

Утверждаю  
Директор ООО Медицинский центр «Жемчуг»  
И.Ю. Думомова



Согласовано  
Директор МБОУ Сюмсинской СОШ  
Н.Н. Тихонова



**Примерное  
двухнедельное меню  
Сезон: весна  
Возраст:  
с 7 до 11 лет  
с 11 лет и старше**

№№	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
<b>День I - понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№114/104 Пермь 2008	Суп молочный с геркулесовой крупой	250	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
№288/90 Пермь 2008	чай с сахаром	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,31</b>	<b>13,40</b>	<b>61,31</b>	<b>421,44</b>	<b>0,22</b>	<b>4,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,69</b>	<b>393,05</b>	<b>358,83</b>	<b>72,96</b>	<b>1,45</b>
<b>Обед:</b>														
№ 11 Пермь 2008	Салат из моркови и яблок	100	1,20	10,00	9,10	121,30	0,06	72,90	0,84	6,91	42,60	33,87	9,45	1,25
№37/40 Пермь 2008	Борщ с капустой свежей, с карт, с говядиной и смет.	250/25/10	9,90	10,58	10,81	178,31	0,08	8,25	0,24	2,33	75,27	261,62	53,29	3,19
№ 200/56 Пермь 2008	Тефтели из говядины в соусе	80/30	14,65	16,64	9,96	248,33	0,10	2,80	2,46	0,06	154,47	208,05	33,35	1,84
№ 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
№ 283/91 Пермь 2008	Компот из смеси сухофруктов	200/60	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	61,22	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
<b>Итого обед:</b>			<b>44,69</b>	<b>44,68</b>	<b>121,77</b>	<b>1057,73</b>	<b>0,87</b>	<b>145,17</b>	<b>33,72</b>	<b>12,02</b>	<b>430,34</b>	<b>813,35</b>	<b>209,62</b>	<b>13,20</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>59,00</b>	<b>58,08</b>	<b>183,08</b>	<b>1479,17</b>	<b>1,09</b>	<b>149,29</b>	<b>33,82</b>	<b>12,71</b>	<b>823,39</b>	<b>1172,18</b>	<b>282,58</b>	<b>14,65</b>

№№	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
<b>День 2 - вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№141/106 Пермь 2008 № 294/93	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	29,22	12,11	29,10	342,23	0,14	4,50	2,00	1,41	152,29	229,07	69,79	1,69
Пермь 2008	Чай с сахаром	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	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>32,89</b>	<b>12,52</b>	<b>63,73</b>	<b>497,85</b>	<b>0,21</b>	<b>7,30</b>	<b>2,00</b>	<b>1,94</b>	<b>167,74</b>	<b>258,71</b>	<b>85,33</b>	<b>2,78</b>
<b>Обед:</b>														
№ 50/37 2011 Москва	Салат из свежих помидоров	100	4,67	9,39	7,19	131,90	0,02	5,78	38,50	2,33	161,70	109,27	22,99	1,29
№48/41 Пермь 2008 № 214/57	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,20
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
№ 293/94 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
<b>Итого обед:</b>			<b>42,70</b>	<b>41,43</b>	<b>86,46</b>	<b>916,01</b>	<b>0,54</b>	<b>34,94</b>	<b>39,27</b>	<b>8,12</b>	<b>250,72</b>	<b>585,37</b>	<b>143,08</b>	<b>10,57</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>75,59</b>	<b>53,95</b>	<b>150,19</b>	<b>1413,86</b>	<b>0,75</b>	<b>42,24</b>	<b>41,27</b>	<b>10,06</b>	<b>418,46</b>	<b>844,08</b>	<b>228,41</b>	<b>13,35</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 3 - среда														
<b>Завтрак</b>														
№112/107 Пермь 2008	Суп молочный с пшенной крупой с маслом сливочным	250	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
№148/95 Пермь 2008	Чай с сахаром	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
	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,42</b>	<b>10,47</b>	<b>76,01</b>	<b>474,16</b>	<b>0,30</b>	<b>1,96</b>	<b>73,65</b>	<b>0,74</b>	<b>206,71</b>	<b>266,52</b>	<b>67,54</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед:</b>														
№5 Пермь 2008	Салат из белокачанного капусты с помидорами и огурцами	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	2,93	19,35	39,20	25,29	1,20
№42/42 Пермь 2008	Рассольник ленинградский с говядиной и сетаной	250/25/10	13,03	15,22	32,28	216,80	0,17	9,81	0,21	2,54	34,10	165,80	43,40	2,32
№172/58 Пермь 2008	Котлета, биточка рыбная.	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	205,76	37,84	0,93
№241/78 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
№284/96 Пермь 2008	Компот из яблок и лимона	200/60	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	8,40	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
<b>Итого обед:</b>			<b>38,76</b>	<b>36,52</b>	<b>141,14</b>	<b>946,82</b>	<b>0,62</b>	<b>31,88</b>	<b>0,77</b>	<b>10,76</b>	<b>153,12</b>	<b>558,05</b>	<b>159,50</b>	<b>7,85</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>51,18</b>	<b>46,99</b>	<b>217,15</b>	<b>1420,98</b>	<b>0,92</b>	<b>33,84</b>	<b>74,42</b>	<b>11,50</b>	<b>359,83</b>	<b>824,57</b>	<b>227,04</b>	<b>10,19</b>

