18**	**490,91**	**164,57**	**5,9**
		Итого за день:	**1610**	**54,26**	**50,21**	**229,15**	**1570,71**	**0,725**	**34,905**	**321,34**	**829,86**	**253,99**	**19,27**
Пятница													
Завтрак	114, Пермь, 2008г	**Каша рисовая молочная** Крупа рисовая 38,5/38,5 Молоко 133,4/133,4 Сахар 6,2/6,2 Масло сливочное 5/5	255	6,64	8,27	40,76	262,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
	366, Пермь, 2008г.	**Сыр твердый** Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
	365, Пермь, 2008 г.	**Масло сливочное** 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

	300, Пермь, 2008 г	**Чай с сахаром** Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие:**	1шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
		Итого:	**730**	**17,61**	**24**	**99,24**	**686,82**	**0,169**	**12,31**	**329,81**	**324,42**	**65,37**	**4,36**
Обед	47, Пермь, 2008 г	**Суп с макаронными изделиями** Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93
	214, Пермь, 2008 г	**Рагу из птицы** Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	205	24,61	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	289, Пермь, 2008 г	**Напиток из шиповника** Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	**835**	**33,42**	**35,18**	**164,11**	**839,2**	**0,45**	**101,93**	**197,54**	**468,61**	**132,77**	**10,86**
Итого за день:			**1565**	**51,03**	**59,18**	**263,35**	**1526,02**	**0,619**	**114,24**	**527,35**	**793,03**	**198,14**	**15,22**
Итого за 2 недели:			**14785**	**563,75**	**543,97**	**2042,915**	**14898**	**7,133**	**562,46**	**4824,48**	**8349,9**	**2651,73**	**183,86**

Среднее значение за 2 недели:	**1478,5**	**56,375**	**54,397**	**204,2915**	**1489,8**	**0,7133**	**56,246**	**482,448**	**834,99**	**265,173**	**18,386**