

Согласовано

Начальник Управления Образования
Администрации МО «Сюмсинский район»

_____ Л.В. Брянцева
« _____ » _____ 2018г

Утверждено

Директор МКОУ «Пижильская
ООШ»

_____ О.Н. Васютина
« 04 » _____ 2018г

ПРИКАЗ № 101-08
от 04.04.2018г.

**Перспективное
примерное 20-дневное меню
Весна - лето
с 1-3 лет**

Разработано: Технологом Управления Образования

 Л.Н. Логинова

№ рецептуры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК :							
№85 2004 Пермь	Каша боярская	150	7,35	10,50	31,34	186,00	1,11
№ 264 2013 Ижевск	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№376 2008 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,52	20,99	66,05	458,10	9,20
ОБЕД:							
№ 39 2013 Ижевск	Салат картофельный	40	0,61	2,04	5,50	42,80	0,47
№33 Пермь 2004	Рассольник ленинградский с курицей и смет.	150/15/3	5,53	8,04	19,43	105,96	6,25
№189 2013 Ижевск	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе	60/60	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53
№228 2013 Ижевск	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00	17,16
№ 253 Ижевск 2013	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			19,90	23,39	73,80	520,26	24,71
ПОЛДНИК:							
№142 Ижевск 2013	Сырники из творога с молочным сладким соусом	50/15	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13
№ 270 Ижевск 2013	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			53,45	56,86	158,98	1231,52	50,60
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			89,87	101,63	298,83	2209,88	84,51

№ рецептуры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК :							
№ 86 2004 Пермь	Каша гречневая вязкая на молоке	150/5	5,96	6,16	26,35	184,63	1,30
№ 262 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,03
№ 381 Пермь2008	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			11,95	19,92	68,36	501,77	8,81
ОБЕД:							
№ 12 2008г Ижевск	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	40	0,48	4,00	3,64	48,52	29,16
№ 52 2013 Ижевск	Ши по - Уральски с говядиной и сметаной	150/15/3	5,91	4,29	4,32	77,10	7,11
№ 159 Ижевск	Чогыр селянка (рыба в омлете)	60	9,81	3,15	1,75	75,00	0,13
№ 206 2004 Пермь	Пюре из картофеля	100	2,13	4,04	15,53	106,87	17,10
№ 267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			20,42	15,89	49,13	415,49	128,50
ПОЛДНИК:							
№105 2004 Пермь	Плов бухарский	150	3,93	14,39	42,70	315,98	14,33
№ 270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
	Хлеб	20	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			12,63	21,89	54,70	465,98	16,43
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			45,00	57,70	172,19	1383,24	153,74

№ рецептуры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК :							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,19	4,59	14,80	117,06	0,86
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,20	3,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			11,65	15,27	59,25	421,26	5,56
ОБЕД:							
№ 21 2004 Пермь	Салат из секлы с соленым огурцом	40	0,51	4,03	3,10	50,72	0,94
№39 2004 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельк.	150/20	5,58	4,39	10,75	104,80	16,02
№195 2013 Ижевск	Запеканка "Загадка" (удмуртское блюдо)	150/5	18,59	7,40	20,51	223,00	8,71
№293 2008 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			27,76	16,17	48,37	452,52	28,67
ПОЛДНИК:							
№278 2004 Пермь	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	45	3,85	7,26	26,65	183,02	0,00
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,01	11,54	43,89	315,02	2,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			49,42	42,98	151,51	1188,80	36,28

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК :							
№ 84 2004 Пермь	Каша вязкая молочная "Дружба"	150/5	4,91	6,25	26,32	180,83	0,95
№ 264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№ 376 Пермь2008	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,08	16,74	61,03	452,93	9,04
ОБЕД:							
№ 1 2004 Пермь	Винегрет овощной	40	0,50	4,06	3,25	51,70	2,14
№ 66 2013 Ижевск	Нугылишд с цыпленком	150/15	6,26	3,60	16,50	116,28	3,75
№ 199 2013 Ижевск	Птица, тушенная в сметанно-томатном соусе с овощами	30/150	9,09	6,50	16,49	161,00	7,34
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,11	83,22	20,25
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			17,79	14,55	66,01	459,20	33,48
ПОЛДНИК:							
№ 146 2013 Ижевск	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	50/15	7,57	5,38	12,17	127,00	0,10
№ 270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			13,50	9,33	27,83	249,00	1,15
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			45,37	40,62	154,87	1161,13	43,67

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК :							
№ 93 2004 Пермь	Каша овсянная из крупы "Геркулес" жидкая	150/5	4,75	6,68	19,12	155,54	1,04
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			10,74	20,44	61,13	472,68	8,54
ОБЕД:							
№ 23 2004 Пермь	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,22	4,55	4,30	62,80	6,08
№27 2004 Пермь	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	150/15/3	5,78	3,78	7,65	89,10	6,12
№161 2013 Ижевск	Рыба, запеченная в молочном соусе	30/30	7,57	4,56	2,31	81,00	0,11
№209 2013 Ижевск	Каша гречневая вязкая	100	3,05	3,33	13,68	97,00	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			19,28	16,42	55,75	446,65	14,41
ПОЛДНИК:							
№279 2004 Пермь	Коржик молочный	45	3,08	5,28	30,53	182,03	0,06
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,43	9,03	36,53	257,03	1,11
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			37,45	45,89	153,41	1176,36	24,06

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК :							
№105 2013 Ижевск	Каша рассыпчатая пшеница с фруктами	150/5	5,60	9,45	43,20	280,05	1,28
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,84	21,42	80,73	578,15	45,33
ОБЕД:							
№ 37 2013 Ижевск	Салат из свёклы с сыром и чесноком	40	1,81	3,14	2,90	47,20	2,28
№ 51 2008 Ижевск	Суп-лапша с помидорами с цыпленком	150/15	7,26	7,86	8,58	132,12	4,77
№ 176 2013 Ижевск	Жаркое по-домашнему	48/102	5,63	3,98	11,00	170,00	6,13
№ 267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			16,79	15,39	46,37	457,32	88,18
ПОЛДНИК:							
№ 134 2013 Ижевск	Омлет с овощами со сливочным маслом	60/5	4,07	9,27	1,61	104,00	1,95
№ 293 2008 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,15	9,62	15,62	178,00	4,95
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			38,78	46,43	142,72	1213,47	138,46

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК :							
№ 87 2004 Пермь	Каша манная молочная жидкая с изюмом	150/5	5,43	5,41	30,56	192,61	1,02
№ 264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,20	3,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,60	15,83	65,62	464,01	5,61
ОБЕД:							
№ 23 2013 Ижевск	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,04	5,74	25,68	1,83
№56 2004 Пермь	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной	150/15/3	3,57	4,19	5,09	67,05	11,09
№160 2013 Ижевск	Чорыг картошка из рыбы минтай	60	4,49	3,28	5,87	71,00	1,72
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			6,07	7,73	47,18	296,23	14,94
ПОЛДНИК:							
№148 2013 Ижевск	Пудинг из творога с яблоками	50/15	6,82	6,03	7,37	111,00	0,69
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	150	0,05	0,02	13,07	52,60	0,92
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,87	6,05	20,44	163,60	1,61
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			27,54	29,61	133,24	923,84	22,16

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК :							
№ 46 2004 Пермь	Суп молочный с овощами	150/5	3,45	3,27	9,83	82,65	6,89
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78	1,27
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,82	12,20	59,04	406,63	15,16
ОБЕД:							
№ 8 2004 Пермь	Салат из квашеной капусты с яблоками	40	0,42	4,06	2,05	46,43	21,60
№ 59 2013 Ижевск	Агырчишюд с говядиной и сметаной	150/15	7,83	2,64	8,55	90,60	18,03
№183 2013 Ижевск	Котлета "Загадка" с соусом томатным с овощами	50/15	6,70	6,00	3,70	96,00	6,82
№194 2004 Пермь	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов-курага	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			20,54	16,45	68,33	506,26	46,75
ПОЛДНИК:							
№ 79 2004 Пермь	Рулет или запеканка картофельн. с овощами и сметаным соусом	100/30	3,32	9,94	21,07	187,06	9,06
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,25	13,89	36,73	309,06	10,11
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			44,61	42,54	164,10	1221,95	72,02

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК :							
№98 2004 Пермь	Каша рисовая жидкая на молоке с маслом слив.	150/5	3,90	4,97	24,46	157,60	1,04
№ 262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			7,10	16,76	55,78	404,00	9,94
ОБЕД:							
№ 39 2011 Москва	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,21	2,54	9,51	65,68	2,31
№39 2004 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельк.	150/20	5,58	4,39	10,75	104,80	8,00
№175 2013 Ижевск	Мясо тушеное с овощами в соусе	60/110	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			24,65	20,41	59,10	515,23	16,12
ПОЛДНИК:							
№149 2013 Ижевск	Запеканка из творога с яблочным соусом	50/15	8,88	6,05	9,19	127,00	0,12
№247 2013 Ижевск	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,56	10,35	0,14
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			13,25	9,82	17,75	212,35	1,31
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			45,00	46,99	132,63	1131,58	27,37

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК :							
№129 2013 Ижевск	Лапшевник с творогом и с маслом сливочным	150/5	13,31	11,66	31,20	283,00	0,13
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			22,55	23,63	68,73	581,10	44,18
ОБЕД:							
№ 54 2011 Москва	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,43	4,48	41,56	2,58
№ 61 2013 Ижевск	Суп картофельный с цыпленком	150/15	4,29	2,84	9,98	83,55	7,20
№156 2013 Ижевск	Рыба, тушеная с овощами	35/35	6,81	3,46	2,66	73,43	2,61
№ 76 2013 Ижевск	Картофель отварной	100	2,05	3,96	16,12	108,00	14,70
№ 293 2008 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			16,67	13,04	47,25	380,54	30,09
ПОЛДНИК:							
№105 2004 Пермь	Плов бухарский	150	3,93	14,39	42,70	315,98	14,33
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	150	0,05	0,02	13,07	52,60	0,92
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			5,56	14,61	65,43	415,58	15,25
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			44,78	51,28	181,41	1377,22	89,52

