

Утверждено
приказом директора школы
№ 41/01-08 от 1 сентября 2021 г.
Н.П. Заплетаева



**Перспективное
примерное 10-дневное меню
осень-зима
7-11 лет
(завтраки-обеды)**

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 1 - понедельник														
Завтрак														
№ 52 Пермь 2008	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36
№ 148 Ижевск 2008	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	73,60	0,05	64,40	55,00	7,00	0,33
№376/123 Пермь 2008	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	20/05/20	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			19,18	20,26	75,06	584,68	0,22	1,93	73,73	1,12	483,88	434,70	72,89	2,46
Обед:														
№ 4/2 Пермь 2008	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,50	3,04	3,19	42,01	0,02	22,98	0,12	0,99	28,16	77,29	19,59	1,30
№47 Пермь 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком	250/25	7,51	6,89	21,76	179,09	0,15	10,62	10,24	0,48	26,33	109,89	33,84	1,46
№75 Ижевск 2008	Котлета "Детская"	80	13,42	12,00	10,48	185,31	0,08	0,80	0,04	2,50	22,48	171,44	20,08	2,72
№ 199/77 2011г Москва	Пюре из бобовых с маслом	150	13,64	6,86	35,03	255,00	0,50	0,00	30,00	0,26	94,70	213,08	61,70	4,70
№294 Пермь 2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			43,28	30,05	134,65	964,53	0,95	37,20	40,40	5,12	215,22	705,94	181,85	13,62
ИТОГО:			62,46	50,31	209,71	1549,21	1,17	39,13	114,13	6,24	699,10	1140,64	254,74	16,08

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 2 - вторник															
Завтрак															
№ 109 Пермь 2008	Каша овсяная "Геркулес" жидкая на молоке	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	#####	202,23	49,76	1,30	
№ 288 Пермь 2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	#####	189,00	29,40	0,21	
№ 381 Пермь 2008	Бутерброд с джемом или повидлом	40 (20/20)	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80	
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80	
Итого завтрак:			16,79	19,68	74,79	542,29	0,37	4,60	0,12	1,34	#####	446,13	101,24	3,11	
Обед:															
№ 71 2011	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
№ 37 Пермь 2008	Борщ с картофелем с капустой с говядиной и сметаной	250/25/10	9,90	10,86	10,81	178,31	0,08	8,25	0,24	2,33	75,27	261,62	53,29	1,41	
№ 185 2011 Москва	Запеканка картофельная с печенью	140/5	1,59	12,38	18,85	256,00	0,39	16,05	6088,00	3,97	42,04	359,44	66,73	6,35	
№ 283 Пермь 2008	Компот из смеси сухофруктов +витамин С	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95	
Итого обед:			20,61	24,55	107,57	796,80	0,72	28,46	6088,42	8,92	#####	814,29	204,75	12,23	
ИТОГО:			37,40	44,23	182,36	1339,09	1,09	33,06	6088,54	10,26	#####	1260,42	305,99	15,34	

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 3 - среда														
Завтрак														
№112 Пермь 2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
№ 294 Пермь 2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
№ 380 Пермь 2008	Бутерброд с маслом сливочным	40 (20/20)	1,70	15,10	10,26	183,60	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			11,41	22,78	79,18	566,38	0,32	4,11	0,14	1,18	160,36	252,66	72,38	3,12
Обед:														
№ 9 Пермь 2008	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80	0,05	4,40	1,76	4,75	23,85	48,60	33,44	0,63
№ 51/45 Пермь 2008	Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/25/5	10,31	11,66	15,43	207,20	0,14	10,45	9,81	2,50	39,21	126,98	35,23	1,57
№88 Ижевск 2008	Котлета рыбная "Нептун"	80	10,24	10,88	7,92	183,80	0,10	1,31	0,07	2,47	43,52	184,16	1,37	143,44
№241 Пермь 2008	Пюре из картофеля	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,39	0,05	0,20	39,97	88,05	27,83	1,00
№156 Ижевск 2008	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,01	3,28	1,84	0,84	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			33,13	39,93	130,11	1022,76	0,63	24,35	11,70	10,81	187,13	580,33	143,01	149,90
ИТОГО:			44,54	62,71	209,29	1589,14	0,95	28,46	11,84	11,99	347,49	832,99	215,39	153,02

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 5 - пятница														
Завтрак														
№ 106/109 Пермь 2008	Каша манная вязкая на молоке	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
№ 270 Пермь 2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
№ 376/123 Пермь 2008	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	45 (20/5/20)	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			20,19	21,54	94,72	651,84	0,25	3,22	0,16	1,16	502,40	488,68	102,44	3,52
Обед:														
№ 29 Москва 2011	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40
№ 42 Пермь 2008	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/25/10	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	2,90	49,20	260,40	49,30	1,73
№ 153 Пермь 2008	Пудинг из творога запечённый со сладким молочным соусом	150/50	11,12	8,32	2,48	125,92	13,36	13,28	0,25	2,66	29,60	142,64	18,80	2,12
№294 Пермь2008	Чай с лимоном	200	5,52	5,30	35,33	210,10	0,09	0,00	0,03	0,99	13,10	55,28	20,69	1,16
	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			38,67	22,10	101,46	753,86	13,85	39,91	0,37	7,76	144,46	610,40	144,39	8,56
ИТОГО:			58,86	43,64	196,18	1405,70	14,10	43,13	0,53	8,92	646,86	1099,08	246,83	12,08

