

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 зимне-весенний 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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
185 Пермь 2013	Каша пшенная молочная жидкая	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	Бутерброд с джемом или повидлом	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	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													
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
	Итого :		11.91	12.76	89.93	565.60	0.24	9.26	0.14	1.10	172.65	243.04	71.80	6.40
	Обед													
108 Москва 2003	Суп-лапша с курицей	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	Картофельное пюре	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	Биточки паровые из индейки	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	Салат из белокоч.капусты с	1/60	0.96	6.06	5.76	82	0.02	16.68		2.70	26.40	19.20	10.20	0.36
	капуста белокоч.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
	Итого :		62.40	37.62	118.77	911.50	0.35	48.71	0.10	4.23	167.56	430.52	152.70	4.95
	Итого за день:		74.31	50.38	208.70	1477.1	0.59	57.97	0.24	5.33	340.21	673.56	224.50	11.35

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	В2	Е	Са	С	Mg	Fe
	Завтрак													
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
	Итого :		16.68	29.78	91.06	701.00	0.24	1.15	0.33	0.33	287.25	22.30	4.20	2.06
	Обед													
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 - 0,81 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
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
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
	Итого :		52.99	39.61	102.15	986.50	0.48	74.43	0.19	9.30	186.88	627.03	145.17	8.58
	Итого за день :		69.67	69.39	193.21	1 687.50	0.72	75.58	0.52	9.63	474.13	649.33	149.37	10.64

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	Mg	Fe
Завтрак														
1 Пермь 2013	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													
174 Москва 2003	Каша овсяная молочная	1/180	7.34	8.86	32.04	237.6	0.18	0.45	0.16		123.61		1.49	
	крупа геркулес - 39,6													
	масло сливочное - 5,04													
	Вода питьевая -59,76													
	Молоко -88,56													
сахар - 4,32														
272 Пермь 2013	Кофейный напиток на молоке	1/200	2.90	2.80	14.90	94	0.03	0.52	1.20		105.86		0.10	
	Кофейный напиток -2,4													
	Сахар -10													
	Молоко -100													
108Пермь	Вода питьевая -110	1/30	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		14.16	21.84	71.06	537.00	0.31	0.97	1.36	0.22	247.09	13.00	2.80	2.83
Обед														
128 Пермь 2013	Борщ с капустой и картофелем	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
	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														
447 Москва 2003	Макарон.издел.отварн.	1/150	5.48	4.98	34.88	212	0.12			0.02	40.95	60.06	24.59	0.99
	Макаронные изделия - 50,93													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 7,5													
151 Москва 2003	Бефстроганов	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
	говядина - 107 (79)													
	лук репчатый - 29													
	масло сливочное - 7													
	мука пшеничная - 4													
	сметана - 23													
соль - 1,0														
7 Пермь 2013	Салат из моркови	1/60	0.90	0.12	13.02	57	0.02	1.98		0.42	29.40	37.20	32.40	0.78
	морковь - 56,4													
	масло растительное - 6													
433 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													
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 :		29.89	23.70	104.02	751.50	0.36	14.86	0.11	3.45	164.31	397.55	125.99	6.33
	Итого за день:		44.05	45.54	175.08	1 288.50	0.67	15.83	1.47	3.67	411.40	410.55	128.79	9.16

4 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	
	Завтрак														
184 Москва	Каша рисовая молочная	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	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														
279 Москва 2003	Компот из свежих плодов	1/200	0.20	0.10	17.20	68			1.60		6.04			0.80	
	Яблоки или груши -40														
	Вода питьевая -200														
	сахар - 15														
	Кислота лимонная -0,2														
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22	
112 Пермь	Фрукты по сезону (Яблоко)	1/180	0.72	0.54	18.54	85	0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14	
	Итого :		10.74	19.50	73.22	510.28	0.17	0.23	2.45	0.22	216.10	13.00	2.80	2.49	
	Обед														
119 Москва 2003	Суп карт. с крупой перловой	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	Пюре из гороха с маслом	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														
	соль - 2,2														
389 Пермь 2013	Тефтели из говядины паровые	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	Салат "Пестрый"	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	Чай с сахаром и лимоном	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	
	Итого :		34.13	23.91	103.77	765.90	0.54	28.33	0.06	1.93	155.56	516.04	144.75	10.20	
	Итого за день:														