№№	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 4 - четверг

Завтрак														
№153/108 Пермь 2008	Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	250	24,26	8,31	39,75	330,81	0,10	0,50	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
№ 296/97 Пермь 2008	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19
	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:			29,26	10,31	76,41	514,13	0,18	0,96	0,09	1,10	284,71	386,12	55,28	2,13
Обед:														
№ 7/ 32 Пермь 2008	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,00	3,58	110,60	0,02	25,30	0,00	4,50	41,98	31,11	14,36	0,57
№ 49/54 Ижевск 2008	Суп картофельный с горохом, с щипленком	250/24/ 25	9,00	4,95	27,50	171,30	0,14	19,23	11,35	0,42	34,53	135,86	35,12	1,75
№ 74/59 Ижевск 2008	Колобки мясо - картофельные	80/80	7,12	16,24	7,12	201,36	0,10	4,48	0,12	1,89	86,24	195,68	26,32	2,16
№ 225/79 Пермь 2008	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,05	0,00	0,03	0,27	5,76	79,65	25,91	0,53
№ 280/98 Пермь 2008	Компот из кураги	200/60	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	65,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	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
Итого обед:			26,51	37,24	127,61	931,30	0,43	114,61	11,50	7,97	191,72	500,66	126,55	7,49
<b>ИТОГО:</b>			55,77	47,55	204,02	1445,43	0,61	115,57	11,59	9,07	476,43	886,78	181,83	9,62

№№	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
<b>День 5 - пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 106/109 Пермь 2008	Суп молочный с рисовой крупой с маслом сливочным	250	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
№ 288/90 Пермь 2008	чай с сахаром	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,72</b>	<b>13,81</b>	<b>67,48</b>	<b>456,23</b>	<b>0,24</b>	<b>3,64</b>	<b>0,09</b>	<b>1,24</b>	<b>355,43</b>	<b>317,34</b>	<b>60,42</b>	<b>1,55</b>
<b>Обед:</b>														
№ 1/17 2008 Пермь	Салат из свежих огурцов	60	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
№ 63/44 Пермь 2008	Щи из свеж.капусты с картофе лем с говяниной 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
№ 192/60 Пермь 2008	Печень по-строгановски	80/50	26,65	33,09	5,37	423,03	0,38	11,43	9,97	1,41	64,55	410,90	26,86	1,14
№ 219/80 Пермь 2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,52	98,36	3,30
№ 280/98 Пермь 2008	Компот из кураги + изюм	200/60	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	65,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>52,94</b>	<b>62,96</b>	<b>121,73</b>	<b>1259,22</b>	<b>0,88</b>	<b>90,41</b>	<b>10,44</b>	<b>7,66</b>	<b>172,39</b>	<b>807,32</b>	<b>199,67</b>	<b>9,60</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>68,66</b>	<b>76,77</b>	<b>189,21</b>	<b>1715,45</b>	<b>1,12</b>	<b>94,05</b>	<b>10,53</b>	<b>8,90</b>	<b>527,82</b>	<b>1124,66</b>	<b>260,09</b>	<b>11,15</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 6 - понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 134/112 Пермь 2008	Каша молочная с геркулесовой крупой с маслом сливочным	250	12,11	17,07	15,97	265,94	0,10	0,39	0,43	1,03	90,79	218,83	23,34	2,27
№ 294/93 Пермь 2008	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,57	2,34	0,29
	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,78</b>	<b>17,48</b>	<b>50,60</b>	<b>421,56</b>	<b>0,17</b>	<b>3,19</b>	<b>0,43</b>	<b>1,56</b>	<b>106,24</b>	<b>248,50</b>	<b>38,88</b>	<b>3,36</b>
<b>Обед:</b>														
№ 26/11 Ижевск 2008	Салат из свежих огурцов с помидорами	60	3,89	16,45	8,97	199,74	0,05	12,90	0,31	4,83	36,97	38,03	20,47	0,71
№ 50 Пермь 2008	Суп картофельный с рыбой	250/25/10	11,33	14,88	32,38	207,20	0,14	10,45	9,81	2,50	39,21	126,98	35,23	1,57
№ 80/62 Ижевск 2008	Котлета "Геркулес"	80	14,00	21,44	13,92	225,60	0,13	0,74	0,00	3,77	28,24	194,88	38,96	2,81
№ 227/82 Пермь 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	210,10	0,09	0,00	0,03	0,99	13,10	55,28	20,69	1,16
№ 293/94 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
<b>Итого обед:</b>			<b>41,48</b>	<b>58,87</b>	<b>125,38</b>	<b>1019,64</b>	<b>0,53</b>	<b>28,09</b>	<b>10,15</b>	<b>13,07</b>	<b>145,32</b>	<b>481,37</b>	<b>143,15</b>	<b>10,25</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>57,26</b>	<b>76,35</b>	<b>175,98</b>	<b>1441,20</b>	<b>0,70</b>	<b>31,28</b>	<b>10,58</b>	<b>14,63</b>	<b>251,56</b>	<b>729,87</b>	<b>182,03</b>	<b>13,61</b>