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 11							
ЗАВТРАК :							
№91 2004 Пермь	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/5	5,58	6,05	26,46	182,94	0,98
№ 261 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,20	3,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,50	16,38	60,84	449,78	4,61
ОБЕД:							
№ 28 2013 Ижевск	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,40	0,94	26,64	1,88
№ 63 2013 Ижевск	Пуштыешыд с говядиной	150/15	8,13	3,24	7,35	92,10	7,20
№201 2013 Ижевск	Птица в соусе с томатом	37/28	6,89	8,85	2,40	97,43	1,39
№192 2004 Пермь	Рис припущенный	100	2,48	3,63	25,18	143,37	0,00
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,11	83,22	20,25
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			19,74	18,51	65,64	489,76	30,72
ПОЛДНИК:							
№ 95 2013 Ижевск	Картофельные оладьи с сыром и с соусом сметанным	100/15	9,03	12,30	20,77	230,00	3,30
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,96	16,25	36,43	352,00	4,35
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			49,20	51,14	162,91	1291,54	39,68

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 12							
ЗАВТРАК :							
№ 86 2004 Пермь	Каша гречневая вязкая на молоке	150/5	5,96	6,16	26,35	184,63	1,30
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			12,20	20,01	69,04	506,33	9,76
ОБЕД:							
№ 30 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров	40	0,43	2,75	1,37	29,12	8,86
№ 51 2008 Ижевск	Суп-лапша с помидорами	150/15	7,26	7,86	8,58	132,12	4,77
№196 2013 Ижевск	Капуста, тушеная с мясом	56/144	9,00	7,50	7,36	255,00	19,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			18,60	18,33	47,79	548,74	32,93
ПОЛДНИК:							
№259 2013 Ижевск	Яблоки, запеченные с творогом и с соусом абрикосовым	65/15	3,99	2,28	22,52	127,00	2,49
№245 2013 Ижевск	Соус абрикосовый	15	0,07	0,01	9,68	39,00	0,31
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,99	6,24	47,86	288,00	3,85
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			40,79	44,58	164,69	1343,07	46,54

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 13							
ЗАВТРАК							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	150/5	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			13,82	12,35	43,75	343,31	8,88
ОБЕД:							
№ 18 2004 Пермь	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,42	1,22	28,24	3,78
№ 50 2008 Ижевск	Токмач с говядиной	150/15	8,25	6,00	13,08	136,50	13,98
№ 87 2008 Ижевск	Суфле "Рыбка золотая"	60/5	8,70	9,06	9,36	152,46	0,68
№ 206 2004 Пермь	Пюре из картофеля	100	2,13	4,04	15,53	106,87	3,59
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			21,12	21,72	67,00	540,82	24,13
ПОЛДНИК:							
№272 2013 Ижевск	Блинчики фарширо - ванные повидлом со сливочным маслом	60/5	2,60	5,72	29,48	180,00	0,06
№ 293 2008 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			4,10	5,87	33,83	207,00	3,06
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			39,04	39,94	144,58	1091,13	36,07

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 14							
ЗАВТРАК							
№ 94 2004 Пермь	Каша перловая вязкая на молоке	150/5	5,21	5,40	29,61	187,89	0,95
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№ 262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			9,94	13,30	66,66	429,99	44,37
ОБЕД:							
№ 41 2013 Ижевск	Салат "Удмуртский"	40	3,63	4,93	3,35	72,27	26,20
№ 32 2004 Пермь	Рассольник домашний с говядиной и сметаной	150/15/3	7,70	7,62	19,43	117,36	5,89
№200 2013 Ижевск	Плов из птицы	60/100	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,94	72,00	1,29
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			29,03	27,65	71,14	612,63	33,79
ПОЛДНИК:							
№284 2013 Ижевск	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,89	10,32	33,87	260,00	1,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			46,86	51,27	171,67	1302,62	79,21

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 15							
ЗАВТРАК							
:							
№ 91 2004 Пермь	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,58	6,05	26,46	182,94	0,98
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,20	3,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,75	16,47	61,52	454,34	5,57
ОБЕД:							
№ 32 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров и яблок	40	0,32	2,08	2,31	29,24	3,39
№ 66 2013 Ижевск	Нугылишд с птицей (Удмуртское блюдо)	150/15	6,26	3,60	16,50	116,28	3,75
№178 2013 Ижевск	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	0,20	187,00	0,01
№ 213 2013 Ижевск	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95,00	14,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов-курага	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			25,91	21,21	64,83	560,02	21,45
ПОЛДНИК:							
№143 2013 Ижевск	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/15	6,34	7,20	22,68	281,10	0,31
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,69	10,95	28,68	356,10	1,36
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			51,35	48,63	155,03	1370,46	28,38

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 16							
ЗАВТРАК :							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,19	4,59	14,80	117,06	0,68
№ 262 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			10,18	18,35	56,81	434,20	8,18
ОБЕД:							
№ 33 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров с перцем	40	0,44	2,43	1,50	29,60	22,98
№ 57 2013 Ижевск	Ши по- Уральски с крупой ("Геркулес") говядиной и сметаной	150/15/3	5,91	4,29	4,32	77,10	7,11
№182 2013 Ижевск	Колобки мясо-картофельные(удм.бл.)	50/30	7,10	7,90	4,50	99,38	7,43
№ 186 2004 Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	0,00
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,11	83,22	20,25
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			21,21	18,63	70,09	512,17	57,77
ПОЛДНИК:							
№135 2013 Ижевск	Омлет с морковью и с маслом сливочным	60/5	4,56	9,44	2,26	112,00	0,78
№ 293 2008 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,06	9,59	6,61	139,00	3,78
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			37,45	46,57	133,51	1085,37	69,73

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 17							
ЗАВТРАК							
:							
№ 88 2004 Пермь	Каша манная молочная вязкая с маслом	150/5	4,90	5,27	29,10	183,69	1,04
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			12,36	16,02	73,20	488,59	9,24
ОБЕД:							
№ 17 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с яблоками	40	0,49	2,04	4,47	36,04	6,75
№ 27 2004 Пермь	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	150/15/3	5,78	3,78	7,65	89,10	6,12
№162 2013 Ижевск	Рыба, запеченная в сметанном соусе	30/30	7,07	3,94	1,49	70,00	7,07
№189 2004 Пермь	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,40	3,81	25,25	153,00	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			19,40	13,77	66,67	464,89	22,04
ПОЛДНИК							
:							
№279 2004 Пермь	Коржик молочный	45	3,08	5,28	30,53	182,03	0,06
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,43	9,03	36,53	257,03	1,11
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			39,19	38,82	176,40	1210,51	32,39

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 18							
ЗАВТРАК :							
№107 2013 Ижевск	Каша вязкая молочная "Дружба"	150/5	4,91	6,25	26,32	180,83	0,95
№ 262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,20	3,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			8,11	17,97	57,99	426,53	6,35
ОБЕД:							
№ 11 2013 Ижевск	Салат витаминный(2 вариант)	40	0,33	2,44	2,11	31,76	3,52
№ 65 2013 Ижевск	Суп картофельный с клецками и с птицей	150/15	3,78	3,27	7,28	68,55	3,45
№192 2013 Ижевск	Зразы по-удмуртски (удмуртское блюдо)	75/5	8,00	8,60	11,20	155,00	3,29
№217 2013 Ижевск	Пюре картофельное с морковью	100	1,91	3,08	12,01	83,00	10,50
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,94	72,00	1,29
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			15,72	17,71	54,20	457,31	22,05
ПОЛДНИК:							
№151 2013 Ижевск	Оладьи из творога с вареньем	50/20	6,95	5,30	11,52	122,00	0,15
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,53	9,38	19,10	207,00	2,20
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			35,36	45,06	131,29	1090,84	30,60

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 19							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	150/5	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			13,23	14,90	47,49	380,71	43,77
ОБЕД:							
№ 41 2013 Ижевск	Салат "Удмуртский" (Удмуртское блюдо)	40	3,63	4,93	3,35	72,27	26,20
№39 2004 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельк.	150/20	5,58	4,39	10,75	104,80	16,02
№171 2013 Ижевск	Суфле из рыбы с молочным соусом	60/5	9,54	5,31	2,44	96,00	0,11
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			20,66	14,85	47,02	405,57	42,63
ПОЛДНИК:							
№115 2013 Ижевск	Запеканка манная со свежими грушами и с яблочным соусом	150/15	4,95	4,14	32,16	186,00	0,26
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	150	0,05	0,02	13,07	52,60	0,92
ИТОГО ПОЛДНИК:			5,00	4,16	45,23	238,60	1,18
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			38,89	33,91	139,74	1024,88	87,58

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 20							
ЗАВТРАК							
№110 2013 Ижевск	Каша рисовая вязкая с изюмом с молоком	150/5	3,06	3,92	26,70	154,60	0,43
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			10,23	13,93	75,63	470,24	7,45
ОБЕД:							
№14 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	40	0,86	4,36	1,64	49,28	12,40
№ 63 2013 Ижевск	Пуштыш с говядиной	150/15	8,13	3,24	7,35	92,10	7,20
№177 2013 Ижевск	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60
№212 2013 Ижевск	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,00
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			30,18	23,95	60,39	579,11	95,20
ПОЛДНИК:							
№259 2013 Ижевск	Яблоки, запеченные с творогом и с соусом абрикосовым	65/15	3,99	2,28	22,52	127,00	2,49
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			8,34	6,03	28,52	202,00	3,54
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			48,75	43,91	164,54	1251,35	106,19

Согласовано

Начальник Управления Образования
Администрации МО «Сюмсинский район»
Д.В. Бряцева
« _____ » _____ 2018г



Утверждено

Директор МКОУ «Пижильская
ООШ»

