

Согласовано:

Врио Начальника Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по УР
в пос.Игра

Евдокимова И.Л.

« 14 » 12 2020 г



Перевозчикова М.А.

« 14 » 12 2020 г

Утверждено:

Директор
МБОУ Чутырская СОШ

ПРИМЕРНОЕ
ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

п. Игра, 2020 г

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
ЗАВТРАК																								
Пермь, 2018 г	22	Салат из моркови и яблок	60	0,60	3,72	4,92	55,80	0,03	2,76	0,00	2,28	13,92	23,28	16,38	0,79									
Пермь, 2018 г	227	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,20	0,08	1,38	40,2	0,52	136,9	122,38	20,40	0,46									
Пермь, 2018 г	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65									
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48									
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30									
ИТОГО ЗАВТРАК				13,30	13,67	72,97	466,80	0,23	64,84	59,20	3,20	303,92	284,66	82,58	2,68									
ОБЕД																								
Пермь, 2018 г	2	Салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51,00	0,02	7,98	0,00	1,74	21,30	19,56	12,30	0,61									
Пермь, 2018 г	129	Суп-лапша домашняя	250	6,85	6,325	23,1	176,75	0,08	0,50	82,7	0,8	37,35	93,425	14,7	1,28									
Пермь, 2018 г	350	Тефтели из говядины с рисом - "сезики"	100	9,40	8,1	9,9	150,00	0,05	1,4	16,00	0,4	39,6	119,8	17,50	1,4									
Пермь, 2018 г	389	Пюре из гороха с маслом	180	19,32	4,39	34,86	256,39	0,41	0,00	17,56	0,53	83,5	191,94	76,48	6,05									
Пермь, 2018 г	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69									
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22									
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05									
ИТОГО ОБЕД				40,54	23,155	114,06	829,94	0,65	10,08	116,26	3,87	213,95	493,825	151,98	11,30									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				53,84	36,83	187,03	1296,74	0,88	74,92	175,46	7,07	517,87	778,485	234,56	13,98									

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг													
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																									
Пермь, 2018 г	13	Салат из редиса с огурцами	60	0,60	6,24	1,62	65,40	0,01	6,66	0,00	1,68	18,60	23,40	7,62	0,48										
Пермь, 2018 г	234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,88	32,62	214,60	0,06	1,54	42,6	0,18	147,48	152,44	31,66	0,17										
Пермь, 2018 г	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07										
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48										
		Груши	100	0,40	0,30	9,50	42,00	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30										
ИТОГО ЗАВТРАК				10,22	14,89	70,05	452,80	0,16	13,50	52,10	2,25	247,18	255,04	68,08	3,50										
ОБЕД																									
Пермь, 2018 г	43	Салат картофельный с огурцами	60	0,90	3,78	4,92	57,60	0,04	6,42	0,00	1,68	8,40	28,20	10,80	0,42										
Пермь, 2018 г	109	Суп-харчо	250	4,65	4,75	10,08	101,75	0,02	0,58	0,00	1,30	14,58	59,65	15,30	0,82										
Пермь, 2018 г	302	Кнели рыбные припущенные	100	12,40	1,07	3,20	72,00	0,05	0,40	20,93	0,80	45,20	155,87	21,73	0,44										
Пермь, 2018 г	176	Рагу из овощей	180	4,14	8,91	18,00	171,00	0,10	9,09	14,04	3,51	85,68	108,81	42,21	1,52										
Пермь, 2018 г	496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61										
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22										
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05										
ИТОГО ОБЕД				26,38	19,33	76,935	592,15	0,30	96,49	34,97	8,09	177,855	405,63	109,84	5,08										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				36,6	34,22	146,985	1044,95	0,46	109,985	87,07	10,34	425,035	660,67	177,92	8,58										