5 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
	Завтрак													
75 Москва 2003	Суп молочный с макарон.изд.	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	Какао с молоком	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	Бутерброд с маслом сливочным	1/30	2.40	10.02	14.28	158.40	0.08			13.62				1.02
	масло сливочное - 10													
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :													
	Обед													
125 Москва 2003	Суп карт. с рыбой	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	Жаркое по - домашнему	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													
	масло сливочное - 6,36													
томат - пюре - 6,36														
40 Москва 2003	Салат витаминный с м/р.	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	Кисель плодово-ягодный	1/200			9.98	119					0.20			0.03
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
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 :		35.58	29.25	76.20	793.50	0.38	47.63	0.07	3.10	96.30	431.93	108.13	5.65
	Итого за день:		47.50	46.27	129.98	1210.56	0.56	47.75	1.09	3.32	332.76	444.93	110.93	8.09

6 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
	Завтрак													
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
	Обед													
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	Мg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом сливочным 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	Макаронные изд. отварные с сыром 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	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
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/30	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		16.50	23.57	69.41	552.46	0.16	0.28	0.00	0.22	162.33	21.24	7.20	3.62
	Обед													
142 Москва 2003	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад. 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	Картофельное пюре 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	Котлеты рыбные 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	Салат из моркови "Солнышко" 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	Кисель плодово-ягодный Кисель из концентрата - 24 сахар - 10 лимонная кислота - 0,2	1/200			9.98	119					0.20			0.03
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 :		27.32	14.91	92.45	627.50	0.28	10.69	0.05	6.42	159.51	399.05	103.85	3.73
	Итого за день:		43.82	38.48	161.86	1 179.96	0.44	10.97	0.05	6.64	321.84	420.29	111.05	7.35

8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
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														
соль - 0,75															
	масло сливочное - 5,04														
3 Пермь 2013	Бутерброд с сыром и м/сл.	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	
	Сыр российский -15														
	масло сливочное - 5														
	хлеб пшеничный - 30														
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														
112Пермь	Вода-200														
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	
	Обед														
142 Пермь 2013	Щи из св. капусты с картофелем	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	
	капуста белокоч.св. - 62,5														
	картофель - 40														
	морковь -15,75														
	лук репчатый -12														
	томатное пюре - 2,5														
	масло раст. - 5														
сметана 15 % жирн. - 10															
447 Москва 2003	Макарон.издел.отварн.	1/150	5.48	4.98	34.88	212	0.12		0.03	0.02	40.95	60.06	24.59	0.99	
	Макаронные изделия - 50,93														
	масло сливочное - 5,25														
207 Москва 2003	Куры отварные	1/100	30.56	11.80	1.12	234	0.10	0.30	0.10		31.26	275.34	30.92	2.36	
	куры - 208														
	лук репчатый - 4,0														
	соль - 1,20														
455 Москва 2003	Соус красный основной	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	
	масло сливочное - 1,0														
	мука пшеничная - 2,5														
	томатная паста - 1,5														
	морковь - 5														
лук репчатый - 1,2															
33 Москва 2003	Салат "Прелесть"	1/60	0.87	0.08	9.13	40	0.03	6.17		3.51	33.39	31.30	22.29	0.71	
	морковь - 47,2(37,8)														
	яблоко свежие - 15,7(11)														
	курага - 5,4														
	сахар - 2,25														
петрушка (зелень) - 1,5															
508 Пермь 2013	Компот из см. сухофруктов	1/200	0.50		27.00	110	0.01	0.50			28.00	19.00	7.00	1.50	
	сухофрукты - 25(30,5)														
	сахар - 15														
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		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша гречневая молочная вязкая 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	Бутерброд с маслом сливочным 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	Какао с молоком 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	Хлеб пшеничный	1/30	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Итого :			15.66	20.94	71.26	538.16	0.32	0.97	0.32	0.22	238.27	13.00	2.80	5.20
Обед														
118 Москва 2003	Суп карт. с горохом 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	Рагу из овощей картофель - 64,2 морковь - 34,5 лук репчатый - 15,48 капуста белокоч. св. - 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	Тефтели из гов.с рис.(ежики) 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	Салат карт. с раст.маслом. 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	Компот из кураги 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	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 :			26.67	35.94	104.17	849.50	0.50	60.39	0.20	5.01	185.26	416.34	138.47	6.91
Итого за день:			42.23	56.88	175.43	1 387.66	0.82	61.36	0.52	5.23	423.53	654.61	151.47	12.11