О.Н. Васютина

« 04 » 04 2018г



**Перспективное
примерное 20-дневное меню
Осень - зима
с 1-3 лет**

Разработано: Технологом Управления Образования

 Л.Н. Логинова

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК :							
№ 45 2004г Пермь	Суп молочный с морковью и манной крупой	150/5	3,50	5,11	11,52	106,04	12,06
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			9,78	19,61	48,70	412,44	20,74
ОБЕД:							
№15 2013г Ижевск	Салат "Тазалык" (удмуртское блюдо)	40	0,43	4,00	3,56	51,92	13,06
№27 2004г Пермь	Борщ с мясом и сметаной	150/15/3	5,78	3,78	7,65	89,10	6,12
№184 2013 Ижевск	Котлета "Здоровье" с соусом	50/15	7,10	6,20	3,00	97,00	0,00
№186 2004 Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			20,79	17,80	72,02	530,64	21,28
ПОЛДНИК:							
№128 2013 Ижевск	Макаронник со сливочным маслом	150/5	6,38	7,96	35,97	241,00	0,00
№293 2008 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,88	8,11	40,32	268,00	3,00
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			38,45	45,52	161,04	1211,08	45,02

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК :							
№ 84 2004 Пермь	Каша вязкая молочная "Дружба"	150/5	4,91	6,25	26,32	180,83	0,23
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№378 2008 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,85	16,81	68,87	487,23	8,32
ОБЕД:							
№ 10 2013 Ижевск	Салат витаминный (1 вариант)	40	1,04	2,41	3,52	38,28	13,16
№ 66 2013 Ижевск	Нугылышды с курицей (удмуртское блюдо)	150/15	6,26	3,60	16,50	116,28	3,75
№168 2013 Ижевск	Биточки рыбные "Сказка" с соусом	60/15	9,30	3,33	5,87	91,00	2,15
№206 2004 Пермь	Пюре из картофеля	100	2,13	4,04	15,53	106,87	17,10
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			20,82	13,79	65,31	460,43	111,16
ПОЛДНИК:							
№132 2013 Ижевск	Омлет с зеленым горошком	100	6,57	8,70	3,71	117,86	2,52
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			12,50	12,65	19,37	239,86	3,57
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			39,27	43,25	153,55	1187,52	123,05

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК :							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,19	4,59	14,80	117,06	0,68
№ 262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,20	3,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			10,59	14,46	56,24	397,70	4,20
ОБЕД:							
№ 16 2013 Ижевск	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	40	0,72	2,00	3,19	33,60	7,90
№ 52 2013 Ижевск	Ши-по Уральски с говядиной и сметаной	150/15/3	5,91	4,29	4,32	77,10	7,11
№200 2013 Ижевск	Плов из птицы	60/100	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			24,54	21,29	64,75	547,20	15,72
ПОЛДНИК:							
№121 2004 Пермь	Зразы творожные с изюмом	120/30	16,85	5,35	44,89	295,09	0,53
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			23,01	9,63	62,13	427,09	2,58
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			58,14	45,38	183,12	1371,99	22,50

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК :							
№ 86 2004 Пермь	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	150/5	5,96	6,16	26,35	184,63	1,30
№262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
№ 376 Пермь2008	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			12,86	14,66	57,53	415,73	9,83
ОБЕД:							
№ 13 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты	40	0,45	1,30	1,31	24,16	6,84
№33 2004 Пермь	Рассольник ленинградский с курицей и смет.	150/15/3	5,53	8,04	19,43	105,96	6,25
№155 2013 Ижевск	Рыба, припущенная в молоке	55/15	8,67	4,93	2,00	107,48	0,84
№215 2013 Ижевск	Капуста белокочанная отварная с маслом	100	1,81	2,59	3,53	48,00	33,20
№237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,10	83,22	20,25
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			18,40	17,25	56,03	415,82	67,38
ПОЛДНИК							
:							
№ 134 2013 Ижевск	Омлет с овощами со сливочным маслом	60/5	4,07	9,27	1,61	104,00	
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,00	13,22	17,27	226,00	1,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			41,26	45,13	130,83	1057,55	78,26

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
№ 93 2004 Пермь	Каша овсянная из крупы "Геркулес" жидкая на молоке	150/5	4,75	6,68	19,12	155,54	1,04
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			10,99	20,53	61,81	477,24	9,50
ОБЕД:							
№ 30 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров	40	0,43	2,75	1,37	29,12	8,86
№ 35 2004 Пермь	Суп из овощей с говядиной и сметаной	150/15/5	5,84	4,36	7,55	96,74	8,95
№179 2013 Ижевск	Суфлеиз отварного мяса с рисом	60/5	11,60	8,94	13,07	179,00	0,00
№ 218 2013 Ижевск	Пюре морковное	100	1,64	0,67	8,04	48,00	3,36
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	72,00	1,29
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			21,21	17,04	57,60	471,86	22,46
ПОЛДНИК:							
№126 2013 Ижевск	Макаронны, запеченные с сыром с маслом	150/5	7,10	7,01	29,63	210,00	0,03
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,45	10,76	35,63	285,00	1,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			43,65	48,33	155,04	1234,10	33,01

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
№105 2013 Ижевск	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами	150/5	5,60	9,45	43,20	280,05	1,28
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,84	21,42	80,73	578,15	45,33
ОБЕД:							
№ 31 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,43	1,22	28,24	3,78
№ 51 2008 Ижевск	Суп-лапша с помидорами и с цыпленком	150/15	7,26	7,86	8,58	132,12	4,77
№ 176 2013 Ижевск	Жаркое по-домашнему	48/102	5,63	3,98	11,00	170,00	6,13
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			14,93	14,47	48,61	447,11	16,78
ПОЛДНИК:							
№115 2013 Ижевск	Запеканка манная с грушами и с соусом абрикосовым	150/15	4,95	4,14	32,16	186,00	0,26
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,88	8,09	47,82	308,00	1,31
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			40,65	43,98	177,16	1333,26	63,42

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
:							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,20	3,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			13,69	15,69	51,36	401,81	5,49
ОБЕД:							
№ 17 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с яблоками	40	0,49	2,04	4,47	36,04	6,75
№39 2004 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельк.	150/20	5,58	4,39	10,75	104,80	8,00
№157 2013 Ижевск	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70/18	10,74	5,72	48,58	121,62	1,98
№206 2004 Пермь	Пюре из картофеля	100	2,13	4,04	15,53	106,87	17,10
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			10,11	16,41	109,82	501,83	34,13
ПОЛДНИК:							
№148 2013 Ижевск	Пудинг из творога с яблоками	50/15	6,82	6,03	7,37	111,00	0,69
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	150	0,08	0,03	19,61	78,90	1,38
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,90	6,06	26,98	189,90	2,07
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			30,70	38,16	188,16	1093,54	41,69

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
:							
№ 88 2004 Пермь	Каша манная молочная вязкая с маслом	150/5	4,90	5,27	29,10	183,69	1,04
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,72	12,33	63,71	426,33	8,06
ОБЕД:							
№ 14 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	40	0,86	4,36	1,64	49,28	12,40
№ 59 2013 Ижевск	Агырчишд с птицей и сметаной	150/15	5,67	3,06	8,55	79,20	18,03
№198 2013 Ижевск	Птица тушеная в соусе	60/60	14,12	12,94	3,52	187,00	0,01
№210 2013 Ижевск	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	140,00	0,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов-курага	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			24,99	24,16	68,65	587,98	30,74
ПОЛДНИК							
:							
№ 79 2004 Пермь	Рулет или запеканка картофельн. с овощами и сметаным соусом	100/30	3,33	9,95	21,08	187,07	10,30
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,26	13,90	36,74	309,07	11,35
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			48,97	50,39	169,10	1323,38	50,15

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК :							
№ 70 2013 Ижевск	Суп молочный с овощами	150/5	3,39	3,26	9,86	82,35	5,76
№ 262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			6,59	15,05	41,18	328,75	14,66
ОБЕД:							
№ 32 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров и яблок	40	0,32	2,08	2,31	29,24	3,39
№ 64 2013 Ижевск	Суп картофельный с макарон. изделиями и с говядиной	150/15	6,30	2,54	10,29	90,45	4,95
№168 2013 Ижевск	Биточки рыбные "Сказка" с соусом сметанным	60/15	9,30	3,33	5,87	91,00	2,15
№228 2013 Ижевск	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00	17,16
№237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,11	83,22	20,25
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			19,93	11,58	57,67	415,91	47,90
ПОЛДНИК:							
№ 91 2013 Ижевск	Крокеты из моркови с изюмом	100/5	3,39	3,44	25,43	146,00	0,00
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	2,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,74	6,19	31,43	221,00	1,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			34,26	32,82	130,28	965,66	63,61

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
№ 85 2004 Пермь	Каша боярская	150/5	7,35	10,50	31,34	248,69	1,19
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,59	22,47	68,87	546,79	45,24
ОБЕД:							
№ 16 2013 Ижевск	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	40	0,72	2,00	3,19	33,61	7,90
№ 56 2004 Пермь	Щи из свежей капусты с картофел. и с говядиной	150/15/5	3,57	4,19	5,09	67,05	11,09
№194 2013 Ижевск	Макаронник с мясом и сливочным маслом	120/5	13,65	8,75	25,04	234,00	0,31
№ 293 2008 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	15,03
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			21,02	15,29	47,33	408,66	34,33
ПОЛДНИК:							
№105 2004 Пермь	Плов бухарский	150	3,93	14,39	42,70	315,98	14,33
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	150	0,08	0,03	19,61	78,90	1,38
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			5,59	14,62	71,97	441,88	15,71
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			43,20	52,38	188,17	1397,33	95,28

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 11						
ЗАВТРАК :						
№ 91 2004 Пермь	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/5	5,58	6,05	26,46	182,94
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00
2-ой завтрак:						
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,20
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,50	16,38	60,84	449,78
ОБЕД:						
№19 2013 Ижевск	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,26	23,40
№ 60 2008 Ижевск	Уха со взбитым яйцом	150	8,10	2,16	7,50	79,20
№175 2013 Ижевск	Мясо тушеное с овощами в соусе	60/110	16,20	13,28	11,03	228,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00
ИТОГО ОБЕД:			26,46	15,68	50,60	447,35
ПОЛДНИК:						
№ 95 2013 Ижевск	Картофельные оладьи с сыром и с молочным соусом	100/15	5,40	9,17	16,12	169,00
№251 2004 Пермь	Кисломолочный продукт	150	4,20	4,79	6,14	84,39
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,60	13,96	22,26	253,39
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			50,56	46,02	133,70	1150,52