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
Пермь, 2018 г	50	Икра кабачковая	60	0,78	2,58	2,58	36,00	0,02	4,26	0,00	1,44	17,34	17,52	9,42	0,43	
Пермь, 2018 г	140	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,33	23,55	179,75	0,10	1,13	48,40	0,33	203,30	171,55	25,40	0,60	
Пермь, 2018 г	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48	
		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63	
				12,01	9,78	71,54	419,55	0,17	16,39	68,40	2,18	244,34	223,07	92,32	3,01	
ИТОГО ЗАВТРАК																
ОБЕД																
Пермь, 2018 г	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,60	0,02	8,04	0,00	1,62	21,00	18,60	9,60	0,36	
Пермь, 2018 г	100	Рассольник Ленинградский	250	1,88	5,10	13,225	106,25	0,09	6,95	0,00	2,35	14,75	59,50	24,25	0,8	
Пермь, 2018 г	366	Птица отварная	100	22,71	17,00	0,29	245,71	0,04	1,29	98,00	0,71	26,86	157,00	18,71	1,63	
Пермь, 2018 г	386	Рис припущенный	180	4,19	6,48	34,22	212,04	0,03	0,00	30,78	0,32	3,26	70,56	21,89	0,03	
Пермь, 2018 г	477	Кисель из апельсина	200	0,40	0,20	25,00	102,00	0,02	10,40	0,00	0,2	21,20	18,00	6,20	0,20	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
				33,55	32,96	96,86	820,40	0,28	26,68	128,78	5,20	99,17	373,56	97,25	4,29	
				45,56	42,74	168,40	1239,95	0,45	43,07	197,18	7,38	343,51	596,63	189,57	7,3	
ИТОГО ОБЕД																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																

День: 4
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
Пермь, 2018 г	14	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,14	39,00	0,02	2,10	0,00	1,62	10,80	18,00	8,40	0,30	
Пермь, 2018 г	279	Запеканка из творога	200	42,13	12,27	33,73	413,33	0,16	0,80	86,00	0,40	366,93	462,27	51,20	1,48	
Пермь, 2018 г	457	Стушенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	
		Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48	
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
ИТОГО ЗАВТРАК				47,37	18,20	78,28	663,53	0,28	63,10	94,40	2,45	486,03	579,67	94,10	3,42	
ОБЕД																
Пермь, 2018 г	47	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,90	52,20	0,02	3,66	0,00	1,68	13,20	25,20	10,20	0,42	
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	4,50	5,78	70,00	0,05	11,9	0,00	2,35	37,05	45,65	20,30	0,78	
Пермь, 2018 г	339	Котлеты из говядины	100	17,40	13,80	15,6	256,00	0,16	0,30	4,60	1,40	54,10	181,8	25,50	2,83	
Пермь, 2018 г	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,26	0,16	0,00	28,80	0,50	16,94	161,15	106,45	3,61	
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД				30,40	29,65	73,71	758,26	0,49	19,16	33,40	6,03	146,89	471,70	184,95	10,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				77,77	47,85	151,99	1421,79	0,77	82,26	127,8	8,48	632,92	1051,37	279,05	13,49	

День: 5
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																З
ЗАВТРАК																
Пермь, 2018 г	36	Салат из редьки с овощами	60	0,90	3,72	3,24	49,80	0,02	6,60	0,00	1,80	21,60	19,02	14,40	0,60	
Пермь, 2018 г	233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,15	1,18	37	0,14	119,74	150,72	37,1	0,94	
Пермь, 2018 г	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48	
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
ИТОГО ЗАВТРАК				12,88	14,15	70,29	455,40	0,28	15,48	56,00	2,54	276,54	296,74	93,30	4,88	
ОБЕД																
Пермь, 2018 г	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,72	2,16	44,40	0,03	8,28	0,00	1,86	10,80	18,60	10,20	0,42	
Пермь, 2018 г	114	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	3,43	10,98	83,50	0,1	8	20	0,23	26,8	67,28	25,5	0,97	
Пермь, 2018 г	328	Жаркое по-домашнему	260	26,47	27,77	16,55	421,91	0,17	4,61	0,00	4,37	32,15	312,83	56,61	4,63	
Пермь, 2018 г	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД				33,36	35,64	67,73	728,61	0,4	29,99	20	6,66	100,95	460,81	116,91	8,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,24	49,79	138,02	1184,01	0,68	45,47	76	9,20	377,49	757,55	210,21	13,1	

День: 6

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																									
Пермь, 2018 г	19	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,48	3,78	3,60	50,40	0,03	9,54	0,00	1,86	9,00	12,00	9,00	0,84										
Пермь, 2018 г	268	Омлет натуральный	200	17,23	19,38	4,31	261,54	0,09	0,62	347,38	0,92	158,15	299,38	24,92	3,23										
Пермь, 2018 г	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87										
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48										
		Груши	100	0,40	0,30	9,50	42,00	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30										
ИТОГО ЗАВТРАК				20,69	23,83	41,82	461,74	0,19	16,16	347,38	3,19	201,85	361,38	61,42	7,72										

