



## I неделя

## 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	54-16к-2020	255	8	10,8	30,1	253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6	
													Капша «Дружба»
													Крупа рисовая 18,8/18,8
													Крупа пшено 13,8/13,8
													Молоко 127,5/127,5
Сливочное масло 6,3/6,3													
Сахар 3,8/3,8													
Соль йодированная 1/1													
Вола 87,5/87,5													
139, Пермь, 2008 г		1 / 40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0	
													Ййцо отварное
													Ййцо 1 шт/40
300, Пермь, 2008 г		30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1	
													Хлеб пшеничный/хлеб ржанно - пшеничный
													Чай с сахаром
Чай высшего сорта 1/1													
Сахар 15/15													
386, Москва, 2015г		1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40	
													Фрукты свежие
45, Пермь, 2008 г		250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74	
													Итого:
Обед		600	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,02	74,87	7,35	
													Суп картофельный с бобовыми
Горох 21,25/20													
Картофель 67,5/50													
Морковь 12,5/10													
Зелень 3,5/3,5													
Дук репчатый 12,5/10													
Масло сливочное 5/5													
Вола или бульон 175/175													
Соль 2/2													

## Понедельник

410, Пермь, 2013 г.	<b>Фрикадельки из кур</b> Курица 1 кат. 171,6/74 Хлеб пшеничный 15,7/15,7 Яйцо 1/5/8,6 Вола 21,45/21,45 Соль 1/1 Масло сливочное 7,15/7,15	105	15,3	16,29	8,15	213,07	0,05	0,85	232,43	107,25	17,16	1,28
224, Пермь, 2008 г.	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5 <b>Сок яблочный</b>	150	4,56	6,09	48,24	270,12	0,03	0,24	3,96	39,7	12,12	0,62
	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
246, Пермь, 2008 г	<b>Овощи по сезону</b>	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	17	30	14	0,5
	<b>Итого:</b>	885	28,5	27,45	132,42	848,48	0,38	21,63	352,32	335,8	116,6	12,41
	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	<b>того:</b>	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	<b>Итого за день:</b>	1785	49,18	47,01	301,8	1753,06	0,64	42,59	645,94	594,4	216,7	26,93
<b>Вторник</b>												

		Завтрак											
Обед	209, Пермь, 2008 г	Быточки из пшеницы Курица I кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	240,21	127,63	19,73	1,3
	221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
	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
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	87	30	29	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>28,2</b>	<b>23,54</b>	<b>79,43</b>	<b>643,41</b>	<b>0,28</b>	<b>20,22</b>	<b>365,38</b>	<b>315,74</b>	<b>91,24</b>	<b>10,45</b>
	37, Пермь, 2008 г	Борш 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

176, Пермь, 2008 г.	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b> Говядина без кости 113,5/113,5 Морковь 9,4/7 Лук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
227, Пермь, 2008 г	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
284, Пермь 2008г	<b>Компот из яблок с лимоном</b> Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
246, Пермь, 2008 г	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b> <b>Овощи по сезону</b>	30/30 100	3,45 0,7	0,66 0,1	25,44 1,9	122,52 11,3	0,09 0,04	0,13 7	18,66 167	56,22 30	21,57 14	1,1 0,5
	<b>Итого:</b>	880	34,62	39,13	109,74	927,67	0,32	18,77	385,6	349,1 9	137,2 2	12,62
	<b>Выпечное изделие</b>	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
№293 Пермь, 2008 г.	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
	<b>Итого за день:</b>	1765	80,98	71,02	259,13	1701,62	0,77	46,99	814,05	779,3 3	260,9 9	24,57
<b>Среда</b>												

Завтрак	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Мука пшеничная 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	16,11	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:	шт	3	1	42	192	0,18	20	16	56	84	1,2
		Итого:	550	33,62	18,71	90,25	627,82	0,27	20,73	334,2	418,67	133,36	2,19
Обед	48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9