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 12							
ЗАВТРАК :							
№ 86 2004 Пермь	Каша гречневая вязкая на молоке	150/5	5,96	6,16	26,35	184,63	1,30
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			12,20	20,01	69,04	506,33	9,76
ОБЕД:							
№ 23 2013 Ижевск	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,40	5,74	25,68	1,83
№ 27 2004г Пермь	Борщ с мясом и сметаной	150/15/3	5,78	3,78	7,65	89,10	6,12
№165 2013 Ижевск	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,80	6,01	10,38	123,00	8,52
№206 2004 Пермь	Пюре из картофеля	100	2,13	4,04	15,53	106,87	3,59
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			17,21	14,45	69,78	477,15	20,36
ПОЛДНИК:							
№143 2013 Ижевск	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/15	6,34	7,20	22,68	281,10	0,31
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,69	10,95	28,68	356,10	1,36
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			40,10	45,41	167,50	1339,58	31,48

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 13							
ЗАВТРАК							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	150/5	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			13,82	12,35	43,75	343,31	8,88
ОБЕД:							
№ 37 2013 Ижевск	Салат из свёклы с сыром и чесноком	40	1,80	3,14	2,90	47,20	2,28
№ 63 2013 Ижевск	Пуштыш с цыпленком (удм.блюдо)	150/15	8,13	3,24	7,35	92,10	7,20
№205 2013 Ижевск	Зразы куриные с омлетом и овощами	60/5	8,12	9,21	4,59	136,00	0,76
№ 209 2013 Ижевск	Каша перловая вязкая	100	2,01	2,77	14,24	90,00	0,00
№ 242 2004 Пермь	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,01	78,05	5,85
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			21,83	18,75	57,75	490,35	16,09
ПОЛДНИК:							
№272 2013 Ижевск	Блинчики фарширо - ванные повидлом со сливочным маслом	60/5	2,60	5,72	29,48	180,00	0,06
№ 269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,18	9,80	37,06	265,00	2,11
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			42,83	40,90	138,56	1098,66	27,08

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 14							
ЗАВТРАК							
:							
№ 82 2013 Ижевск	Каша из тыквы с маслом сливочным	150/5	3,45	13,32	19,88	213,00	5,88
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№ 262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			8,18	21,22	56,93	455,10	49,30
ОБЕД:							
№ 44 2013 Ижевск	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	40	2,35	5,85	2,30	71,62	18,49
№ 32 2004 Пермь	Рассольник домашний с говядиной и сметаной	150/15/3	7,70	7,62	19,43	117,36	5,89
№ 161 2013 Ижевск	Рыба, запеченная в молочном соусе	30/30	7,57	4,56	2,31	81,00	0,11
№ 233 2013 Ижевск	Рагу овощное	100	2,07	6,67	9,19	105,00	7,21
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	72,00	1,29
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			21,39	25,02	60,80	493,98	32,99
ПОЛДНИК:							
№ 113 2013 Ижевск	Запеканка рисовая с яблочным соусом	150/15	5,52	4,77	42,56	234,90	0,48
№ 247 2013 Ижевск	Соус яблочный	15	0,01	0,01	2,55	10,35	0,14
№270 2013	Кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05

Ижевск	продукт						
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,88	8,53	51,11	320,25	1,67
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			39,45	54,77	168,84	1269,33	83,96

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 15							
ЗАВТРАК							
:							
№ 91 2004 Пермь	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,58	6,05	26,46	182,94	0,98
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,20	3,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,75	16,47	61,52	454,34	5,57
ОБЕД:							
№ 1 2004 Пермь	Винигрет овощной	40	0,50	4,06	3,33	51,70	2,14
№ 66 2013 Ижевск	Нугылишyd с птицей (Удмуртское блюдо)	150/15	6,26	3,60	16,50	116,28	3,75
№186 2013 Ижевск	Котлета "Геркулес" с соусом томатным с овощами	50/15	7,80	6,60	7,20	123,00	0,58
№ 238 2013 Ижевск	Соус томатный с овощами	15	0,22	1,06	1,89	18,00	3,56
№ 213 2013 Ижевск	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95,00	14,00
№ 253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов-курага	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			18,60	18,42	74,74	536,48	24,33
ПОЛДНИК							
:							
№ 148 2013 Ижевск	Пудинг из творога с яблоками с клюквенным соусом	50/15	6,82	6,03	7,37	11,00	0,69

№246 2013 Ижевск	Соус клюквенный	15	0,01	0,00	1,90	7,65	0,09
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,18	9,78	15,27	93,65	1,83
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			44,53	44,67	151,53	1084,47	31,73

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 16							
ЗАВТРАК :							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макарон. изделиями	150/5	4,19	4,59	14,80	117,06	0,68
№ 262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			10,18	18,35	56,81	434,20	8,18
ОБЕД:							
№ 10 2013 Ижевск	Салат витаминный (1 вариант)	40	1,04	2,41	3,52	38,28	13,16
№ 52 2013 Ижевск	Ши-по Уральски с говядиной и сметаной	150/15/3	4,14	4,21	9,95	94,80	4,52
№ 196 2013 Ижевск	Капуста, тушеная с мясом	56/144	9,00	7,50	7,36	255,00	19,00
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,11	83,22	20,25
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			16,12	14,51	50,60	518,30	56,93
ПОЛДНИК:							
№ 132 2013	Омлет с зеленым горошком	100	6,57	8,70	3,71	117,86	2,52
№ 293 2008 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			8,07	8,85	8,06	144,86	5,52
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			34,37	41,71	115,47	1097,36	70,63

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 17							
ЗАВТРАК							
№ 84 2004 Пермь	Каша вязкая молочная "Дружба"	150/5	4,91	6,25	26,32	180,83	0,23
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			12,37	17,00	70,42	485,73	8,43
ОБЕД:							
№ 22 2013 Ижевск	Салат из моркови с изюмом	40	0,51	0,05	8,91	38,12	1,61
№ 65 2013 Ижевск	Суп картофельный с клецками и с птицей	150/15	3,78	3,27	7,28	68,55	3,45
№141 2004 Пермь	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	60/130	15,11	6,49	21,06	203,0,9	8,06
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			21,06	10,01	65,06	223,42	15,22
ПОЛДНИК:							
№279 2004 Пермь	Коржик молочный	45	3,08	5,28	30,53	182,03	0,06
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,43	9,03	36,53	257,03	1,11
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			40,86	36,04	172,01	966,18	24,76

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 18							
ЗАВТРАК :							
№ 46 2004 Пермь	Суп молочный с овощами	150/5	3,11	4,28	11,36	89,24	7,73
№262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,20	3,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			3,20	11,72	31,67	245,70	5,40
ОБЕД:							
№ 17 2013 Ижевск	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,49	2,04	4,47	36,04	6,75
№ 59 2013 Ижевск	Агырчишд с птицей и сметаной	150/15	5,67	3,06	8,55	79,20	18,03
№ 81 2008 Ижевск	Фрикадельки " Петушек "	50/5	7,15	8,55	4,75	123,65	0,00
№194 2004 Пермь	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,00
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	72,00	1,29
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			18,69	17,50	68,89	498,62	26,07
ПОЛДНИК:							
№151 2013 Ижевск	Оладьи из творога с вареньем	50/20	6,95	5,30	11,52	122,00	0,15
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,53	9,38	19,10	207,00	2,20
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			33,42	38,60	119,66	951,32	33,67

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 19							
ЗАВТРАК							
№ 94 2004 Пермь	Каша перловая вязкая на молоке	150/5	5,21	5,40	29,61	187,89	0,95
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,73	15,75	63,13	457,19	44,04
ОБЕД:							
№ 41 2011 Москва	Салат картофельный с капустой свежей и консер. кукурузой	40	1,34	2,56	9,90	67,96	6,37
№39 2004 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельк.	150/20	5,58	4,39	10,75	104,80	16,02
№ 163 2013 Ижевск	Котлеты рыбные с соусом томатным с	70/30	6,83	3,81	24,80	99,75	0,37
№236 2013 Ижевск	Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,76	36,00	0,71
№217 2013 Ижевск	Пюре картофельное с морковью	100	1,91	3,08	12,01	83,00	10,50
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			18,01	16,18	91,70	524,01	34,27
ПОЛДНИК:							
№115 2013 Ижевск	Запеканка манная со свежими грушами и с яблочным соусом	150/15	4,95	4,14	32,16	186,00	0,26
№ 247 2013 Ижевск	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,56	10,35	0,15
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	150	0,08	0,03	19,61	78,90	1,38

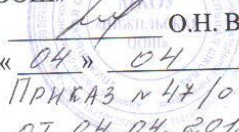
ИТОГО ПОЛДНИК:	5,05	4,19	54,33	275,25	1,79
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:	37,79	36,12	209,16	1256,45	80,10

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 20							
ЗАВТРАК :							
№110 2013 Ижевск	Каша рисовая вязкая с изюмом с молоком	150/5	3,06	3,92	26,70	154,60	0,43
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			10,23	13,93	75,63	470,24	7,45
ОБЕД:							
№ 20 2013 Ижевск	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,80	2,78
№ 35 2004 Пермь	Суп из овощей с говядиной и сметаной	150/15/5	5,84	4,36	7,55	96,74	8,95
№200 2013 Ижевск	Плов из птицы	60/100	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			24,27	21,64	61,35	541,54	87,14
ПОЛДНИК:							
№146 2013 Ижевск	Пудинг из творога (запеченый)	50/15	7,57	5,38	12,17	127,00	0,10
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,92	9,13	18,17	202,00	1,15
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			46,42	44,70	155,15	1213,78	95,74

Согласовано
Начальник Управления Образования
Администрации МО «Сюмсинский район»


И.В. Брянцева
2018г

Утверждено
Директор МКОУ «Пижильская
ООШ»


О.Н. Васютина
« 04 » 04 2018г
ПРИКАЗ № 47/01-08
от 04.04.2018г.