День 7
 Неделя вторая
 Сезон осень-зима
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	20	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,72	3,72	2,70	46,80	0,04	31,44	0,00	1,98	9,00	16,20	9,60	0,48
Пермь, 2018 г	141	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,00	6,25	20,55	162,50	0,08	1,15	44,50	0,08	201,65	172,65	29,13	0,03
Пермь, 2018 г	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48	
		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63
ИТОГО ЗАВТРАК				13,08	9,92	70,26	420,3	0,153	11,85	83,5	0,475	328,75	288,65	103,925	1,785
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	6	Салат из капусты белокачанной, овошей и яблок	60	0,78	3,72	2,70	46,80	0,02	9,96	0,00	1,68	20,40	16,20	9,00	0,54
Пермь, 2018 г	111	Солянка из птицы	250	10,66	10,26	2,78	146,20	0,04	2,28	62,90	0,33	34,20	79,70	20,24	1,34
Пермь, 2018 г	307	Котлеты рыбные	100	12,27	1,87	15,73	129,33	0,15	0,4	16,4	0,8	66,13	165,33	26,8	0,96
Пермь, 2018 г	256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,07	0,00	41,18	1,01	16,54	54,45	10,64	1,29
Пермь, 2018 г	494	Компот из яблок	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				34,26	16,92	96,63	734,55	0,36	12,74	120,48	3,922	165,77	376,28	87,58	6,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,34	26,84	166,89	1154,85	0,51	24,59	203,98	4,40	494,52	664,93	191,505	8,085

День: 8
 Период: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																		
Ижевск, 2008 г	28	Салат картофельный с фасолью	60	3,60	9,18	11,94	136,62	0,04	8,34	0,15	0,00	19,62	20,70	10,62	0,45			
Пермь, 2018 г	230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	37	0,5	121,7	146,80	27,54	1,23			
Пермь, 2018 г	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07			
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48			
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
ИТОГО ЗАВТРАК				13,14	17,25	73,87	492,42	0,24	16,82	46,65	1,09	219,52	241,70	63,96	4,44			
ОБЕД																		
Пермь, 2018 г	42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,20	3,78	4,98	58,80	0,05	5,28	0,00	2,70	8,70	30,84	10,62	0,42			
Пермь, 2018 г	95	Борщ с капустой и картофелем мясной	250	1,8	4,425	7,15	75,63	0,05	7,425	0,00	2,4	40,88	52,88	25,675	1,22			
Ижевск, 2008 г	76	Котлета "Загалька"	100	13,90	10,1	11,8	186,2	0,11	4,6	0,03	0,00	22,00	194,1	30,1	3,1			
Пермь, 2018 г	381	Капуста, тушеная с морковью в молоке	180	3,78	4,5	10,26	95,40	0,05	12,24	28,80	0,54	113,58	96,66	42,6	1,13			
Пермь, 2018 г	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,90	32,01	132,80	0,02	0,73	40,80	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70			
Пермь, 2018 г		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22			
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05			
ИТОГО ОБЕД				24,93	24,225	88,64	660,625	0,35	30,275	69,63	6,15	229,735	447,815	143,055	7,84			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				38,07	41,475	162,51	1153,045	0,589	47,10	116,28	7,24	449,255	689,515	207,015	12,28			

День 9
Неделя вторая
Сезон осень-зима
Возрастная категория с 12 лет и старше

Технологические и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																	
				Б	Ж	У	С		А, мкг	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe															
ЗАВТРАК																														
Пермь, 2018 г	54	Икра морковная	60	1,26	3,30	5,58		57,00	0,03	3,36	0,00	1,86	17,52	38,16	22,68	0,65														
Ижевск, 2008 г	108	Лапшеник с творогом	200	15,60	15,4	42,2		362,00	0,18	0,52	0,08	0,00	147,9	289,20	41,20	2,00														
		Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10		65,40	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04														
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30		38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82														
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91		67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48														
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80		44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21														
ИТОГО ЗАВТРАК				21,18	21,17	92,89		634,20	0,30	11,08	8,48	2,49	255,82	414,76	94,38	6,20														
ОБЕД																														
Ижевск, 2008 г	33	Салат "Дружба"	60	1,20	6,66	0,72		66,60	0,02	1,44	0,08	0,00	21,96	38,10	72,96	6,92														
Пермь, 2018 г	108	Щи по-уральски	250	1,75	4,425	4,325		64,25	0,025	1,9	0,00	2,45	40,15	51,025	20,175	0,81														
Пермь, 2018 г	376	Рыгу из птицы	230	21,69	26,81	18,27		400,86	0,18	11,30	77,67	4,34	38,90	193,73	54,54	2,96														
Пермь, 2018 г	482	Кисель из кураги	200	1,00	0,06	29,80		124,00	0,02	0,40	0,00	1,20	35,00	33,60	20,00	0,66														
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72		47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22														
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72		64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05														
ИТОГО ОБЕД				29,23	38,475	75,56		767,51	0,33	15,043	77,75	7,99	148,11	366,36	184,28	12,62														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50,41	59,645	168,445		1401,71	0,63	26,123	86,234	10,48	403,93	781,12	278,66	18,82														

