

Согласовано:

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



Евдокимова И.Л.

« 14 » 12 2020 г

Утверждено:

Директор  
МБОУ Сепская ООШ



Тронин И.В.

« 14 » 12 2020 г

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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>13,30</b>	<b>13,67</b>	<b>72,97</b>	<b>466,80</b>	<b>0,23</b>	<b>64,84</b>	<b>59,20</b>	<b>3,20</b>	<b>303,92</b>	<b>284,66</b>	<b>82,58</b>	<b>2,68</b>
<b>ОБЕД</b>															
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 - "сжики"	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>40,54</b>	<b>23,155</b>	<b>114,06</b>	<b>829,94</b>	<b>0,65</b>	<b>10,08</b>	<b>116,26</b>	<b>3,87</b>	<b>213,95</b>	<b>493,825</b>	<b>151,98</b>	<b>11,30</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>53,84</b>	<b>36,83</b>	<b>187,03</b>	<b>1296,74</b>	<b>0,88</b>	<b>74,92</b>	<b>175,46</b>	<b>7,07</b>	<b>517,87</b>	<b>778,485</b>	<b>234,56</b>	<b>13,98</b>

День: 2

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>10,22</b>	<b>14,89</b>	<b>70,05</b>	<b>452,80</b>	<b>0,16</b>	<b>13,50</b>	<b>52,10</b>	<b>2,25</b>	<b>247,18</b>	<b>255,04</b>	<b>68,08</b>	<b>3,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
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	Кисель 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	4,90	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>26,38</b>	<b>19,33</b>	<b>76,935</b>	<b>592,15</b>	<b>0,30</b>	<b>96,49</b>	<b>34,97</b>	<b>8,09</b>	<b>177,855</b>	<b>405,63</b>	<b>109,84</b>	<b>5,08</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>36,6</b>	<b>34,22</b>	<b>146,985</b>	<b>1044,95</b>	<b>0,46</b>	<b>109,985</b>	<b>87,07</b>	<b>10,34</b>	<b>425,035</b>	<b>660,67</b>	<b>177,92</b>	<b>8,58</b>

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Пермь, 2018 г	50	Нера вабишковая	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>12,01</b>	<b>9,78</b>	<b>71,54</b>	<b>419,55</b>	<b>0,17</b>	<b>16,39</b>	<b>68,40</b>	<b>2,18</b>	<b>244,34</b>	<b>223,07</b>	<b>92,32</b>	<b>3,01</b>
<b>ОБЕД</b>															
Пермь, 2018 г	5	Салат из капусты белокачанной 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 летне-осенний	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 отваренный	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>33,55</b>	<b>32,96</b>	<b>96,86</b>	<b>820,40</b>	<b>0,28</b>	<b>26,68</b>	<b>128,78</b>	<b>5,20</b>	<b>99,17</b>	<b>373,56</b>	<b>97,25</b>	<b>4,29</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>45,56</b>	<b>42,74</b>	<b>168,40</b>	<b>1239,95</b>	<b>0,45</b>	<b>43,07</b>	<b>197,18</b>	<b>7,38</b>	<b>343,51</b>	<b>596,63</b>	<b>189,57</b>	<b>7,3</b>

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
		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
		Лимон	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>47,37</b>	<b>18,20</b>	<b>78,28</b>	<b>663,53</b>	<b>0,28</b>	<b>63,10</b>	<b>94,40</b>	<b>2,45</b>	<b>486,03</b>	<b>579,67</b>	<b>94,10</b>	<b>3,42</b>
<b>ОБЕД</b>															
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	161,13	106,43	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,40</b>	<b>29,65</b>	<b>73,71</b>	<b>758,26</b>	<b>0,49</b>	<b>19,16</b>	<b>33,40</b>	<b>6,03</b>	<b>146,89</b>	<b>471,70</b>	<b>184,95</b>	<b>10,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>77,77</b>	<b>47,85</b>	<b>151,99</b>	<b>1421,79</b>	<b>0,77</b>	<b>82,26</b>	<b>127,8</b>	<b>8,48</b>	<b>632,92</b>	<b>1051,37</b>	<b>279,05</b>	<b>13,49</b>

