


Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Сергеевича Кошелева  
с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ им.И.С.Кошелева  
с.Лермонтово Белинского района  
 В.Н.Сорокина  
Приказ № 80 от 26.08.2024 г.



## Примерное двухнедельное меню

в осенне-зимний период

Для учащихся с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями

МР2.4 0179-20



1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
185 Пермь 2013	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	1/200	7.44	8.80	35.20	249.6	0.18	0.16	0.06	0.16	129.20	193.00	43.00	1.18
	пшено - 40,0													
	молоко 3,2% жирн. - 100,8													
	сахар - 4,8													
	масло сливочное - 5,6													
вода - 67,2														
2	<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b>	45/65	2.03	3.21	11.34	127			0.08					
	Джем или повидло-20													
	масло сливочное - 5													
	Хлеб пшеничный-20(40)													
268 Москва 2003	<b>Чай с сахаром</b>	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
	чай - 1													
	сахар - 15													
	Вода-200													
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
112 Пермь	Фрукты по сезону (груша)	1/180	0.72	0.54	18.54	85	0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14
	<b>Итого :</b>		<b>11.91</b>	<b>12.76</b>	<b>89.93</b>	<b>565.60</b>	<b>0.24</b>	<b>9.26</b>	<b>0.14</b>	<b>1.10</b>	<b>172.65</b>	<b>243.04</b>	<b>71.80</b>	<b>6.40</b>
	<b>Обед</b>													
108 Москва 2003	<b>Суп-лапша с курицей</b>	250/25	10.00	7.30	15.82	170	0.07	1.50	0.05	0.91	20.00	98.05	16.03	1.06
	куры -52													
	вермишель -20													
	масло сливочное - 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
соль - 0,25														
443 Москва 2003	<b>Картофельное пюре</b>	1/150	3.24	5.60	22.05	156	0.15	25.95	0.03	0.05	69.50	96.71	34.49	1.40
	картофель - 171,0													
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 7,5													
195 Москва 2003	<b>Биточки паровые из индейки</b>	1/100	43.80	18.26	25.94	282	0.06	1.98	0.02	0.02	21.66	164.06	72.98	1.46
	хлеб пшеничный - 18													
	вода - 22													
	масло сливочное - 4													
	соль - 2													
Филе индейки -74														
4 Пермь 2013	<b>Салат из белокопч.капусты с</b>	1/60	0.96	6.06	5.76	82	0.02	16.68		2.70	26.40	19.20	10.20	0.36
	капуста белокопч.св. - 63,6													
	морковь - 7,8													
	сахар - 3													
	масло растительное - 6													
	лимонная кислота - 0,06													
Скурихин	Напиток ябл.виноградный	1/200	0.60		24.60	104		2.60			20.00	20.00	12.00	0.12
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>62.40</b>	<b>37.62</b>	<b>118.77</b>	<b>911.50</b>	<b>0.35</b>	<b>48.71</b>	<b>0.10</b>	<b>4.23</b>	<b>167.56</b>	<b>430.52</b>	<b>152.70</b>	<b>4.95</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>74.31</b>	<b>50.38</b>	<b>208.70</b>	<b>1477.1</b>	<b>0.59</b>	<b>57.97</b>	<b>0.24</b>	<b>5.33</b>	<b>340.21</b>	<b>673.56</b>	<b>224.50</b>	<b>11.35</b>