**Перспективное
примерное 20-дневное меню
Весна - лето
с 3-7 лет**

Разработано: Технологом Управления Образования

 Л.Н. Логинова

№ рецептуры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК :							
№85 2004 Пермь	Каша боярская	200	9,80	14,00	41,78	331,58	1,58
№ 264 2013 Ижевск	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№376 Пермь2004	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			24,15	25,77	114,63	791,53	12,86
ОБЕД:							
№ 39 2013 Ижевск	Салат картофельный	60	0,92	3,06	8,25	64,20	0,71
№33 2004 Пермь	Рассольник ленинградский с курицей и смет.	200/20/5	7,38	10,72	25,90	141,28	8,33
№189 2013 Ижевск	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе	80/80	12,98	13,10	11,92	218,00	0,69
№228 2013 Ижевск	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,50	25,74
№253 2013 Ижевск	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,18	24,98	102,60	0,36
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			26,37	32,12	94,86	685,58	35,83
ПОЛДНИК:							
№142 2013 Ижевск	Сырники из творога с молочным сладким соусом	100/30	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25
№ 251 2004 Пермь	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			23,91	17,17	18,60	324,00	1,51
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			124,95	75,06	228,09	1801,11	50,20

№ рецепту ры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК :							
№ 86 2004 Пермь	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,95	8,21	35,13	246,17	1,73
№ 261 Пермь	Чай с молоком	200	1,41	1,60	17,35	89,32	2,91
№ 381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			18,06	22,36	117,41	745,24	15,12
ОБЕД:							
№ 12 2008г Ижевск	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	60	0,72	6,00	5,46	72,78	43,74
№ 52 2013 Ижевск	Ши-по Уральски с говядиной и сметаной	200/20/5	7,88	5,72	5,76	102,80	9,48
№159 2013 Ижевск	Чогыр селянка (рыба в омлете)	80	14,17	3,86	2,57	102,00	0,82
№ 206 2004 Пермь	Пюре из картофеля	150	3,20	6,06	23,29	160,31	25,65
№ 267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			28,16	22,09	65,41	563,89	169,69
ПОЛДНИК:							
№105 2004 Пермь	Плов бухарский	150	3,93	14,39	42,70	315,98	14,33
№ 270 Ижевск 2013	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,73	19,09	59,56	452,98	15,59
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			56,95	63,54	242,38	1762,11	200,40

№ рецептуры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК :							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,10
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			18,03	17,91	96,70	622,33	7,67
ОБЕД:							
№ 21 2004 Пермь	Салат из секлы с соленым огурцом	60	0,77	4,03	4,65	76,08	1,41
№39 2004 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельк.	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	21,36
№ 195 2013 Ижевск	Запеканка "Загадка" (удмуртское блюдо)	180/5	22,47	9,14	24,73	271,00	10,45
№293 2008 Пермь	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	4,00
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			37,30	21,02	79,39	680,01	37,22
ПОЛДНИК:							
№278 2004 Пермь	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	60	5,05	9,65	35,44	243,41	0,00
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			12,11	14,73	54,17	392,41	2,46
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			67,44	53,66	230,26	1694,75	47,35

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК :							
№ 84 2013 Пермь	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	1,27
№ 264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№ 376 Пермь2008	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	100	0,60	0,60	17,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			20,90	20,10	110,94	701,06	12,55
ОБЕД:							
№ 1 2004 Пермь	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	3,20
№ 66 2013 Ижевск	Нугылишд с цыпленком	200/20	8,37	4,80	22,00	155,04	5,00
№ 199 2013 Ижевск	Птица, тушеная в сметанно-томатном соусе с овощами	40/190	11,94	8,64	20,88	209,00	9,24
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86	18,23
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			26,12	21,55	101,88	698,66	35,67
ПОЛДНИК:							
№ 146 2013 Ижевск	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	100/30	15,14	10,76	24,33	255,00	0,19
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			26,29	16,01	67,76	521,25	1,45
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			73,31	57,66	280,58	1920,97	49,67

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
№ 93 2004 Пермь	Каша овсянная из крупы "Геркулес" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	1,39
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			17,54	23,75	102,36	695,66	11,90
ОБЕД:							
№ 23 2004 Пермь	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,83	6,46	94,20	9,12
№27 2004 Пермь	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	200/20/5	7,71	5,04	10,20	118,80	8,23
№161 2013 Ижевск	Рыба, запеченная в молочном соусе	40/40	9,81	6,50	3,08	110,00	0,12
№209 2013 Ижевск	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,00	20,52	145,50	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	180	0,10	0,00	21,78	83,70	2,52
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			28,64	25,17	91,92	709,40	19,99
ПОЛДНИК:							
№279 2004 Пермь	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,60	242,10	0,08
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,31	11,52	47,80	332,10	1,34
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			55,49	60,44	242,08	1737,16	33,23

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК :							
№105 2013 Ижевск	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами	200/5	7,42	12,58	57,60	373,40	1,70
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			22,18	25,96	125,62	830,65	64,16
ОБЕД:							
№ 37 2013 Ижевск	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60	2,72	4,71	4,35	70,80	3,42
№ 51 2008 Ижевск	Суп-лапша с помидорами с цыпленком	200/20	9,68	10,48	11,44	176,16	6,36
№ 176 2013 Ижевск	Жаркое по-домашнему	64/136	7,50	5,30	14,66	227,00	8,17
№ 267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			25,13	22,54	79,00	710,16	107,95
ПОЛДНИК:							
№ 134 2013 Ижевск	Омлет с овощами со сливочным маслом	80/5	5,58	11,23	2,83	135,00	3,51
№ 232 2004 Пермь	Сок фруктовый	200	1,80	0,18	5,22	32,40	3,60
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			8,96	11,61	17,71	214,40	7,11
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			56,27	60,11	222,33	1755,21	179,22

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК :							
№ 87 2004 Пермь	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200/5	7,24	7,21	40,75	256,81	1,39
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,65
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,33	19,46	114,55	720,95	7,15
ОБЕД:							
№ 23 2013 Ижевск	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,07	8,60	38,52	2,74
№56 2004 Пермь	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной	200/20/5	4,76	5,59	6,79	89,40	16,64
№160 2013 Ижевск	Чорыг картошка из рыбы минтай	80	5,87	4,78	7,87	102,00	2,50
№241 2004 Пермь	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	24,98	113,79	0,75
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			10,82	12,24	78,12	500,91	22,63
ПОЛДНИК:							
№148 2013 Ижевск	Пудинг из творога с яблоками	100/30	13,61	10,67	17,63	209,00	1,33
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	200	0,07	0,03	17,43	70,13	1,23
ИТОГО ПОЛДНИК:			13,68	10,70	35,06	279,13	2,56
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			45,83	42,40	227,73	1500,99	32,34

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК :							
№ 46 2004 Пермь	Суп молочный с овощами	200/5	4,60	4,36	13,11	110,20	9,19
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			20,80	13,40	86,46	552,45	20,62
ОБЕД:							
№ 8 2004 Пермь	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,64	6,10	3,08	69,65	32,40
№ 59 2013 Ижевск	Агырчишyd с говядиной и сметаной	200/20	10,44	3,52	11,40	120,80	24,04
№183 2013 Ижевск	Котлета "Загадка" с соусом томатным с овощами	70/30	9,00	8,00	5,30	130,00	9,21
№194 2004 Пермь	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов-курага	180	0,40	0,03	24,98	102,60	0,36
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			30,62	24,75	109,97	791,35	66,01
ПОЛДНИК:							
№ 79 2004 Пермь	Рулет или запеканка картофельн. с овощами и сметанным соусом	150/50	4,96	14,84	31,45	279,20	13,59
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00

ИТОГО ПОЛДНИК:		11,76	19,54	48,31	416,20	14,85
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		63,18	57,69	244,74	1760,00	101,48

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК :							
№98 2004 Пермь	Каша рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/5	5,20	6,62	32,61	210,13	1,39
№ 262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			13,12	19,29	101,44	635,38	14,70
ОБЕД:							
№ 39 2011 Москва	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,82	3,82	14,23	98,52	3,47
№39 2004 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельк.	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	12,00
№175 2013 Ижевск	Мясо тушеное с овощами в соусе	80/140	21,71	16,55	15,02	296,00	5,20
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	180	0,09	0,00	21,78	83,70	2,52
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			35,68	28,02	95,24	775,15	23,19
ПОЛДНИК:							
№149 2013 Ижевск	Запеканка из творога с яблочным соусом	100/30	17,76	12,10	18,37	253,00	0,24
№247 2013 Ижевск	Соус яблочный	30	0,04	0,04	5,12	20,70	0,28
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			23,02	16,64	30,69	363,70	1,78
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			71,82	63,95	227,37	1774,23	39,67

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
№129 2013 Ижевск	Лапшевник с творогом и с маслом сливочным	200/5	17,86	14,77	42,13	373,00	0,17
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			32,62	28,15	110,15	830,25	62,63
ОБЕД:							
№ 54 2011 Москва	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,65	6,72	62,34	3,86
№ 61 2013 Ижевск	Суп картофельный с цыпленком	200/20	5,72	3,78	13,30	111,40	9,60
№156 2013 Ижевск	Рыба, тушеная с овощами	40/40	7,80	3,57	3,04	84,00	2,98
№ 76 2013 Ижевск	Картофель отварной	150	3,08	5,94	24,18	162,00	22,05
№ 232 2013 Ижевск	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	4,00
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			23,88	18,94	82,92	612,94	42,49
ПОЛДНИК:							
№105 2004 Пермь	Плов бухарский	200	5,24	19,19	56,93	421,31	19,11
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	200	0,07	0,03	17,43	70,13	1,23
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,89	19,42	84,02	538,44	20,34
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			63,39	66,51	277,09	1981,63	125,46