№№	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
<b>День 7 - вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 155/113 Пермь 2008	Суп молочный с рисовой крупой с маслом сливочным	250	28,67	7,48	39,59	340,36	0,09	0,50	0,07	0,60	243,87	336,59	38,09	1,46
№ 270/99 Пермь 2008	Чай с сахаром	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
	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>37,12</b>	<b>12,92</b>	<b>91,64</b>	<b>630,07</b>	<b>0,22</b>	<b>2,19</b>	<b>0,10</b>	<b>1,14</b>	<b>416,22</b>	<b>512,44</b>	<b>90,74</b>	<b>3,57</b>
<b>Обед:</b>														
№ 5/13 Ижевск 2008	Салат из свежей капусты с морковкой	60	10,10	19,18	2,90	227,30	0,03	3,82	98,80	6,04	342,93	199,93	18,42	0,93
№ 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
№ 75/63 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
№ 235/83 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
№ 283/91 Пермь 2008	Компот из смеси сухофруктов	200/60	0,56	0,00	27,87	113,79	0,03	61,22	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
<b>Итого обед:</b>			<b>42,80</b>	<b>43,50</b>	<b>107,25</b>	<b>967,68</b>	<b>0,43</b>	<b>121,90</b>	<b>108,99</b>	<b>11,71</b>	<b>533,14</b>	<b>647,53</b>	<b>143,99</b>	<b>8,50</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>79,92</b>	<b>56,42</b>	<b>198,89</b>	<b>1597,75</b>	<b>0,65</b>	<b>124,09</b>	<b>109,09</b>	<b>12,85</b>	<b>949,36</b>	<b>1159,97</b>	<b>234,73</b>	<b>12,07</b>



№.№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 8 - среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 122/114 Пермь 2008	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	250	11,00	10,96	57,20	371,26	0,20	1,04	0,10	1,34	123,44	179,98	42,05	2,15
№288/90 Пермь 2008	Чай с сахаром	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>20,19</b>	<b>17,74</b>	<b>85,90</b>	<b>582,57</b>	<b>0,35</b>	<b>3,77</b>	<b>0,15</b>	<b>1,86</b>	<b>384,64</b>	<b>395,08</b>	<b>84,65</b>	<b>3,16</b>
<b>Обед:</b>														
№ 28/ 5 Пермь 2008	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28	0,01	1,85	0,00	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14
№ 59/48 Пермь 2008	Суп с макаронными изделиями с говядиной	250	10,69	6,40	13,03	154,65	0,26	6,60	0,63	0,47	73,75	156,30	36,05	1,82
№ 181/64 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
№ 278/101 Пермь 2008	Компот из апельсинов с яблоками	200/60	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	97,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>39,85</b>	<b>34,66</b>	<b>100,17</b>	<b>873,97</b>	<b>0,60</b>	<b>115,65</b>	<b>0,66</b>	<b>6,54</b>	<b>164,94</b>	<b>511,56</b>	<b>129,12</b>	<b>8,97</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>60,04</b>	<b>52,40</b>	<b>186,07</b>	<b>1456,54</b>	<b>0,95</b>	<b>119,42</b>	<b>0,81</b>	<b>8,40</b>	<b>549,58</b>	<b>906,64</b>	<b>213,77</b>	<b>12,13</b>