## 2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	В2	Е	Са	С	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с м/сл. масло сливочное - 20 хлеб пшеничный - 50	50/20	4.00	16.70	23.80	264.00	0.08				13.62			1.02
182	Каша манная молочная крупа манная - 31 молоко 3,2 % жирн. - 94,5 сахар - 5 масло сливочное - 7	1/250	10.20	12.80	42.30	325	0.13	1.15	0.33		264.53			0.63
270	Чай с лимоном Чай-0,4 Вода питьевая -200 сахар - 10 Лимон -7	1/200	0.20	0.04	10.20	41					3.10	2.80		0.08
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.76	71	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	<b>Итого :</b>		<b>16.68</b>	<b>29.78</b>	<b>91.06</b>	<b>701.00</b>	<b>0.24</b>	<b>1.15</b>	<b>0.33</b>	<b>0.33</b>	<b>287.25</b>	<b>22.30</b>	<b>4.20</b>	<b>2.06</b>
	<b>Обед</b>													
123 Москва 2003	Суп карт. с мясн. фрикадельками картофель - 133,2 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый - 12 томатное пюре - 2,5 Фрикадельки говядина - 31 (22,8) лук репчатый - 2,38 соль - 0,25	250/20	6.67	6.99	18.45	167	0.14	22.35	0.03	0.98	23.77	113.39	34.67	1.42
317 Москва 2003	Рагу из овощей картофель - 77,04 морковь -41,4 лук репчатый - 18,58 капуста белокоч св. - 76,68 масло сливочное - 8,28 мука пшеничная - 2,7 томатная паста - 1,62 сахар - 0,84 лавровый лист - 0,014 соль - 1,08	1/150	3.29	7.18	19.04	157	0.11	42.82	0.04	3.06	62.60	85.23	40.00	1.37
207 Москва 2003	Куры отварные куры - 249,6 лук репчатый - 4,8 соль - 1,44	1/100	36.67	14.16	1.34	281	0.12	0.36	0.12		37.51	330.41	37.10	2.83
76 Пермь 2013	Винегрет овощной картофель - 29,428,9 свекла - 18 морковь - 13 огурцы консервированные - 18,75 капуста квашенная -21,4 лук репчатый - 18 масло раст. - 10	1/60	1.30	10.80	6.80	130	0.04	8.40		4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
508 Пермь 2013	Компот из см. сухофруктов сухофрукты - 25(30,5) сахар - 15	1/200	0.50		27.00	110	0.01	0.50			28.00	19.00	7.00	1.50
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	2.28	0.24	14.76	71	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	<b>Итого :</b>		<b>52.99</b>	<b>39.61</b>	<b>102.15</b>	<b>986.50</b>	<b>0.48</b>	<b>74.43</b>	<b>0.19</b>	<b>9.30</b>	<b>186.88</b>	<b>627.03</b>	<b>145.17</b>	<b>8.58</b>
	<b>Итого за день :</b>		<b>69.67</b>	<b>69.39</b>	<b>193.21</b>	<b>1 687.50</b>	<b>0.72</b>	<b>75.58</b>	<b>0.52</b>	<b>9.63</b>	<b>474.13</b>	<b>649.33</b>	<b>149.37</b>	<b>10.64</b>



## 3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
1 Пермь 2013	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> масло сливочное - 10 Хлеб пшеничный -30	1/30	2.40	10.02	14.28	158.40	0.08					13.62		1.02
174 Москва 2003	<b>Каша овсяная молочная</b> крупка геркулес - 39,6 масло сливочное - 5,04 Вода питьевая -59,76 Молоко -88,56 сахар - 4,32	1/180	7.34	8.86	32.04	237.6	0.18	0.45	0.16			123.61		1.49
272 Пермь 2013	<b>Кофейный напиток на молоке</b> Кофейный напиток -2,4 Сахар -10 Молоко -100 Вода питьевая -110	1/200	2.90	2.80	14.90	94	0.03	0.52	1.20			105.86		0.10
108 Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/30	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>14.16</b>	<b>21.84</b>	<b>71.06</b>	<b>537.00</b>	<b>0.31</b>	<b>0.97</b>	<b>1.36</b>	<b>0.22</b>	<b>247.09</b>	<b>13.00</b>	<b>2.80</b>	<b>2.83</b>
	<b>Обед</b>													
128 Пермь 2013	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> свекла - 50 капуста белокоч.св. - 25 картофель - 26,75 морковь -15,75 лук репчатый -12 масло растительное - 5 сахар - 2,5 томатное пюре - 7,5 сметана - 5	1/250	1.96	5.75	10.83	103	0.05	10.32	0.01	2.42	38.90	56.05	26.70	1.21
447 Москва 2003	<b>Макароны из бел.отварн.</b> Макаронные изделия - 50,93 масло сливочное - 5,25 соль - 7,5	1/150	5.48	4.98	34.88	212	0.12		0.03	0.02	40.95	60.06	24.59	0.99
151 Москва 2003	<b>Бефстроганов</b> говядина - 107 (79) лук репчатый - 29 масло сливочное - 7 мука пшеничная - 4 сметана - 23 соль - 1,0	50/50	17.55	12.40	5.68	205	0.12	2.46	0.07	0.04	39.81	203.50	30.90	1.94
7 Пермь 2013	<b>Салат из моркови</b> морковь - 56,4 масло растительное - 6 сахар - 1,8	1/60	0.90	0.12	13.02	57	0.02	1.98		0.42	29.40	37.20	32.40	0.78
433 Москва 2003	<b>Чай с сахаром</b> чай - 1 сахар - 15	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
109 Пермь	<b>Хлеб ржаной</b>	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>29.89</b>	<b>23.70</b>	<b>104.02</b>	<b>751.50</b>	<b>0.36</b>	<b>14.86</b>	<b>0.11</b>	<b>3.45</b>	<b>164.31</b>	<b>397.55</b>	<b>125.99</b>	<b>6.33</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44.05</b>	<b>45.54</b>	<b>175.08</b>	<b>1 288.50</b>	<b>0.67</b>	<b>15.83</b>	<b>1.47</b>	<b>3.67</b>	<b>411.40</b>	<b>410.55</b>	<b>128.79</b>	<b>9.16</b>