164, Пермь, 2008г	<b>Рыба запеченная</b> Рыба филе мороженая 125/19Мука пшеничная 7/7	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
426, Пермь 2013 г.	<b>Картофель отварной</b> Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	3,48	8,88	22,86	183,6	0,18	25,08	19,8	93,6	36	1,3
289, Пермь, 2008 г	<b>Напиток из шиповника</b> Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	36,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
246, Пермь, 2008 г	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b> <b>Овощи по сезону</b>	30/30 100	3,45 0,7	0,66 0,1	25,44 1,9	122,52 11,3	0,09 0,04	0,13 7	18,66 17	56,22 30	21,57 14	1,1 0,5
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>37,48</b>	<b>33,15</b>	<b>110,21</b>	<b>787,85</b>	<b>0,56</b>	<b>101,87</b>	<b>115,96</b>	<b>547,1</b> 3	<b>152,2</b> 4	<b>10,61</b>
№288, 2008 г. Пермь,	<b>Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)</b> Молоко кипяченое Молоко 210/200	100 200	3,48 5,59	4,78 6,38	57 9,38	270 117,31	0,14 0,08	0,18 1,4	33,9 240,0	60,33 180,0	30,76 28,0	1,54 0,2
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>387,31</b>	<b>0,22</b>	<b>1,58</b>	<b>273,9</b>	<b>240,3</b> 3	<b>58,76</b>	<b>1,74</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1715</b>	<b>80,17</b>	<b>63,02</b>	<b>266,84</b>	<b>1802,98</b>	<b>1,05</b>	<b>124,18</b>	<b>724,06</b>	<b>1206,</b> 13	<b>344,3</b> 6	<b>14,54</b>
<b>Четверг</b>												

Завтрак												
367, Пермь, 2013 г.	Гуляш из говядины Говядина 120/111 Масло сливочное 6,5/6,5 Лук репчатый 17/14 Томат-пюре 11/11 Мука пшеничная 3,7/3,7	120	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
222, Пермь, 2008 г	Каша пшеничная расыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38
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
246, Пермь, 2008 г	Овонги по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>21,26</b>	<b>23,2</b>	<b>83,02</b>	<b>660,33</b>	<b>0,41</b>	<b>14,61</b>	<b>93,14</b>	<b>518,4</b> <b>2</b>	<b>119,8</b>	<b>9,88</b>
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 сливочное 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
Обед												

54-25м-2020	Курица тушенная с морковью Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	10,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный	150	7,12	6,39	24,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
	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:	880	28,33	27,53	122,92	817,31	0,53	42,32	441,41	557,39	266,9	17,5
	Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
	Итого за день:	1750	53,49	57,33	239,74	1714,64	0,98	64,93	574,55	1111,81	406,7	27,78

**Пятница**

114, Пермь, 2008г	<b>Каша рисовая молочная</b> 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	222,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
366, Пермь, 2008г.	<b>Сыр твердый</b> Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
365, Пермь, 2008 г.	<b>Масло сливочное</b> 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
294, Пермь, 2008г	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30 200	2,4 0,07	0,3 0,01	14,6 15,31	72,6 61,62	0,09 -	0,13 2,9	18,66 8,05	56,22 9,79	21,57 5,24	1,1 4,9
386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b> <b>Итого:</b>	1шт 620	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> 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
189, Пермь, 2008 г	<b>Котлета говяжья</b> Говядина 1 кат. 6/к 86/86 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

**Обед**

**Завтрак**

219, Пермь 2008г	Каша гречневая расеяпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	7,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	30/30 200	3,45 0,16	0,66 -	25,44 14,99	122,52 110,64	0,09 0,03	0,13 3,6	18,66 141,5	56,22 22,46	21,57 12,6	1,1 0,65
246, Пермь, 2008 г	Овоши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	865	31,14	27,81	117,3	885,12	0,54	16,25	312,43	516,1 7	145,4 8	9,17
	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Напиток груши дички промышленного про изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1745	54,43	57,22	285,05	1859,13	0,849	41,82	715,65	975,0 9	331,1 1	25,18

## II неделя

12 лет и старше

## Понедельник

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	109 Пермь, 2008г. Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес 7,5/3,75 Молоко 133/133 Вода 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	
			40	7,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
			40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	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
Обед	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
	Итого:	635	18,44	23,67	81,31	608,87	0,33	20,73	547,82	395,26	102,14	8,76	
	86, Москва, 2015г	Суп картофельный с крупой Картофель 100/75 Крупа (рисовая) 5/5 Морковь 12,5/10 Дук 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

Полдник	214, Пермь, 2008 г	Рагу из птицы Курица 1 кг. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-шоре 6/6 Дук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	205	24,61	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54
	282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	40/40	4,6	0,88	20,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		Итого:	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	835	32,05	32,05	130,91	819,62	0,48	48,69	330,11	491,36	145,49	6,68
		Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дички промышленного про изводства	200	2,63	-	20,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	300	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61
		Итого за день:	177	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61
	<b>Вторник</b>												