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 11							
ЗАВТРАК							
№ 91 2004 Пермь	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	1,30
№ 261 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,25	19,43	101,31	667,90	6,44
ОБЕД:							
№ 28 2013 Ижевск	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	2,81
№ 63 2013 Ижевск	Пуштыешыд с говядиной	200/20	10,84	4,32	9,80	122,80	9,60
№201 2013 Ижевск	Птица в соусе с томатом	41/29	7,42	9,33	2,58	106,00	1,50
№192 2004 Пермь	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,00
№237 2004 Пермь	Комрот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86	18,23
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			27,48	24,74	105,57	740,88	32,14
ПОЛДНИК:							
№ 95 2013 Ижевск	Картофельные оладьи с сыром и с соусом сметанным	150/30	13,44	17,60	31,48	338,00	4,97
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			20,24	22,30	48,34	475,00	6,23

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:	68,97	66,47	255,22	1883,78	44,81
----------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 12							
ЗАВТРАК :							
№ 86 2004 Пермь	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,95	8,21	35,13	246,17	1,73
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			19,50	23,17	114,42	746,92	13,38
ОБЕД:							
№ 30 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров	60	0,65	4,13	2,06	43,68	13,29
№ 51 2008 Ижевск	Суп-лапша с помидорами	200/15	9,68	10,48	11,44	176,16	6,36
№196 2013 Ижевск	Капуста, тушеная с мясом	62/158	10,00	8,20	10,80	280,00	21,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,18	24,98	102,60	0,36
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			25,35	24,79	79,16	759,64	41,01
ПОЛДНИК:							
№259 2013 Ижевск	Яблоки, запеченные с творогом и с соусом абрикосовым	80/30	4,95	2,81	35,50	187,00	3,15
№245 2013 Ижевск	Соус абрикосовый	30	0,14	0,02	19,36	78,00	0,62
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,89	7,53	71,72	402,00	5,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			56,74	55,49	265,30	1908,56	59,42

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 13							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	200/5	4,95	6,07	18,63	148,55	0,91
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	18	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			20,25	15,21	85,68	565,30	12,34
ОБЕД:							
№ 18 2004 Пермь	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,63	1,83	42,36	5,67
№ 50 2008 Ижевск	Токмач с говядиной	200/20	11,00	8,00	17,44	182,00	18,64
№ 87 2008 Ижевск	Суфле "Рыбка золотая"	80/5	11,60	12,08	12,48	203,28	0,90
№ 206 2004 Пермь	Пюре из картофеля	150	3,20	6,06	23,30	160,31	5,39
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	180	0,09	0,00	27,78	83,70	2,52
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			31,08	31,57	112,71	828,85	33,12
ПОЛДНИК:							
№272 2013 Ижевск	Блинчики фарширо - ванные повидлом со сливочным маслом	130/5	5,37	7,62	61,35	335,00	0,13
№ 232 2004 Пермь	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	4,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,37	7,82	67,15	371,00	4,13
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			58,70	54,60	265,54	1765,15	49,59

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 14							
ЗАВТРАК							
№ 94 2004 Пермь	Каша перловая вязкая на молоке	200/5	6,95	7,20	39,48	250,52	1,27
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№ 262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,35	15,72	108,63	646,77	64,10
ОБЕД:							
№ 41 2013 Ижевск	Салат "Удмуртский"	60	5,45	7,40	5,03	108,41	39,30
№ 32 2004 Пермь	Рассольник домашний с говядиной и сметаной	200/20/5	10,26	10,16	25,90	156,48	7,85
№200 2013 Ижевск	Плов из птицы	60/5	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,92	96,00	1,72
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			41,96	39,21	112,42	924,09	49,88
ПОЛДНИК:							
№284 2013 Ижевск	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	220,00	0,00
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,47	12,38	40,64	310,00	1,26
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			67,78	67,31	261,69	1880,86	115,24

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 15							
ЗАВТРАК							
:							
№ 91 2004 Пермь	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	1,31
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,59	19,54	103,73	680,37	7,59
ОБЕД:							
№ 32 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,49	3,12	3,47	43,86	5,02
№ 66 2013 Ижевск	Нугылишд с птицей (Удмуртское блюдо)	200/20	8,37	4,80	22,00	155,04	5,00
№178 2013 Ижевск	Бефстроганов из отварного	60/5	20,68	16,57	0,26	249,00	0,01
№ 213 2013 Ижевск	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	142,50	21,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов-курага	180	0,44	0,02	24,98	114,00	0,40
	Хлеб	60	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			34,43	29,03	83,38	751,40	31,43
ПОЛДНИК:							
№143 2013 Ижевск	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	11,20	12,69	40,20	498,30	0,43
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			16,42	17,19	47,40	588,30	1,69
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			72,44	65,76	234,51	2020,07	40,71

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 16							
ЗАВТРАК							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08	0,91
№ 262 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,79	20,97	96,60	644,36	11,42
ОБЕД:							
№ 33 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,66	3,65	2,25	44,40	34,47
№ 57 2013 Ижевск	Ши по- Уральски с крупой("Геркулес") с говядиной и сметаной	200/20/5	7,88	5,72	5,76	102,80	9,48
№182 2013 Ижевск	Колобки мясо-картофельные(удм.бл.)	70/50	9,50	10,60	5,80	139,13	10,40
№186 2004 Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,00
№ 237 2004 Пермь	Комрот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86	18,23
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			31,82	27,43	112,82	807,20	72,58
ПОЛДНИК:							
№135 2013 Ижевск	Омлет с морковью и с маслом сливочным	80/5	6,22	11,57	2,97	141,00	1,03
№ 232 2004 Пермь	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	4,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			8,22	11,77	8,77	177,00	5,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			56,83	60,17	218,19	1628,56	89,03

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 17							
ЗАВТРАК							
:							
№ 88 2004 Пермь	Каша манная молочная вязкая с маслом	200/5	6,53	7,03	38,80	244,92	1,39
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			19,18	19,12	120,17	734,67	12,82
ОБЕД:							
№ 17 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,74	3,06	6,71	54,06	10,13
№27 2004 Пермь	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	200/20/5	7,71	5,04	10,20	118,80	8,23
№162 2013 Ижевск	Рыба, запеченная в сметанном соусе	40/40	9,40	5,47	1,94	95,00	9,40
№189 2004 Пермь	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	180	0,09	0,00	21,78	83,70	2,52
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			29,13	21,79	109,65	749,92	30,28
ПОЛДНИК							
:							
№279 2004 Пермь	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,60	242,10	0,08
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,31	11,52	47,80	332,10	1,34
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			57,62	52,43	277,62	1816,69	44,44

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 18							
ЗАВТРАК :							
№107 2013 Ижевск	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	1,27
№262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,27	20,70	99,52	642,86	9,58
ОБЕД:							
№ 11 2013 Ижевск	Салат витаминный(2 вариант)	60	0,50	3,66	3,17	47,64	5,28
№ 65 2013 Ижевск	Суп картофельный с клецками и с птицей	200/20	5,04	4,36	9,71	91,40	4,60
№192 2013 Ижевск	Зразы по-удмуртски (удмуртское блюдо)	100/5	11,10	12,60	15,60	221,00	4,70
№217 2013 Ижевск	Пюре картофельное с морковью	150	2,87	4,62	18,02	124,50	15,75
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	21,49	86,40	1,55
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			24,27	27,18	97,87	728,14	31,88
ПОЛДНИК :							
№151 2013 Ижевск	Оладьи из творога с вареньем	100/30	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
ИТОГО ПОЛДНИК:			19,46	14,59	31,49	335,00	2,76

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		58,00	62,47	228,88	1706,00	44,22
----------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

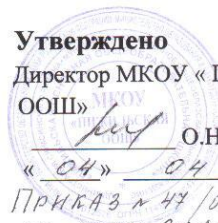
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 19							
ЗАВТРАК							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	200/5	4,94	6,06	18,62	148,54	0,91
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			19,59	17,43	84,87	580,99	62,19
ОБЕД:							
№ 41 2013 Ижевск	Салат "Удмуртский" (Удмуртское блюдо)	60	5,45	7,40	5,03	108,41	39,30
№39 2004 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельк.	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	21,36
№171 2013 Ижевск	Суфле из рыбы с молочным соусом	80/5	12,61	7,32	3,29	129,00	0,14
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	24,98	114,00	0,40
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			30,56	22,39	77,51	648,34	61,20
ПОЛДНИК:							
№115 2013 Ижевск	Запеканка манная со свежими грушами и с яблочным соусом	200/30	6,60	5,52	42,88	248,00	0,34
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	200	0,07	0,03	17,43	70,13	1,23
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,67	5,55	60,31	318,13	1,57
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			56,82	45,37	222,69	1547,46	124,96

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 20							
ЗАВТРАК							
№110 2013 Ижевск	Каша рисовая вязкая с изюмом с молоком	200/5	4,07	5,21	35,51	205,62	0,57
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,46	16,31	119,30	692,40	10,60
ОБЕД:							
№14 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	60	1,30	6,55	2,45	73,91	18,60
№ 63 2013 Ижевск	Пуштышдыд с говядиной	200/20	10,84	4,32	9,80	122,80	9,60
№177 2013 Ижевск	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,30	5,24	250,00	1,11
№212 2013 Ижевск	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			43,52	34,52	101,37	894,01	119,31
ПОЛДНИК:							
№259 2013 Ижевск	Яблоки, запеченные с творогом и с соусом абрикосовым	80/30	4,95	2,81	35,50	187,00	3,15
№251 2004 Пермь	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,17	7,31	42,70	277,00	4,41
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			70,15	58,14	263,37	1863,41	134,32

Согласовано
Начальник Управления Образования
Администрации МО «Сюмсинский район»
И.В. Брянцева
« _____ » _____ 2018г



Утверждено
Директор МКОУ «Пижильская
ООШ»
О.Н. Васютина
« 04 » 04 2018г
ПРИКАЗ № 47/01-08
от 04.04.2018г.