## 4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
184 Москва	<b>Каша рисовая молочная</b>	1/180	6.62	9.22	31.90	236.88	0.07	0.23	0.85	192.44				0.45
	Рис -36													
	Молоко -100													
	Вода -64,08													
	Сахар -4,32													
Масло сливочное - 5														
1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	1/30	2.40	10.02	14.28	158.40	0.08			13.62				1.02
	масло сливочное - 10													
	Хлеб пшеничный -30													
279 Москва 2003	<b>Компот из свежих плодов</b>	1/200	0.20	0.10	17.20	68			1.60	6.04				0.80
	Яблоки или груши -40													
	Вода питьевая -200													
	сахар - 15													
108 Пермь	Кислота лимонная -0,2	1/30	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
112 Пермь	Хлеб пшеничный	1/180	0.72	0.54	18.54	85	0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14
	<b>Итого :</b>		<b>10.74</b>	<b>19.50</b>	<b>73.22</b>	<b>510.28</b>	<b>0.17</b>	<b>0.23</b>	<b>2.45</b>	<b>0.22</b>	<b>216.10</b>	<b>13.00</b>	<b>2.80</b>	<b>2.49</b>
	<b>Обед</b>													
119 Москва 2003	<b>Суп карт. с крупой перловой</b>	1/250	2.72	4.54	20.54	137	0.11	16.50	0.02	0.93	21.02	88.05	26.52	1.02
	картофель - 100													
	крупя перловая - 10													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
соль - 0,25														
418 Пермь 2013	<b>Пюре из гороха с маслом</b>	1/150	14.27	4.39	28.39	210	0.31		0.02	81.95	229.02	76.83	4.83	
	горох - 73,9													
	масло сливочное- 3,66													
389 Пермь 2013	<b>Тефтели из говядины паровые</b>	1/90	12.42	11.43	7.83	183.4	0.06	2.25	0.02	0.45	17.10	137.70	18.90	1.98
	говядина - 86,4(63)													
	хлеб пшеничный - 11,7													
	масло сливочное- 2,7													
лук репчатый - 35,1														
31 Москва 2003	<b>Салат "Пестрый"</b>	1/60	0.66	3.10	7.19	59	0.01	6.68		17.44	18.99	10.26	0.92	
	свекла - 50 (40)													
	яблоко свежие - 23,3 (16,3)													
	сахар - 2													
масло раст. - 3														
434 Москва 2003	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90		8.05	9.78	5.24	0.90	
	чай - 1													
	сахар - 15													
лимон - 8														
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>34.13</b>	<b>23.91</b>	<b>103.77</b>	<b>765.90</b>	<b>0.54</b>	<b>28.33</b>	<b>0.06</b>	<b>1.93</b>	<b>155.56</b>	<b>516.04</b>	<b>144.75</b>	<b>10.20</b>
	<b>Итого за день:</b>													