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	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Пермь, 2018 г	36	Салат из редиски с огурцами	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 пшеница 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	Каша с яблоком	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>12,88</b>	<b>14,15</b>	<b>70,29</b>	<b>455,40</b>	<b>0,28</b>	<b>15,48</b>	<b>56,00</b>	<b>2,54</b>	<b>276,54</b>	<b>296,74</b>	<b>93,30</b>	<b>4,88</b>
<b>ОБЕД</b>															
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	421,94	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>33,36</b>	<b>35,64</b>	<b>67,73</b>	<b>728,61</b>	<b>0,4</b>	<b>29,99</b>	<b>20</b>	<b>6,66</b>	<b>100,95</b>	<b>460,81</b>	<b>116,91</b>	<b>8,22</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>46,24</b>	<b>49,79</b>	<b>138,02</b>	<b>1184,01</b>	<b>0,68</b>	<b>45,47</b>	<b>76</b>	<b>9,20</b>	<b>377,49</b>	<b>757,58</b>	<b>210,21</b>	<b>13,1</b>

День: 6

Ведение: 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 <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	P	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	
		Ерши	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	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>					<b>20,69</b>	<b>23,83</b>	<b>41,82</b>	<b>461,74</b>	<b>0,19</b>	<b>16,16</b>	<b>347,38</b>	<b>3,19</b>	<b>201,85</b>	<b>361,38</b>	<b>61,42</b>	<b>7,72</b>

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	0,00	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	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>					<b>13,08</b>	<b>9,92</b>	<b>70,26</b>	<b>420,3</b>	<b>0,153</b>	<b>11,85</b>	<b>83,5</b>	<b>0,475</b>	<b>328,75</b>	<b>288,65</b>	<b>103,925</b>	<b>1,785</b>
<b>ОБЕД</b>																
Пермь, 2018 г	6	Салат из капусты белокочанной, овощей 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	Сотелка 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	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>					<b>34,26</b>	<b>16,92</b>	<b>96,63</b>	<b>734,55</b>	<b>0,36</b>	<b>12,74</b>	<b>120,48</b>	<b>3,922</b>	<b>165,77</b>	<b>376,28</b>	<b>87,58</b>	<b>6,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>47,34</b>	<b>26,84</b>	<b>166,89</b>	<b>1154,85</b>	<b>0,51</b>	<b>24,59</b>	<b>203,98</b>	<b>4,40</b>	<b>494,52</b>	<b>664,93</b>	<b>191,505</b>	<b>8,085</b>



День: 8

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		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Ижевск, 2008 г	28	Салат картофельный с фасолью	60	3,60	9,18	11,94	136,62	0,04	8,24	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>13,14</b>	<b>17,25</b>	<b>73,87</b>	<b>492,42</b>	<b>0,24</b>	<b>16,82</b>	<b>46,65</b>	<b>1,09</b>	<b>219,52</b>	<b>241,70</b>	<b>63,96</b>	<b>4,44</b>
<b>ОБЕД</b>															
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 "Загадка"	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>24,93</b>	<b>24,225</b>	<b>88,64</b>	<b>660,625</b>	<b>0,35</b>	<b>30,275</b>	<b>69,63</b>	<b>6,15</b>	<b>229,735</b>	<b>447,815</b>	<b>143,055</b>	<b>7,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>38,07</b>	<b>41,475</b>	<b>162,51</b>	<b>1153,045</b>	<b>0,589</b>	<b>47,10</b>	<b>116,28</b>	<b>7,24</b>	<b>449,255</b>	<b>689,515</b>	<b>207,015</b>	<b>12,28</b>