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
	Завтрак													
196	Плов с изюмом	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	Бутерброд с маслом сливочным	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	Кофейный напиток на молоке	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	Хлеб пшеничный	1/30	2.28	0.24	14.76	71	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :		12.30	32.50	97.38	731.40	0.22	2.24	1.24	0.33	147.16	19.50	4.20	2.41
	Обед													
153 Пермь 2013	Суп рыбный с консервами	1/250			16.05		0.10							
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40													
	картофель - 93,25													
	морковь - 20		9.23	7.23		166		7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
	лук репчатый -9,5													
	крупа рисовая - 5													
	масло сливочное- 3,75													
	укроп или петрушка - 1,8													
291 Москва ДЕЛИ	Плов из птицы	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	Салат из свеклы с раст.маслом	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	Кисель плодово-ягодный	1/200									0.20			
	Кисель из концентрата - 24				9.98	119							0.03	
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
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
	Итого :		27.22	23.93	83.04	735.50	0.24	17.74	0.04	2.46	129.88	400.70	108.59	4.08
	Итого за день:		39.52	56.43	180.42	1 466.90	0.46	19.98	1.28	2.79	277.04	420.20	112.79	6.49

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
	Завтрак													
2	Бутерброд с джемом или повидлом 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	Каша пшеничная молочная жидкая 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	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
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
112Пермь	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
	Итого :		11.91	12.76	89.93	565.60	0.24	9.26	0.14	1.10	172.65	243.04	71.80	6.40
	Обед													
103 Москва 2003	Рассольник ленингр.с круп.перлов. 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	Картофель отварной 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	Зразы "Школьные" 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	Салат из свеклы с курагой и изюмом 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	Чай с сахаром и лимоном 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	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:		23.50	31.09	97.31	763.90	0.40	45.45	0.14	3.39	106.72	365.02	108.58	5.96
	Итого за день:		35.41	43.84	182.43	1313.5	0.64	54.61	0.28	7.29	277.22	599.82	175.98	187.56

12 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	Мg	Fe
	Завтрак													
182 Пермь 2013	Каша манная молочная крупы манной - 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	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
270 Пермь 2013	Чай с лимоном Чай-0,4 Вода питьевая -200 сахар - 10	1/200	0.20	0.04	10.20	41				2.80	3.10			0.08
	Хлеб пшеничный		21.32	21.90	100.77	669.35	0.26	0.67	0.23	4.03	409.55	217.00	42.91	2.27
	Итого :													
	Обед											89.15		
97 Москва 2003	Борщ из свежей капусты с фасолью 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	Рыба, запеч. под мол/с.с гарнир. масло сливочное - 5,6 треска - 100,72 Картофельное пюре № 429 - 112 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 Соус молоч. для запекания №434 - 43 молоко - 43 масло сливочное - 3,44 мука пшеничная - 3,44 Салат витаминный с 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	Ряженка 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	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
	Итого:		27.45	22.39	58.73	484.50	0.32	30.45	0.20	2.13	357.36	498.92	103.57	3.64
	Итого за день:		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