**5 день**

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
75 Москва 2003	<b>Суп молочный с макарон.изд.</b>	1/200	4.40	4.14	15.86	118.66	0.06	0.12	0.50	108.48				0.32
	Макаронные изд.-16													
	Вода питьевая -60													
	Молоко -100													
	масло слив. - 1,4													
Сахар -1,6														
274	<b>Какао с молоком</b>	200	3.60	2.70	13.80	93	0.02		0.52	110.36				0.88
	Какао(порошок) -4													
	Молоко -122,22													
	Вода питьевая -115													
1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	1/30	2.40	10.02	14.28	158.40	0.08			13.62				1.02
	масло сливочное - 10													
	Хлеб пшеничный -30													
108 Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/30	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>11.92</b>	<b>17.02</b>	<b>53.78</b>	<b>417.06</b>	<b>0.18</b>	<b>0.12</b>	<b>1.02</b>	<b>0.22</b>	<b>236.46</b>	<b>13.00</b>	<b>2.80</b>	<b>2.44</b>
	<b>Обед</b>													
125 Москва 2003	<b>Суп карт. с рыбой</b>	250/25	7.42	4.76	20.00	156	0.17	24.30	0.03	0.94	28.59	141.55	40.30	1.37
	треска-филе - 34,8/30,5													
	картофель - 150													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
369 Пермь 2013	<b>Жаркое по - домашнему</b>	1/200	23.64	21.09	15.09	345	0.15	6.91	0.04	0.73	31.82	241.82	50.91	3.09
	говядина - 137,27 (88,8)													
	картофель - 138,18													
	лук репчатый - 15,91													
40 Москва 2003	<b>Салат витаминный с м/р.</b>	1/60	0.72	3.00	6.53	56	0.01	16.42		0.88	25.69	16.06	9.92	0.61
	капуста белокоч.св. - 35(28)													
	морковь - 11,3(9)													
	зелень(петрушка) - 3,8(3)													
	яблоки свежие - 17(15)													
	сахар - 3													
	масло растительное - 3													
	лимонная кислота - 0,06													
соль - 0,6														
383 Москва 2003	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	1/200			9.98	119					0.20			0.03
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
109Пермь	<b>Хлеб ржаной</b>	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>35.58</b>	<b>29.25</b>	<b>76.20</b>	<b>793.50</b>	<b>0.38</b>	<b>47.63</b>	<b>0.07</b>	<b>3.10</b>	<b>96.30</b>	<b>431.93</b>	<b>108.13</b>	<b>5.65</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47.50</b>	<b>46.27</b>	<b>129.98</b>	<b>1210.56</b>	<b>0.56</b>	<b>47.75</b>	<b>1.09</b>	<b>3.32</b>	<b>332.76</b>	<b>444.93</b>	<b>110.93</b>	<b>8.09</b>



## 6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
187	Каша молочная "Дружба"	1/180	5.69	8.06	30.67	217.44	0.11	0.49	0.14	113.87				0.72
	Рис -14,4													
	Пшено -18													
	Молоко -92,88													
	Масло сливочное -5,04													
Сахар -4,32														
	Вода питьевая -61,92													
268 Москва 2003	Чай с сахаром	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10		5.25	8.24	4.40		0.86
	чай - 1													
	сахар - 15													
	Вода-200													
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30	2.40	10.02	14.28	158.40	0.08			13.62				1.02
	масло сливочное - 10													
	Хлеб пшеничный -30													
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		9.81	18.29	69.80	479.84	0.21	0.59	0.14	0.22	136.74	21.24	7.20	2.82
	<b>Обед</b>													
132 Пермь 2013	Рассольник домашний	1/250	2.08	5.20	12.80	106	0.10	12.48		2.38	26.25	64.75	27.75	1.03
	картофель - 100													
	капуста белокоч.св. - 25													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол. - 16,75													
масло растител. - 5														
439 Москва 2003	Капуста тушеная (свежая)	1/150	3.56	4.53	15.09	116	0.06	79.32	0.03	0.38	93.11	63.32	31.97	1.26
	капуста белокоч.св. - 214,95													
	морковь -3,75													
	лук репчатый - 7,2													
	томатная паста - 2,7													
	лимонная кислота - 0,14													
	мука пшеничная - 1,8													
	сахар - 4,5													
масло сливочное - 5,25														
соль - 1,5														
167 Москва 2003	Котлеты (биточки) мясные	1/100	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
	говядина (котлетное мясо) -100(74)													
	хлеб пшеничный - 18													
	сухари панировочные - 10													
	масло сливочное - 6													
соль - 10														
559 Пермь 2013	Будочка "Веснушка"	1/60	4.70	3.70	34.20	189	0.06		0.03	0.70	10.00	38.00	7.00	0.60
	мука пшеничная - 42,85													
	сахар - 4,3													
	дрожжи - 1,3													
	соль - 0,4													
	масло сливочное - 3,8													
яйцо - 1,3														
изюм - 2,1														
519 Пермь 2013	Напиток из шиповника	1/200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00			12.00	3.00	3.00	1.50
	шиповник (целые плоды) - 20													
	сахар - 15													
	вода - 230													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого:		30.54	27.15	125.27	871.50	0.36	161.80	0.08	4.03	169.48	351.03	106.78	6.48
	Итого за день:		40.35	45.44	195.07	1351.34	0.57	162.39	0.22	4.25	306.22	372.27	113.98	9.30