День: 10

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
<b>ЗАВТРАК</b>															
Пермь, 2018 г	3	Салат из капусты белокачанной 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	Каши "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 (пирожки)	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>12,02</b>	<b>21,12</b>	<b>69,68</b>	<b>512,49</b>	<b>0,21</b>	<b>16,32</b>	<b>62,40</b>	<b>3,24</b>	<b>289,42</b>	<b>285,64</b>	<b>83,26</b>	<b>4,63</b>
<b>ОБЕД</b>															
		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 крутой	250	2,23	2,73	13,43	97,25	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>26,69</b>	<b>27,09</b>	<b>95,48</b>	<b>735,39</b>	<b>0,69</b>	<b>54,485</b>	<b>7256,3</b>	<b>9,665</b>	<b>140,5</b>	<b>563,195</b>	<b>127,54</b>	<b>11,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>38,71</b>	<b>48,21</b>	<b>165,16</b>	<b>1247,88</b>	<b>0,90</b>	<b>70,81</b>	<b>7318,7</b>	<b>12,91</b>	<b>429,92</b>	<b>848,835</b>	<b>210,8</b>	<b>15,66</b>

День: 11

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	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Пансио, 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	24,58	8,00	1,00
Пермь, 2018 г	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вареная	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
		Маггарины	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>14,50</b>	<b>21,45</b>	<b>63,21</b>	<b>498,92</b>	<b>0,31</b>	<b>50,82</b>	<b>52,76</b>	<b>0,85</b>	<b>355,88</b>	<b>350,72</b>	<b>88,50</b>	<b>3,51</b>
<b>ОБЕД</b>															
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	2,575	16,75	100,75	0,11	2,775	1,7	1,38	22,9	66,475	24,325	1,09
Пермь, 2018 г	308	Котлеты рыбные побительские	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	Пюре 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 лимонной	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 (ржанно-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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>24,805</b>	<b>17,035</b>	<b>74,27</b>	<b>551,55</b>	<b>0,435</b>	<b>19,215</b>	<b>88,02</b>	<b>4,72</b>	<b>199,56</b>	<b>440,655</b>	<b>118,725</b>	<b>6,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>39,305</b>	<b>38,485</b>	<b>137,48</b>	<b>1050,47</b>	<b>0,74</b>	<b>70,035</b>	<b>140,78</b>	<b>5,57</b>	<b>555,44</b>	<b>791,38</b>	<b>207,23</b>	<b>9,72</b>

День: 11

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Технологическая и информационная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Пюре из моркови с сыром и айром	11	60	3,36	11,46	3,06	125,52	0,04	10,98	0,66	0,00	96,06	24,58	8,00	1,00	
Каши из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	232	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	
Чай с молоком	460	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,90	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	
Мансарина		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	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>14,50</b>	<b>21,45</b>	<b>63,21</b>	<b>498,92</b>	<b>0,31</b>	<b>50,82</b>	<b>52,76</b>	<b>0,85</b>	<b>355,88</b>	<b>350,72</b>	<b>88,50</b>	<b>3,51</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свеклы с сыром	32	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	
Суп картофельный с макаронными изделиями	116	250	2,675	2,575	16,75	100,75	0,11	2,775	1,7	1,38	22,9	66,475	24,325	1,09	
Котлеты рыбные побительские	308	100	12,60	1,50	5,7	87,00	0,08	0,7	38,38	0,9	45,1	179	29,9	0,89	
Пюре картофельное	377	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	
Компот из яблок с лимонном	487	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 (ржанно-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	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>24,805</b>	<b>17,035</b>	<b>74,27</b>	<b>551,55</b>	<b>0,435</b>	<b>19,215</b>	<b>88,02</b>	<b>4,72</b>	<b>199,56</b>	<b>440,655</b>	<b>118,725</b>	<b>6,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>39,305</b>	<b>38,485</b>	<b>137,48</b>	<b>1050,47</b>	<b>0,74</b>	<b>70,035</b>	<b>140,78</b>	<b>5,57</b>	<b>555,44</b>	<b>791,38</b>	<b>207,23</b>	<b>9,72</b>	

День: 12

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	Какао молочная помада	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>18,60</b>	<b>17,73</b>	<b>81,79</b>	<b>560,00</b>	<b>0,23</b>	<b>12,64</b>	<b>183,36</b>	<b>4,05</b>	<b>268,52</b>	<b>404,64</b>	<b>102,74</b>	<b>3,32</b>