**Перспективное
примерное 20-дневное меню
Осень - зима
с 3-7 лет**

Разработано: Технологом Управления Образования

 Л.Н. Логинова

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
:							
№ 45 2004г Пермь	Суп молочный с морковью и манной крупой	200/5	4,67	6,81	15,36	141,38	16,08
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
№248 2004 Пермь	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,69
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,24	23,39	99,94	679,55	28,25
ОБЕД:							
№15 2013г Ижевск	Салат "Газалык" (удмуртское блюдо)	60	0,65	5,99	5,34	77,88	19,59
№27 2004 Пермь	Борщ с мясом и сметаной	200/20/5	7,71	5,04	10,20	118,80	8,23
№184 2013 Ижевск	Котлета "Здоровье" с соусом	70/30	9,50	8,40	4,40	131,00	0,00
№186 2004 Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	180	0,09	0,00	21,78	83,70	2,52
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			31,30	26,66	116,60	832,39	30,34
ПОЛДНИК							
:							
№128 2013 Ижевск	Макаронник со сливочным маслом	200/5	8,50	9,43	47,94	311,00	0,00
№293 2008 Пермь	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	4,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,50	9,63	53,74	347,00	4,00
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			58,04	59,68	270,28	1858,94	62,59

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК :							
№ 84 2004 Пермь	каша вязкая молочная "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,30
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№378 2008 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,80	20,00	114,24	726,56	11,58
ОБЕД:							
№ 10 2013 Ижевск	Салат витаминный (1 вариант)	60	1,56	3,61	5,27	57,42	19,74
№ 66 2013 Ижевск	Нугылышды с курицей (удмуртское блюдо)	200/20	8,37	4,80	22,00	155,04	5,00
№168 2013 Ижевск	Биточки рыбные "Сказка" с соусом	80/30	12,39	4,71	8,13	125,00	3,16
№206 2004 Пермь	Пюре из картофеля	150	3,20	6,06	23,29	160,31	25,65
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			30,75	21,23	107,24	733,97	143,55
ПОЛДНИК:							
№132 2013 Ижевск	Омлет с зеленым горошком	140	9,20	12,18	5,19	165,00	3,53
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			16,00	16,88	22,05	302,00	4,79
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			68,55	58,11	243,53	1762,53	159,92

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК :							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	7,95	8,21	35,13	246,17	1,73
№ 262 2004 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,10
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			19,24	19,11	108,22	683,95	6,86
ОБЕД:							
№ 16 2013 Ижевск	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	60	1,09	2,99	4,79	50,41	11,85
№ 52 2013 Ижевск	Ши-по Уральски с говядиной и сметаной	200/20/5	7,88	5,72	5,76	102,80	9,48
№200 2013 Ижевск	Плов из птицы	80/130	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	24,98	114,00	0,40
	Хлеб	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			32,46	28,62	80,88	720,21	22,74
ПОЛДНИК:							
№121 2004 Пермь	Зразы творожные с изюмом	150/50	22,47	7,13	59,85	393,45	0,70
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			29,53	12,21	78,58	542,45	3,16
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			81,23	59,94	267,68	1946,61	32,76

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК :							
№ 86 2004 Пермь	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	7,95	8,21	35,13	246,17	1,73
№262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
№ 376 Пермь2008	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			19,57	17,59	103,82	656,12	14,67
ОБЕД:							
№ 13 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты	60	0,68	1,95	1,96	36,24	10,26
№33 2004 Пермь	Рассольник ленинградский с курицей и смет.	200/20/5	7,38	10,72	25,90	141,28	8,33
№155 2013 Ижевск	Рыба, припущенная в молоке	63/17	9,93	5,65	2,29	122,83	0,96
№215 2013 Ижевск	Капуста белокочанная отварная с маслом	150	2,72	3,89	5,30	72,00	49,80
№237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86	18,23
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			25,76	24,24	89,46	629,41	87,58
ПОЛДНИК:							
№ 134 2013 Ижевск	Омлет с овощами со сливочным маслом	80/5	5,58	11,23	2,83	135,00	3,51
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			12,38	15,93	19,69	272,00	4,77
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			57,71	57,76	212,97	1557,53	107,02

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК :							
№ 93 2004 Пермь	Каша овсянная из крупы "Геркулес" жидкая на молоке	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	1,39
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			17,88	23,86	104,78	708,13	13,04
ОБЕД:							
№ 30 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров	60	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28
№ 35 2004 Пермь	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/20/5	7,78	5,81	10,07	128,99	11,93
№179 2013 Ижевск	Суфлеиз отварного мяса с рисом	80/5	15,56	11,39	16,70	232,00	0,00
№218 2013 Ижевск	Пюре морковное	150	2,46	1,01	12,06	72,00	5,04
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих яблок	180	0,15	0,15	21,50	86,40	1,55
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			31,22	24,29	92,27	720,27	31,80
ПОЛДНИК:							
№126 2013 Ижевск	Макароны, запеченные с сыром с маслом	200/5	9,56	8,58	39,24	272,00	0,04
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,78	13,08	46,44	362,00	1,30
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			63,88	61,23	243,49	1790,40	46,14

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
:							
№105 2013 Ижевск	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами	200/5	7,42	12,58	57,60	373,40	1,70
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,00	85,00	2,05
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	9,07	102,00	2,46
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			22,18	25,96	120,00	779,65	66,21
ОБЕД:							
№ 31 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	5,67
№ 51 2008 Ижевск	Суп-лапша с помидорами и с цыпленком	200/15	9,68	10,48	11,44	176,16	6,36
№ 176 2013 Ижевск	Жаркое по-домашнему	48/102	5,63	3,98	11,00	170,00	6,13
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	180	0,09	0,00	21,78	83,70	2,52
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			20,59	19,90	75,93	629,42	20,68
ПОЛДНИК							
:							
№115 2013 Ижевск	Запеканка манная с грушами и с соусом абрикосовым	200/30	6,60	5,52	42,88	248,00	0,34
№ 270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			13,40	10,22	59,74	385,00	1,60
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			56,17	56,08	255,67	1794,07	88,49

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК:							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с рисовой крупой	200/5	4,94	6,06	18,62	148,54	0,91
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,10
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			19,91	18,31	88,53	600,99	7,55
ОБЕД:							
№ 17 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,74	3,06	6,71	54,06	10,13
№39 2004 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельк.	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	10,67
№157 2013 Ижевск	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,50	55,20	138,20	2,23
№206 2004 Пермь	Пюре из картофеля	150	3,20	6,06	23,30	160,31	25,65
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	24,98	114,00	0,40
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			16,44	23,29	154,40	763,50	49,08
ПОЛДНИК:							
№148 2013 Ижевск	Пудинг из творога с яблоками	100/30	13,61	10,67	17,63	209,00	1,33
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,66
ИТОГО ПОЛДНИК:			13,70	10,71	41,16	303,68	2,99
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			50,05	52,31	284,09	1668,17	59,62

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
№ 88 2004 Пермь	Каша манная молочная вязкая с маслом	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	1,39
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,57	15,18	108,25	658,70	11,42
ОБЕД:							
№ 14 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	60	1,30	6,55	2,45	73,91	18,60
№ 59 2013 Ижевск	Агырчишды с птицей и сметаной	200/20	7,56	4,08	11,40	105,60	24,04
№198 2013 Ижевск	Птица тушеная в соусе	80/80	18,82	17,25	4,70	249,00	0,02
№210 2013 Ижевск	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210,00	0,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов-курага	180	0,44	0,02	24,98	114,00	0,40
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			36,39	35,07	110,10	909,71	43,06
ПОЛДНИК:							
№ 79 2004 Пермь	Рулет или запеканка картофельн. с овощами и сметанным соусом	150/50	4,96	14,84	31,45	279,20	13,59
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,76	19,54	48,31	416,20	14,85
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			69,72	69,79	266,66	1984,61	69,33

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК :							
№ 70 2013 Ижевск	Суп молочный с овощами	200/5	4,52	4,34	13,14	109,80	7,68
№ 262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			12,44	17,01	81,97	535,05	20,99
ОБЕД:							
№ 32 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,49	3,12	3,47	43,86	5,08
№ 64 2013 Ижевск	Суп картофельный с макарон. изделиями и с говядиной	200/20	8,40	3,39	13,72	120,60	6,60
№168 2013 Ижевск	Биточки рыбные "Сказка" с соусом сметанным	80/30	12,39	4,71	8,13	125,00	3,16
№228 2013 Ижевск	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,50	25,74
№237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86	18,23
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			29,44	18,11	93,48	659,02	58,81
ПОЛДНИК:							
№ 91 2013 Ижевск	Крокеты из моркови с изюмом	150/8	5,20	4,91	39,02	221,00	0,00
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,42	9,41	46,22	311,00	1,26
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			52,30	44,53	221,67	1505,07	81,06

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
№ 85 2004 Пермь	Каша боярская	200/5	9,80	14,00	41,78	331,58	1,58
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			24,56	27,38	109,80	788,83	64,04
ОБЕД:							
№ 16 2013 Ижевск	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	60	1,09	2,99	4,79	50,41	11,85
№ 56 2004 Пермь	Щи из свежей капусты с картофел. и с говядиной	200/20/5	4,76	5,59	6,79	89,40	16,64
№194 2013 Ижевск	Макаронник с мясом и сливочным маслом	160/5	17,93	11,93	33,34	311,00	0,39
№ 293 2008 Пермь	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	4,00
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			30,40	22,51	80,60	644,01	32,88
ПОЛДНИК:							
№105 2004 Пермь	Плов бухарский	200	5,24	19,18	56,93	421,30	19,10
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,66
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,91	19,42	90,12	562,98	20,76
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			61,87	69,31	280,52	1995,82	117,68