## 7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> масло сливочное - 10 Хлеб пшеничный -30	1/30	2.40	10.02	14.28	158.40	0.08				13.62			1.02
247 Пермь 2013	<b>Макаронные изд. отварные с сыром</b> макаронные изделия - 60 сыр российский -20 соль - 0,52 масло сливочное - 10	1/200	12.38	13.34	30.28	290.06	0.06	0.18			139.46			1.52
268 Москва 2003	<b>Чай с сахаром</b> чай - 1 сахар - 15 Вода-200	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
108Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/30	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>16.50</b>	<b>23.57</b>	<b>69.41</b>	<b>552.46</b>	<b>0.16</b>	<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>162.33</b>	<b>21.24</b>	<b>7.20</b>	<b>3.62</b>
	<b>Обед</b>													
142 Москва 2003	<b>Суп с крупой рис. и мясн. фрикад.</b> крупка рисовая - 15,0 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 соль - 0,25 Фрикадельки: говядина - 31(22,8) лук репчатый - 2,38 яйцо - 1,6	250/20	5.63	6.74	12.57	135	0.03	1.70	0.03	0.91	14.47	76.14	19.17	0.62
443 Москва 2003	<b>Картофельное пюре</b> картофель - 171,0 молоко 3,2 % жирн. - 23,7 масло сливочное - 5,25 соль - 7,5-	1/150	3.24	5.60	22.05	113	0.07	0.40	0.00	0.05	69.50	96.71	34.49	1.40
345 Пермь 2013	<b>Котлеты рыбные</b> минтай - 131(80) хлеб пшеничный - 19 молоко или вода - 14 яйцо - 0,15 шт (6) масло сливочное - 2 соль - 3	1/100	13.90	2.12	9.60	86	0.10	1.62	0.02	1.00	35.00	160.00	23.00	0.60
53 Москва 2003	<b>Салат из моркови "Солнышко"</b> морковь - 58(53,5) изюм - 6,1(6) апельсины - 9(6) сахар - 6 лимон - 3	1/60	0.75	0.05	13.65	57	0.03	6.97		3.91	30.34	33.70	20.19	0.53
383 Москва 2003	<b>Кисель плодово-ягодный</b> Кисель из концентрата - 24 сахар - 10 лимонная кислота - 0,2	1/200			9.98	119					0.20			0.03
109Пермь	<b>Хлеб ржаной</b>	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>27.32</b>	<b>14.91</b>	<b>92.45</b>	<b>627.50</b>	<b>0.28</b>	<b>10.69</b>	<b>0.05</b>	<b>6.42</b>	<b>159.51</b>	<b>399.05</b>	<b>103.85</b>	<b>3.73</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43.82</b>	<b>38.48</b>	<b>161.86</b>	<b>1 179.96</b>	<b>0.44</b>	<b>10.97</b>	<b>0.05</b>	<b>6.64</b>	<b>321.84</b>	<b>420.29</b>	<b>111.05</b>	<b>7.35</b>



## 8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe														
<b>Завтрак</b>																												
176 Москва 2003	Каша ячневая молочная.с маслом	1/180	6.34	6.84	33.12	221.04	0.13	0.45	0.05	0.14	132.23		0.81															
	Крупа ячневая -39,6																											
	молоко 3,2% жирн. - 86,4																											
	сахар - 4,32																											
	Вда питьевая -57,6																											
3 Пермь 2013	Бутерброд с сыром и м/сл. Сыр российский -15 масло сливочное - 5 хлеб пшеничный - 30	1/50	13.78	12.64	60.11	394.35	0.17	0.44	0.15	0.40	215.99	217.00	42.91	1.74														
268 Москва 2003	Чай с сахаром чай - 1 сахар - 15 Вода-200	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86														
112Пермь	Фрукты по сезону (банан)	1/200	3.00	1.00	42.00	192	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	1.20														
Итого :			23.32	20.53	150.24	864.39	0.38	20.99	0.20	1.34	369.47	281.24	131.31	4.61														
<b>Обед</b>																												
142 Пермь 2013	Щи из св. капусты с картофелем капуста белокоч.св. - 62,5 картофель - 40 морковь -15,75 лук репчатый -12 томатное пюре - 2,5 масло раст. - 5 сметана 15 % жирн. - 10	250/10	2.01	6.48	8.14	99	0.06	18.52	0.01	2.41	42.80	53.60	23.15	0.82														
	447 Москва 2003														Макарон.издел.отварн. Макаронные изделия - 50,93 масло сливочное - 5,25 соль - 7,5	1/150	5.48	4.98	34.88	212	0.12		0.03	0.02	40.95	60.06	24.59	0.99
	207 Москва 2003														Куры отварные куры - 208 лук репчатый - 4,0 соль - 1,20	1/100	30.56	11.80	1.12	234	0.10	0.30	0.10		31.26	275.34	30.92	2.36
	455 Москва 2003														Соус красный основной масло сливочное - 1,0 мука пшеничная - 2,5 томатная паста - 1,5 морковь - 5 лук репчатый - 1,2 сахар - 0,75	1/50	0.41	0.86	3.11	22	0.01	0.98	0.01	0.39	3.39	6.87	3.51	0.13
	33 Москва 2003														Салат "Прелесть" морковь - 47,2(37,8) яблоко свежие - 15,7(11) курага - 5,4 сахар - 2,25 петрушка (зелень) - 1,5	1/60	0.87	0.08	9.13	40	0.03	6.17		3.51	33.39	31.30	22.29	0.71
	508 Пермь 2013														Компот из см. сухофруктов сухофрукты - 25(30,5) сахар - 15	1/200	0.50		27.00	110	0.01	0.50			28.00	19.00	7.00	1.50
	Скурихин														Зефир (пастила)	1/39	0.27		31.20	157.00	31.20				0.78	3.90	2.60	0.65
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33														
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22														
Итого :			43.90	24.60	139.18	991.50	31.58	26.47	0.15	6.88	190.57	482.57	121.06	7.71														
Итого за день:			67.22	45.13	289.42	1855.89	31.96	47.46	0.35	8.22	560.04	763.81	252.37	12.32														