		Завтрак													
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины Говядина 1 кат. 6/к 81,4/72 Хлеб пшеничный 15/15 Масло сливочное 3,3/3,3 Соль 0,5/0,5 Вода 26/26 Масло сливочное 5/5	100/5	13,7	12,2	6,75	191,2	0,04	0	157	110	15	1,5			
219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5			
	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			
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:	615	26,65	18,4	94,3	650,45	0,38	10,23	239,35	408,81	108,75	8,5			
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 Дук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	138,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74			
209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат. потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное 5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02			

Обед



54-12гн-2020 г.	Какао Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>30,72</b>	<b>18,84</b>	<b>99,27</b>	<b>626,72</b>	<b>0,26</b>	<b>24,08</b>	<b>287,78</b>	<b>319,42</b>	<b>137,63</b>	<b>2,62</b>
48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
202,265, 2008г.	Тфетгли из говядины с рисом Говядина I категории без кости 44/44 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
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	5,12	6,39	44,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
	Напиток из груши дики промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17

Обед

246, Пермь, 2008 г	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	157	30	14	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>28,19</b>	<b>27,5</b>	<b>124,03</b>	<b>879,19</b>	<b>0,41</b>	<b>18,26</b>	<b>363,94</b>	<b>412,9</b>	<b>134,7</b>	<b>14,31</b>
№288, Пермь, 2008 г.	Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
	Молоко 210/200	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>387,31</b>	<b>0,22</b>	<b>1,58</b>	<b>273,9</b>	<b>240,33</b>	<b>58,76</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1745</b>	<b>67,98</b>	<b>57,5</b>	<b>289,68</b>	<b>1893,22</b>	<b>0,89</b>	<b>43,92</b>	<b>925,62</b>	<b>972,65</b>	<b>331,09</b>	<b>18,67</b>

**Четверг**

318, Москва, 2015 г.	Птица тушенная в соусе	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	51,3	148,6	23,1	1,61
	Куры 1 категории 236/209											
	Соус (50г)											
	Сметана 12,5/12,5											
	Мука пшеничная 3,8/3,8											
	Вода 38/38											
	Томат-пюре 5/5											
	Соль 0,4/0,4											
227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
	Макаронные изд 51/51											
	Масло сливочное 5/5											
	Соль 2/2											
	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	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	Чай высшего сорта 1/1											
	Сахар 15/15											
	Лимон 8/7											

**Завтрак**

246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	97	30	14	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>29,92</b>	<b>24,32</b>	<b>90,54</b>	<b>702,75</b>	<b>0,56</b>	<b>10,62</b>	<b>247,29</b>	<b>301,18</b>	<b>84,74</b>	<b>9,21</b>
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
181, Пермь, 2008 г	Жаркое по-домашнему Говядина б/к 120/111 Картофель 152/114 Лук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7	220	22,54	20,33	39,63	360,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
284, Пермь, 2008	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/60 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	22,6	171,98	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
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	207	30	14	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>30,07</b>	<b>27,97</b>	<b>115,26</b>	<b>817,34</b>	<b>0,34</b>	<b>25,87</b>	<b>360,32</b>	<b>437,62</b>	<b>156,39</b>	<b>13,22</b>

Обед



Обед		Полдник										
46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Дук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 Клецки: 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
		321, Москва, 2015 г.	Плов из отварной птицы Куры I категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Дук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	210	22,26	22,73	35,7	480,0	0,08	1,01	260,55	221,3
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230 Овощи по сезону	200	0,68	-	21,01	46,87	0,12	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
Итого:	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие) Напиток груши дички промышленного производства	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		870	31,99	27	115,77	813,31	0,41	71,04	359,3	411,5	110,28	9,72
Итого:	Итого:	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8

	Итого за день:	1865	65,65	64,61	284,72	1959,56	0,77	92,71	678,71	927,92	259,84	24,41
	Итого за 2 недели:		644,7 6	593,22	2724,6	17796,01	8,639	625,65	7206,6 4	9156,7 1	2948,8 5	224,97
	Среднее значение за 2 недели:		64,47	59,25	280,22	1799,79	0,8639	62,565	720,66 4	915,67 1	294,88 5	22,497