День 10
 Великий восток
 Сезон осенне-зимы
 Возрастная категория с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	С		В1	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Пермь, 2018 г	3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51,00	0,02	9,30	0,00	2,70	20,94	13,26	7,80	0,76	
Пермь, 2018 г	226	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,60	0,09	1,32	39,4	0,14	130,14	140,08	30,66	0,44	
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00	
Пермь, 2018 г	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48	
		Груши	100	0,40	0,30	9,50	42,00	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	
ИТОГО ЗАВТРАК				12,02	21,12	69,68	512,49	0,21	16,32	62,40	3,24	289,42	285,64	83,26	4,63	
ОБЕД																
		Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	11,20	0,02	8,00	0,00	0,00	18,40	33,60	11,20	0,48	
Пермь, 2018 г	115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,73	13,43	87,25	0,11	7,83	0,00	1,33	23,10	72,43	29,10	1,06	
Пермь, 2018 г	356	Печень говяжья по-строгановски	100	16,20	14,1	5,9	215,00	0,25	9,8	7256,30	4,4	26,4	289,50	17,7	6,03	
Пермь, 2018 г	152	Картофель отварной с маслом	180	3,43	9,26	19,03	173,14	0,19	24,86	0,00	3,94	20,5	93,77	34,94	1,39	
		Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	137,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД				26,69	27,09	95,48	735,39	0,69	54,485	7256,3	9,665	140,5	563,195	127,54	11,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				38,71	48,21	165,16	1247,88	0,90	70,81	7318,7	12,91	429,92	848,835	210,8	15,66	

День 11
 Неделю второй
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008 г	11	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	3,36	11,46	3,06	125,52	0,04	10,98	0,66	0,00	96,06	74,58	8,00	1,00
Пермь, 2018 г	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,60	0,14	1,54	42,6	0,46	157,92	188,34	48,5	1,06
Пермь, 2018 г	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0	59,10	45,90	10,50	0,87
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Мандарины	100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10
ИТОГО ЗАВТРАК				14,50	21,45	63,21	498,92	0,31	50,82	52,76	0,85	355,88	350,72	88,50	3,51
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	32	Салат из свеклы с сыром	60	1,86	5,04	4,20	69,60	0,01	2,94	12,12	2,16	60,06	44,58	12,48	0,76
Пермь, 2018 г	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,675	2,375	16,75	100,75	0,11	7,775	1,7	1,38	22,9	66,475	24,325	1,09
Пермь, 2018 г	308	Котлеты рыбные любительские	100	12,60	1,50	5,7	87,00	0,08	0,7	38,38	0,9	45,1	179	29,9	0,89
Пермь, 2018 г	377	Гюбре картофельное	180	3,78	7,20	10,98	122,40	0,14	4,5	35,82	0,18	45,9	92,7	29,52	1,04
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				24,805	17,035	74,27	551,55	0,435	19,215	88,02	4,72	199,56	440,655	118,725	6,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				39,305	38,485	137,48	1050,47	0,74	70,035	140,78	5,57	555,44	791,38	207,23	9,72

День: 12
 Месяц: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe													
ЗАВТРАК																												
Пермь, 2018 г	46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	8,82	1,08	106,80	0,04	0,90	112,86	2,94	28,20	92,16	6,72	1,21													
Пермь, 2018 г	220	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,40	0,12	1,44	41,00	0,72	170,22	249,28	37,22	0,93													
Пермь, 2018 г	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07													
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48													
		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63													
ИТОГО ЗАВТРАК				18,60	17,73	81,79	560,00	0,23	12,64	183,36	4,05	268,52	404,64	102,74	3,32													