## 9 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г.)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
175	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b> Гречка -45,36 Молоко -86,4 Вода питьевая -57,6 Сахар -4,32 Масло сливочное -5,04	1/180	8.14	8.06	33.34	239.76	0.20	0.45	0.20		110.29			3.08
1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> масло сливочное - 10 Хлеб пшеничный -30	1/30	2.40	10.02	14.28	158.40	0.08				13.62			1.02
274 Пермь 2013	<b>Какао с молоком</b> Вода питьевая -115 какао - 4 молоко 3,2% жирн. - 122,22 сахар - 10	1/200	3.60	2.70	13.80	93	0.02	0.52	0.12		110.36			0.88
108Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/30	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>15.66</b>	<b>20.94</b>	<b>71.26</b>	<b>538.16</b>	<b>0.32</b>	<b>0.97</b>	<b>0.32</b>	<b>0.22</b>	<b>238.27</b>	<b>13.00</b>	<b>2.80</b>	<b>5.20</b>
	<b>Обед</b>													
118 Москва 2003	<b>Суп карт. с горохом</b> картофель - 66,75 горох - 20,25 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 соль - 0,25 петрушка (зелень) - 3,4	1/250	5.48	4.74	19.74	146	0.23	15.25	0.02		43.84	109.42	40.30	2.02
317 Москва 2003	<b>Рагу из овощей</b> картофель - 64,2 морковь - 34,5 лук репчатый - 15,48 капуста белокоч.са. - 63,9 масло сливочное - 6,9 мука пшеничная - 2,25 томатная паста - 1,35 сахар - 0,68 лавровый лист - 0,012 соль - 0,9	1/150	2.75	5.99	15.87	131	0.09	35.69	0.03	2.55	52.17	71.03	33.33	1.14
390 Пермь 2013	<b>Тефтели из гов.с рис.(ежики)</b> говядина - 78,45 (56,59) крупа рисовая - 7,72 лук репчатый - 31,51 масло сливочное - 12,86 мука пшеничная - 6,43 соус молочный № 435 - 38,58 молоко - 38,58 мука пшеничная - 1,93 масло сливочное - 193 сахар - 0,39	1/128,6	12.22	19.68	14.66	285	0.07	1.02	0.15		27.00	138.88	20.58	1.92
72 Москва 2003	<b>Салат карт. с раст.маслом.</b> картофель - 33,9 огурцы соленые - 18,8 лук репчатый - 7,1 зеленый горошек - 15,4 масло растительное - 5 соль - 0,6	1/60	1.02	5.13	5.57	74	0.04	7.43		0.08	12.05	28.01	11.01	0.45
512 Пермь 2013	<b>Компот из кураги</b> курага - 20(37) сахар - 15	1/200	1.30		23.73	96	0.02	1.00		0.12	40.20	36.50	26.25	0.83
109Пермь	<b>Хлеб ржаной</b>	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>26.57</b>	<b>35.94</b>	<b>104.17</b>	<b>849.50</b>	<b>0.50</b>	<b>60.39</b>	<b>0.20</b>	<b>5.01</b>	<b>185.26</b>	<b>416.34</b>	<b>138.47</b>	<b>6.91</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42.23</b>	<b>56.88</b>	<b>175.43</b>	<b>1 387.66</b>	<b>0.82</b>	<b>61.36</b>	<b>0.52</b>	<b>5.23</b>	<b>423.53</b>	<b>654.61</b>	<b>151.47</b>	<b>12.11</b>