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 6 - понедельник														
Завтрак														
№ 104/105	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	з	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
№ 148 Ижевск 2008	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	73,60	0,05	64,40	55,00	7,00	0,33
№ 376 Пермь 2008	Бутерброд с сыром	60 (20/10/30)	7,75	13,40	15,10	212,20	0,07	0,14	0,10	0,64	202,90	186,40	24,15	1,37
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			14,13	24,81	91,95	705,37	0,38	2,52	73,75	1,50	445,45	489,90	123,00	4,62
Обед:														
№ 16 Пермь 2008	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,80	62,16	0,02	5,41	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
№ 63/44 Пермь 2008	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и сметаной	250/25/10	11,23	13,70	11,40	210,14	0,10	8,04	0,24	0,34	48,23	133,63	31,58	1,93
№ 214 Пермь 2008	Рагу из птицы	245	21,53	24,42	25,48	432,01	0,24	14,49	0,55	4,45	40,03	259,76	55,13	3,08
№ 284 Пермь 2008	Компот из яблок с лимоном +витамин С	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	77,80	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			41,58	45,67	112,91	1049,88	0,58	105,74	0,80	8,47	149,52	554,18	143,99	9,69
ИТОГО:			55,71	70,48	204,86	1755,25	0,96	108,26	74,55	9,97	594,97	#####	266,99	14,31

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 7 - вторник														
Завтрак														
№ 134/112 Пермь 2008	Омлет с пшенной кашей с маслом	150/5	12,11	17,07	15,97	265,94	0,10	0,39	0,43	1,03	90,79	218,83	23,34	2,77
№ 296 Пермь 2008	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
№ 380 Пермь 2008	Бутерброд с маслом сливочным	40 (20/20)	1,70	15,10	10,26	183,60	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,30	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			18,81	34,17	62,89	632,86	0,23	1,00	0,53	2,03	170,50	325,98	53,75	4,64
Обед:														
№ 13 Пермь 2008	Салат из моркови с изюмом	60	0,73	0,05	14,46	56,32	0,04	3,45	0,90	0,22	18,81	33,92	20,32	0,55
№ 44/50 Ижевск 2008	Агырчи шyd с цыпленком	250/25	12,10	9,60	16,50	178,90	0,11	30,85	54,00	0,41	61,04	131,47	52,86	1,88
№ 75 Ижевск 2008	Котлета "Детская"	80	13,42	12,00	10,48	185,31	0,08	0,80	0,04	2,50	22,48	171,44	20,08	2,72
№ 242 Пермь 2008	Картофельное пюре с морковью	150	3,08	3,47	22,10	131,84	0,09	4,86	1,37	0,42	40,32	90,45	43,26	1,14
№ 274 Пермь 2008	Кисель из концентрата плодового или ягодного + витамин С	70/50	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,60	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			38,83	26,37	141,44	910,06	0,52	40,56	56,31	4,43	189,85	576,46	#####	9,47
ИТОГО:			57,64	60,54	204,33	1542,92	0,75	41,56	56,84	6,46	360,35	902,44	#####	14,11

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 8 - среда														
Завтрак														
№ 52 2008 Пермь 2008	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36
№ 270 Пермь 2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
№ 318 Пермь 2008	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,60	242,10	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	38,30	6,20	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			18,72	20,04	115,93	717,49	0,21	2,83	0,08	0,64	399,43	398,65	92,11	2,92
Обед:														
№ 48 Москва 2011	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,50	3,70	3,16	47,64	0,02	5,27	0,00	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63
№ 48 Пермь 2008	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,76	6,82	19,01	175,01	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,20
№ 181 Пермь 2008	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,20	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
№ 293 Пермь 2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			42,94	29,30	98,98	834,23	0,60	30,14	0,25	3,86	111,65	568,33	147,78	12,75
ИТОГО:			61,66	49,34	214,91	1551,72	0,81	32,97	0,33	4,50	511,08	966,98	239,89	15,67