№№	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
<b>День 9 - четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 102/116 Пермь 2008	Каша молочная с ячневой крупой с маслом сливочным	250	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
№ 296/97 Пермь 2008	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19
	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,55</b>	<b>10,33</b>	<b>71,75</b>	<b>424,43</b>	<b>0,15</b>	<b>0,76</b>	<b>0,04</b>	<b>0,66</b>	<b>118,52</b>	<b>153,21</b>	<b>42,62</b>	<b>1,51</b>
<b>Обед:</b>														
№ 19/19 Пермь 2008	Салат из свежих помидор с яблоками	100	0,48	6,86	4,27	80,88	0,03	11,42	0,05	3,24	9,05	5,47	9,39	0,88
№ 44/50 Ижевск 2008	Агырчи шыд с шигленком (Удмуртское блюдо)	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
№ 81/66 Ижевск 2008	Фрикадельки "Петушек"	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
№ 228/ 84 Пермь 2008	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,39	5,90	34,23	211,56	0,11	4,11	0,34	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40
№ 293/94 Пермь 2008	Кофейный напиток с молоком	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
<b>Итого обед:</b>			<b>36,15</b>	<b>36,84</b>	<b>97,38</b>	<b>846,18</b>	<b>0,46</b>	<b>50,38</b>	<b>54,45</b>	<b>5,98</b>	<b>135,50</b>	<b>401,70</b>	<b>136,45</b>	<b>9,50</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>47,70</b>	<b>47,17</b>	<b>169,13</b>	<b>1270,61</b>	<b>0,61</b>	<b>51,14</b>	<b>54,49</b>	<b>6,64</b>	<b>254,02</b>	<b>554,91</b>	<b>179,07</b>	<b>11,01</b>

№№	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														
<b>Завтрак</b>														
№ 141/106 Пермь 2008	Суп молочный с пшенной крупой с маслом сливочным	250	29,22	12,11	29,10	342,23	0,14	4,50	2,00	1,41	152,29	229,07	69,79	1,69
№ 294/93 Пермь 2008	Чай с сахаром	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	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>32,89</b>	<b>12,52</b>	<b>63,73</b>	<b>497,85</b>	<b>0,21</b>	<b>7,30</b>	<b>2,00</b>	<b>1,94</b>	<b>167,74</b>	<b>258,71</b>	<b>85,33</b>	<b>2,78</b>
<b>Обед:</b>														
№ 18/ Пермь 2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,04	19,10	0,11	2,69	26,77	30,40	16,66	0,76
№ 51/45 Пермь 2008	Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/25/5	10,31	11,66	15,43	207,79	0,09	10,35	0,21	2,51	39,50	138,40	32,05	1,82
№ 202/67 Пермь 2008	Фрикадельки из говядины	80/30	10,47	15,46	10,79	224,16	0,08	1,71	0,13	0,72	67,76	164,55	24,26	1,86
№ 244/85 Пермь 2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,65	8,42	12,59	140,72	0,11	2,99	2,22	0,51	78,36	105,45	50,33	0,93
№ 278/101 Пермь 2008	Компот из апельсинов с яблоками	200/60	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	97,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>30,63</b>	<b>41,52</b>	<b>99,14</b>	<b>890,44</b>	<b>0,45</b>	<b>131,15</b>	<b>2,67</b>	<b>7,35</b>	<b>245,19</b>	<b>503,50</b>	<b>151,00</b>	<b>7,41</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>63,52</b>	<b>54,04</b>	<b>162,87</b>	<b>1388,29</b>	<b>0,66</b>	<b>138,45</b>	<b>4,67</b>	<b>9,29</b>	<b>412,93</b>	<b>762,21</b>	<b>236,33</b>	<b>10,19</b>