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 11							
ЗАВТРАК							
:							
№ 91 2004 Пермь	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	1,31
№ 261 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,25	19,43	101,31	667,90	6,45
ОБЕД:							
№ 19 2013 Ижевск	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,38	35,10	2,88
№ 60 2008 Ижевск	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	105,60	14,93
№175 2013 Ижевск	Мясо тушеное с овощами в соусе	80/140	21,71	16,55	15,02	296,00	5,20
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	180	0,09	0,00	21,78	83,70	2,52
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			37,97	21,29	83,06	677,60	25,53
ПОЛДНИК:							
№ 95 2013 Ижевск	Картофельные оладьи с сыром и с молочным соусом	150/30	8,04	12,95	24,57	247,00	4,47
№251 2004 Пермь	Кисломолочный продукт	200	5,60	6,39	8,19	112,52	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			13,64	19,34	32,76	359,52	4,47
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			72,86	60,06	217,13	1705,02	36,45

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 12							
ЗАВТРАК							
:							
№ 86 2004 Пермь	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,95	8,21	35,13	246,17	1,73
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			19,50	23,17	114,42	746,92	13,38
ОБЕД:							
№ 23 2013 Ижевск	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,07	8,60	38,52	2,74
№27 2004г Пермь	Борщ с мясом и сметаной	200/20/5	7,71	5,04	10,20	118,80	8,23
№165 2013 Ижевск	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	9,79	8,44	13,57	169,00	12,82
№206 2004 Пермь	Пюре из картофеля	150	3,20	6,06	23,30	160,46	5,39
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	24,98	114,00	0,40
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			26,64	21,43	110,53	757,98	29,58
ПОЛДНИК:							
№143 2013 Ижевск	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	11,20	12,69	40,20	498,30	0,43
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			16,42	17,19	47,40	588,30	1,69
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			62,56	61,79	272,35	2093,20	44,65

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 13							
ЗАВТРАК							
:							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	200/5	4,94	6,06	18,62	148,54	0,91
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			20,24	15,20	85,67	565,29	12,34
ОБЕД:							
№ 37 2013 Ижевск	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60	2,72	4,71	4,35	70,80	3,42
№ 63 2013 Ижевск	Пуштышyd с цыпленком (удмуртское)	200/20	10,84	4,32	9,80	122,80	9,60
№205 2013 Ижевск	Зразы куриные с омлетом и овощами	80/5	10,71	12,96	5,07	180,00	1,68
№ 209 2013 Ижевск	Каша перловая вязкая	150	3,02	4,05	21,36	135,00	0,00
№ 242 2004 Пермь	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,23	22,82	93,67	7,02
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			32,14	28,07	93,28	759,47	21,72
ПОЛДНИК							
:							
№272 2013 Ижевск	Блинчики фарширо - ванные повидлом со сливочным маслом	130/5	5,37	7,62	61,35	335,00	0,13
№ 269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,85	12,50	70,42	437,00	2,59
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			63,23	55,77	249,37	1761,76	36,65

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 14							
ЗАВТРАК							
:							
№ 82 2013 Ижевск	Каша из тыквы с маслом сливочным	200/10	4,60	17,76	26,50	284,00	7,84
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№ 262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,00	26,28	95,65	680,25	70,67
ОБЕД:							
№ 44 2013 Ижевск	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73
№ 32 2004 Пермь	Рассольник домашний с говядиной и сметаной	200/20/5	10,26	10,16	25,90	156,48	7,85
№ 161 2013 Ижевск	Рыба, запеченная в молочном соусе	40/40	9,81	6,50	3,08	110,00	0,12
№ 233 2013 Ижевск	Рагу овощное	150	3,11	10,01	13,79	157,50	10,82
№ 251 2013 Ижевск	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,40	1,55
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			31,46	37,38	97,60	775,02	48,07
ПОЛДНИК:							
№ 113 2013 Ижевск	Запеканка рисовая с яблочным соусом	200/30	7,36	6,36	56,74	313,20	0,48
№ 247 2013 Ижевск	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,70	0,30
№ 270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			12,61	10,89	69,05	423,90	2,04
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			58,07	74,55	262,30	1879,17	120,78

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 15							
ЗАВТРАК							
№ 91 2004 Пермь	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	1,30
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,10
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,59	19,54	103,73	680,37	7,68
ОБЕД:							
№ 1 2004 Пермь	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	3,20
№ 66 2013 Ижевск	Нугылышды с птицей (Удмуртское блюдо)	200/20	8,37	4,80	22,00	155,04	5,00
№186 2013 Ижевск	Котлета "Геркулес" с соусом томатным с овощами	70/30	10,40	8,80	10,50	163,00	0,81
№ 238 2013 Ижевск	Соус томатный с овощами	30	0,58	1,36	3,98	30,60	0,10
№ 213 2013 Ижевск	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	142,50	21,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов-курага	180	0,40	0,02	24,98	102,60	0,40
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			28,00	27,18	119,34	828,50	30,51
ПОЛДНИК:							
№ 148 2013 Ижевск	Пудинг из творога с яблоками с клюквенным соусом	100/30	13,61	10,67	17,63	209,00	1,33
№246 2013 Ижевск	Соус клюквенный	30	0,02	0,00	3,80	15,30	0,18
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			18,85	15,17	28,63	314,30	2,77
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			68,44	61,89	251,70	1823,17	40,96

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 16							
ЗАВТРАК							
:							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макарон. изделиями	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08	0,91
№ 262 2004 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,79	20,97	96,60	644,36	11,42
ОБЕД:							
№ 10 2013 Ижевск	Салат витаминный (1 вариант)	60	1,56	3,61	5,27	57,42	19,74
№ 52 2013 Ижевск	Ши-по Уральски с говядиной и сметаной	200/20/5	5,52	5,61	13,27	126,40	6,03
№ 196 2013 Ижевск	Капуста, тушеная с мясом	62/158	10,00	8,20	10,80	280,00	21,00
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86	18,23
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			22,13	19,45	83,35	720,88	65,00
ПОЛДНИК							
:							
№ 132 2013	Омлет с зеленым горошком	140	9,20	12,18	5,19	165,00	3,53
№ 293 2008 Пермь	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	4,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,20	12,38	10,99	201,00	7,53
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			50,12	52,80	190,94	1566,24	83,95

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 17							
ЗАВТРАК							
:							
№ 84 2004 Пермь	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,30
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			19,20	20,42	116,46	730,86	11,73
ОБЕД:							
№ 22 2013 Ижевск	Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18	2,42
№ 65 2013 Ижевск	Суп картофельный с клецками и с птицей	200/20	5,04	4,36	9,71	91,40	4,60
№141 2004 Пермь	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	70/170	19,09	8,20	26,54	255,89	10,20
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	180	0,09	0,00	21,78	83,70	2,52
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			29,60	14,44	101,28	645,37	19,74
ПОЛДНИК							
:							
№279 2004 Пермь	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,60	242,10	0,08
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,31	11,52	47,80	332,10	1,34
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			58,11	46,38	265,54	1708,33	32,81

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 18							
ЗАВТРАК							
:							
№ 46 2004 Пермь	Суп молочный с овощами	200/5	4,14	5,71	15,14	118,99	10,31
№262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
№248 2013 Ижевск	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,10
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			11,86	18,08	79,57	520,74	18,72
ОБЕД:							
№ 17 2013 Ижевск	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,74	3,06	6,71	54,06	10,13
№ 59 2013 Ижевск	Агырчишуд с птицей и сметаной	200/20	7,56	4,08	11,40	105,60	24,04
№ 81 2008 Ижевск	Фрикадельки " Петушек "	60/5	8,58	10,26	5,70	148,38	0,00
№194 2004 Пермь	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих яблок	180	0,15	0,15	21,50	86,40	1,55
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			27,17	24,65	110,52	762,74	35,72
ПОЛДНИК							
:							
№151 2013 Ижевск	Оладьи из творога с вареньем	100/30	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
ИТОГО ПОЛДНИК:			19,46	14,59	31,49	335,00	2,76
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			58,49	57,32	221,58	1618,48	57,20

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 19							
ЗАВТРАК:							
№ 94 2004 Пермь	Каша перловая вязкая на молоке	200/5	6,95	7,20	39,48	250,52	1,27
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			21,60	18,57	105,73	682,97	62,55
ОБЕД:							
№ 41 2011 Москва	Салат картофельный с капустой свежей и консер. кукурузой	60	2,02	3,84	14,85	101,94	9,56
№39 2004 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельк.	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	21,36
№ 163 2013 Ижевск	Котлеты рыбные с соусом томатным с овощами	80/50	7,80	4,35	28,30	114,00	0,42
№236 2013 Ижевск	Соус томатный с овощами	50	0,73	3,54	6,30	60,00	1,19
№217 2013 Ижевск	Пюре картофельное с морковью	150	2,87	4,62	18,02	124,50	15,75
№241 2004 Пермь	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	24,98	114,00	0,41
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			25,92	24,02	136,66	811,37	48,69
ПОЛДНИК:							
№115 2013 Ижевск	Запеканка манная со свежими грушами и с яблочным соусом	200/30	6,60	5,52	42,88	248,00	0,35
№ 247 2013 Ижевск	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,70	0,30
№254 2013 Ижевск	Кисель из свежей клюквы	200	0,09	0,04	23,53	94,68	1,66

ИТОГО ПОЛДНИК:		6,72	5,59	71,52	363,38	2,31
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		54,24	48,18	313,91	1857,72	113,55

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 20							
ЗАВТРАК							
№110 2013 Ижевск	Каша рисовая вязкая с изюмом с молоком	200/5	4,07	5,21	35,51	205,62	0,57
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,46	16,31	119,30	692,40	10,60
ОБЕД:							
№ 20 2013 Ижевск	Салат из моркови и яблока	60	0,52	3,13	4,72	49,20	4,17
№ 35 2004 Пермь	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/20/8	7,78	5,81	10,07	128,99	11,93
№200 2013 Ижевск	Плов из птицы	80/130	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00
	Хлеб	60	4,62	1,80	29,88	157,20	0,00
ИТОГО ОБЕД:			35,00	30,68	99,03	820,39	107,11
ПОЛДНИК:							
№146 2013 Ижевск	Пудинг из творога (запеченый)	100/30	15,14	10,76	24,33	255,00	0,19
№270 2013 Ижевск	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			20,36	15,26	31,53	345,00	1,45
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			71,82	62,25	249,86	1857,79	119,16