# 10 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
196	<b>Плов с изюмом</b>	1/200												
	Рис -52													
	Масло растительное -19,2		4.72	19.44	53.44	408	0.08	1.72	0.04		21.68			0.96
	Лук репчатый -23,2													
	Морковь -42,4													
	Изюм -19,2													
1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	1/30												
	масло сливочное - 10		2.40	10.02	14.28	158.40	0.08				13.62			1.02
	Хлеб пшеничный -30													
272 Пермь 2013	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	1/200												
	Кофейный напиток -2,4													
	Сахар -10		2.90	2.80	14.90	94	0.03	0.52	1.20		105.86			0.10
	Молоко -100													
	Вода питьевая -110													
108 Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/30	2.28	0.24	14.76	71	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	<b>Итого :</b>		<b>12.30</b>	<b>32.50</b>	<b>97.38</b>	<b>731.40</b>	<b>0.22</b>	<b>2.24</b>	<b>1.24</b>	<b>0.33</b>	<b>147.16</b>	<b>19.50</b>	<b>4.20</b>	<b>2.41</b>
	<b>Обед</b>													
153 Пермь 2013	<b>Суп рыбный с консервами</b>	1/250			16.05		0.10							
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40													
	картофель - 93,25													
	морковь - 20													
	лук репчатый -9,5		9.23	7.23		166		7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
	крупа рисовая - 5													
	масло сливочное- 3,75													
	укроп или петрушка - 1,8													
291 Москва ДЕЛИ	<b>Плов из птицы</b>	1/150		11.25										
	индейка - 68													
	крупа рисовая - 35													
	лук репчатый - 8 (7)		13.35		27.34	264	0.08	4.20	0.01	1.16	32.86	178.20	40.80	1.45
	масло растительное - 7													
	морковь - 10(8)													
	соль - 3													
	томатное пюре - 5													
64 Москва 2003	<b>Салат из свеклы с раст.маслом</b>	1/60					0.01							
	свекла - 70,5(56,4)		0.84	5.05	5.07	69		5.64			23.07	24.25	12.54	0.80
	масло растительное - 5													
	соль - 0,6													
383 Москва 2003	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	1/200									0.20			
	<b>Кисель из концентрата - 24</b>				9.98	119								0.03
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
109 Пермь	<b>Хлеб ржаной</b>	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>27.22</b>	<b>23.93</b>	<b>83.04</b>	<b>735.50</b>	<b>0.24</b>	<b>17.74</b>	<b>0.04</b>	<b>2.46</b>	<b>129.88</b>	<b>400.70</b>	<b>108.59</b>	<b>4.08</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>39.52</b>	<b>56.43</b>	<b>180.42</b>	<b>1 466.90</b>	<b>0.46</b>	<b>19.98</b>	<b>1.28</b>	<b>2.79</b>	<b>277.04</b>	<b>420.20</b>	<b>112.79</b>	<b>6.49</b>