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 9 - четверг														
Завтрак														
№ 102/116 Пермь 2008	Каша "Дружба" из пшена и риса	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
№ 272 Пермь 2008	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,19	4,09	56,26	0,04	0,70	0,02	0,00	120,01	90,01	14,00	0,10
№ 381 Пермь 2008	Бутерброд с джемом или повидлом	40 (20/20)	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			14,22	15,92	79,10	514,97	0,21	1,48	0,07	0,92	203,28	239,32	59,70	2,22
Обед:														
№ 41 Пермь 2008	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,33	6,61	2,04	73,04	0,02	17,16	0,03	2,80	20,90	26,42	9,26	0,47
№ 46/47 Пермь 2008	Суп картофельный с клецками и цыпленком	250/25	10,05	6,87	16,84	169,54	0,11	4,89	9,82	0,41	18,22	107,92	23,93	1,26
№ 167 Пермь 2008	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80/30	21,78	26,51	52,33	535,03	0,13	0,78	0,14	5,79	156,18	328,78	44,36	0,91
№ 235 Пермь 2008	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,30	86,21	71,51	29,73	1,37
№ 156 Ижевск 2008	Напиток лимонный + витамин С	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,01	3,28	1,54	0,84	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			45,33	46,09	164,47	1242,85	0,54	76,80	10,15	10,19	322,09	666,87	152,42	7,27
ИТОГО:			59,55	62,01	243,57	1757,82	0,75	78,28	10,22	11,11	525,37	906,19	212,12	9,49

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 10 - пятница														
Завтрак														
№ 108/ Пермь 2008	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
№ 376/123 Пермь 2008	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	45 (20/5/20)	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
№ 296 Пермь 2008	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			19,06	19,55	82,00	579,24	0,35	2,05	0,14	1,14	398,16	423,35	87,57	3,23
Обед:														
№ 22 Пермь 2008	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	0,04	13,65	0,07	3,03	7,64	14,32	10,92	0,49
№ 49 Пермь 2008	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	8,00	3,42	19,82	151,03	0,16	10,67	0,21	1,44	20,59	149,44	37,15	2,19
№ 81 Ижевск 2008	Фрикадельки "Петушок"	80/5	11,44	13,68	7,60	197,84	0,09	0,00	0,06	0,39	13,68	126,08	19,76	1,34
№ 58 Москва 2011	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,45	25,46	188,55	0,03	2,00	3,65	2,43	6,45	62,03	22,86	0,63
№ 280 Пермь 2008	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	75,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	128,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			31,89	29,90	127,18	939,25	0,54	101,92	3,99	8,28	95,07	488,73	140,03	135,80
ИТОГО:			50,95	49,45	209,18	1518,49	0,89	103,97	4,13	9,42	493,23	912,08	227,60	139,03

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 10 - пятница														
Завтрак														
№ 108/ Пермь 2008	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
№ 376/123 Пермь 2008	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	45 (20/5/20)	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
№ 296 Пермь 2008	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			19,06	19,55	82,00	579,24	0,35	2,05	0,14	1,14	398,16	423,35	87,57	3,23
Обед:														
№ 22 Пермь 2008	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	0,04	13,65	0,07	3,03	7,64	14,32	10,92	0,49
№ 49 Пермь 2008	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	8,00	3,42	19,82	151,03	0,16	10,67	0,21	1,44	20,59	149,44	37,15	2,19
№ 81 Ижевск 2008	Фрикадельки "Петушок"	80/5	11,44	13,68	7,60	197,84	0,09	0,00	0,06	0,39	13,68	126,08	19,76	1,34
№ 58 Москва 2011	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,45	25,46	188,55	0,03	2,00	3,65	2,43	6,45	62,03	22,86	0,63
№ 280 Пермь 2008	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	75,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	128,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			31,89	29,90	127,18	939,25	0,54	101,92	3,99	8,28	95,07	488,73	140,03	135,80
ИТОГО:			50,95	49,45	209,18	1518,49	0,89	103,97	4,13	9,42	493,23	912,08	227,60	139,03
	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день	62,46	50,31	209,71	1549,21	1,17	39,13	114,13	6,24	699,10	1140,64	254,74	16,08
2 день	64,63	70,39	206,65	1717,48	1,12	28,44	10,54	7,37	635,48	1224,72	269,39	10,66
3 день	67,72	67,55	204,10	1704,21	0,88	31,65	13,79	13,23	366,67	876,64	237,84	153,50
4 день	74,95	76,35	204,02	1817,84	0,84	37,62	45,70	6,22	657,50	1152,50	274,01	12,04
5 день	59,64	43,25	226,26	1520,14	14,12	78,40	104,99	11,43	679,70	1106,64	252,19	12,88
6 день	63,65	70,48	204,86	1755,25	0,96	108,26	74,55	9,97	594,97	1044,08	266,99	14,31
7 день	57,64	60,54	204,33	1542,92	0,75	41,56	56,84	6,46	360,35	902,44	234,57	14,11
8 день	61,66	49,34	214,91	1551,72	0,81	32,97	0,33	4,50	511,08	966,98	239,89	15,67
9 день	59,55	62,01	243,57	1757,82	0,75	78,28	10,22	11,11	525,37	906,19	212,12	9,49
10 день	48,61	49,33	201,95	1493,57	0,86	102,81	4,20	10,75	560,02	912,54	218,81	139,80
ИТОГО:	620,51	599,55	2120,36	16410,16	22,26	579,12	435,29	87,28	5590,24	10233,37	2460,55	398,54
СРЕДНЕЕ:	62,05	59,96	212,04	1641,02	2,23	57,91	43,53	8,73	559,02	1023,34	246,06	39,85