**11 день**

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
2	<b>Бутерброд с джемом или повидлом</b> Джем или повидло-20 масло сливочное - 5 Хлеб пшеничный-20(40)	45/65	2.03	3.21	11.34	127			0.08					
185 Пермь 2013	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b> пшено - 40,0 молоко 3,2% жирн. - 100,8 сахар - 4,8 масло сливочное - 5,6 вода - 67,2	1/200	7.44	8.80	35.20	249.6	0.18	0.16	0.06	0.16	129.20	193.00	43.00	1.18
268 Москва 2003	<b>Чай с сахаром</b> чай - 1 сахар - 15 Вода-200	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
108Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
112Пермь	<b>Фрукты по сезону (груша)</b>	1/180	0.72	0.54	18.54	85	0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14
	<b>Итого :</b>		<b>11.91</b>	<b>12.76</b>	<b>89.93</b>	<b>565.60</b>	<b>0.24</b>	<b>9.26</b>	<b>0.14</b>	<b>1.10</b>	<b>172.65</b>	<b>243.04</b>	<b>71.80</b>	<b>6.40</b>
	<b>Обед</b>													
103 Москва 2003	<b>Рассольник ленингр.с круп.перлов.</b> картофель - 100 крупка перловая - 5 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 огурцы сол.- 25 сметана - 20% - 5	1/250	2.52	5.50	17.62	133	0.11	17.26	0.03	0.98	25.95	78.50	26.97	1.02
426 Пермь 2013	<b>Картофель отварной</b> картофель - 198,0 масло растительное - 6,75	1/150	2.85	7.35	19.05	153	0.15	20.85	0.05	0.15	16.50	78.00	30.00	1.20
159 Москва 2003	<b>Зразы "Школьные"</b> говядина - 78 (57) хлеб пшеничный - 12 лук репчатый - 18,6 масло сливочное - 8,4 яйцо - 7,5 сухари панировочные - 7,5 соль - 0,75	1/90	13.11	13.95	12.60	230	0.08	1.56	0.06	0.03	22.82	137.44	25.57	1.45
57 Пермь 2013	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b> свекла - 59,16 курага - 3,36 изюм - 3,72 масло растительное - 3,6	1/60	0.96	3.84	16.6	71.4	0.01	2.88		1.68	23.40	28.80	13.80	0.84
434 Москва 2003	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90
109Пермь	<b>Хлеб ржаной</b>	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого:</b>		<b>23.50</b>	<b>31.09</b>	<b>97.31</b>	<b>763.90</b>	<b>0.40</b>	<b>45.45</b>	<b>0.14</b>	<b>3.39</b>	<b>106.72</b>	<b>365.02</b>	<b>108.58</b>	<b>5.96</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>35.41</b>	<b>43.84</b>	<b>182.43</b>	<b>1313.5</b>	<b>0.64</b>	<b>54.61</b>	<b>0.28</b>	<b>7.29</b>	<b>277.22</b>	<b>599.82</b>	<b>175.98</b>	<b>187.56</b>



## 12 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
182 Пермь 2013	<b>Каша манная молочная</b> крупка манная - 28,8 молоко 3,2 % жирн. - 94,5 сахар - 4,32 масло сливочное - 5,04	1/180	7.34	9.22	30.46	234	0.09	0.23	0.08	0.83	190.46			0.45
3 Пермь 2013	<b>Бутерброд с сыром и м/сл.</b> Сыр российский -15 масло сливочное - 5 хлеб пшеничный - 30	1/50	13.78	12.64	60.11	394.35	0.17	0.44	0.15	0.40	215.99	217.00	42.91	1.74
270 Пермь 2013	<b>Чай с лимоном</b> Чай-0,4 Вода питьевая -200 сахар - 10	1/200	0.20	0.04	10.20	41				2.80	3.10			0.08
	<b>Хлеб пшеничный</b>		21.32	21.90	100.77	669.35	0.26	0.67	0.23	4.03	409.55	217.00	42.91	2.27
	<b>Итого :</b>													
	<b>Обед</b>											89.15		
97 Москва 2003	<b>Борщ из свежей капусты с фасолью</b> свекла - 50 капуста белокоч.св. - 25 фасоль - 10 морковь - 6,25 лук репчатый -12 масло сливочное- 5 томатное пюре - 7,5 сахар - 0,5 лимонная кислота - 0,12 соль - 0,5 сметана 20% жирн.- 5	1/250	3.70	5.39	12.05	112	0.07	16.21	0.03	0.61	53.30		26.13	1.57
339 Пермь 2013	<b>Рыба, запеч. под мол/с.с гарнир.</b> масло сливочное - 5,6 треска - 100,72 <b>Картофельное пюре № 429 - 112</b> картофель - 126,5 (72,3) молоко - 17,91	1/198	14.15	10.80	17.08	147	0.16	13.64	0.13	0.95	46.06	193.27	42.44	1.32
434 Пермь 2013	масло сливочное - 5,6 <b>Соус молоч. для запекания №434 - 43</b> молоко - 43 масло сливочное - 3,44 мука пшеничная - 3,44 <b>Салат витаминный с</b> капуста белокоч.св. - 35(28) морковь - 11,3(9) зелень(петрушка) - 3,8(3) яблоки свежие - 17(15) сахар - 3 масло растительное - 3 лимонная кислота - 0,06													
516 Пермь 2013	<b>Ряженка</b> ряженка 2,5% жирн. - 205	1/200	5.80	5.80	5.00	108	0.04	0.60	0.04	0.02	248.00	184.00	28.00	0.20
109 Пермь	<b>Хлеб ржаной</b>	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого:</b>		27.45	22.39	58.73	484.50	0.32	30.45	0.20	2.13	357.36	498.92	103.57	3.64
	<b>Итого за день:</b>		49.49	47.29	166.03	1209.85	0.59	47.54	0.43	7.04	792.60	734.98	156.40	6.52



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923323

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен с 31.01.2024 по 30.01.2025