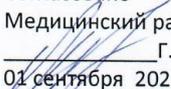
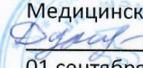


Согласовано  
Медицинский работник ОУ  
 Г.Н.Зеленцова  
01 сентября 2021 г.

Согласовано  
Директор МБОУ  
Сюмсинской СОШ  
 Т.А.Сергеева  
01 сентября 2021 г.



Согласовано  
Директор ООО  
Медицинский центр «Жемчуг»  
 И.Ю.Думомова  
01 сентября 2021 г.



Рацион питания детей  
С 7 до 11 лет  
получающих завтрак,  
обед  
в осенне - зимний период

Рацион питания детей с 12 до 18 лет  
получающих завтрак, обед

№№	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 1 - понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 52 Пермь 2008	Суп молочный с крупой рисовой	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
№ 684-685 2008 Ижевск	Чай с сахаром	200	5,59	0,00	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,14</b>	<b>7,88</b>	<b>47,15</b>	<b>373,49</b>	<b>0,21</b>	<b>3,87</b>	<b>0,10</b>	<b>0,49</b>	<b>470,98</b>	<b>393,08</b>	<b>72,56</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед:</b>														
№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	Биточки по-белорусски	50	10,65	10,45	0,95	151,35	0,04	0,76	0,02	1,67	20,15	117,35	13,97	1,55
№ 199/77 2011г Москва	Пюре из бобовых с маслом	200	18,18	9,14	46,70	340,00	0,66	0,00	40,00	0,70	126,28	284,10	82,26	6,26
№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	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>38,78</b>	<b>26,79</b>	<b>99,21</b>	<b>802,56</b>	<b>0,90</b>	<b>14,18</b>	<b>50,26</b>	<b>3,25</b>	<b>185,91</b>	<b>534,46</b>	<b>142,31</b>	<b>10,16</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,92</b>	<b>34,67</b>	<b>146,36</b>	<b>1176,05</b>	<b>1,11</b>	<b>18,05</b>	<b>50,36</b>	<b>3,74</b>	<b>656,89</b>	<b>927,54</b>	<b>214,87</b>	<b>11,33</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>														
№ 109 Пермь 2008	Каша овсяная "Геркулес" жидкая на молоке	150/5	4,75	6,68	19,12	155,54	0,14	1,04	0,04	0,42	111,52	151,67	37,32	0,98
№ 684- 685 2008 Ижевск	Чай с сахаром	200	5,59	0,00	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,71</b>	<b>6,98</b>	<b>42,99</b>	<b>343,35</b>	<b>0,27</b>	<b>3,77</b>	<b>0,09</b>	<b>0,81</b>	<b>370,42</b>	<b>360,25</b>	<b>76,62</b>	<b>1,79</b>
<b>Обед:</b>														
№ 37 Пермь 2008	Борщ с картофелем с капустой с говядиной и сметаной	250/15/10	9,90	10,86	10,81	178,31	0,08	8,25	0,24	2,33	75,27	261,62	53,29	1,41
№ 82 2008 Ижевск	Колбаска "Витаминка"	50	8,60	8,70	1,64	118,00	0,05	1,40	0,10	0,00	11,14	82,90	10,95	0,79
№ 283 Пермь 2008	Компот из смеси сухофруктов	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	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>21,43</b>	<b>19,86</b>	<b>54,83</b>	<b>480,60</b>	<b>0,21</b>	<b>10,87</b>	<b>0,52</b>	<b>4,40</b>	<b>142,81</b>	<b>408,63</b>	<b>106,17</b>	<b>3,82</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>34,14</b>	<b>26,84</b>	<b>97,82</b>	<b>823,95</b>	<b>0,48</b>	<b>14,64</b>	<b>0,61</b>	<b>5,21</b>	<b>513,23</b>	<b>768,88</b>	<b>182,79</b>	<b>5,61</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 3 - среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 52 Пермь 2008	Суп молочный с пшениной крупой	250/5	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36
№ 684- 685 2008 Ижевск	Чай с сахаром	200	5,59	0,00	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,14</b>	<b>7,88</b>	<b>47,15</b>	<b>373,49</b>	<b>0,21</b>	<b>3,87</b>	<b>0,10</b>	<b>0,49</b>	<b>470,98</b>	<b>393,08</b>	<b>72,56</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед:</b>														
№ 51/45 Пермь 2008	Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/15/5	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
<b>Итого обед:</b>			<b>28,59</b>	<b>29,20</b>	<b>99,83</b>	<b>785,46</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>9,94</b>	<b>5,96</b>	<b>139,78</b>	<b>453,23</b>	<b>85,07</b>	<b>147,32</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>42,73</b>	<b>37,08</b>	<b>146,98</b>	<b>1158,95</b>	<b>0,69</b>	<b>23,82</b>	<b>10,04</b>	<b>6,45</b>	<b>610,76</b>	<b>846,31</b>	<b>157,63</b>	<b>148,49</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 4 - четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 53 Пермь 2008	Суп молочный с макаронными изделиями(рожками)	250	6,98	7,65	24,44	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
№ 684- 685 2008 Ижевск	Чай с сахаром	200	5,59	0,00	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,94</b>	<b>7,95</b>	<b>48,31</b>	<b>382,91</b>	<b>0,25</b>	<b>3,87</b>	<b>0,10</b>	<b>0,78</b>	<b>474,58</b>	<b>390,03</b>	<b>72,81</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед:</b>														
№45 2008 Пермь	Суп картофельный с бобовыми и филе цыпленка	250/25	6,54	5,88	13,61	125,79	0,12	9,05	13,04	0,31	22,91	110,32	28,60	1,22
№ 211 Пермь 2008	Плов из отварной птицы	210	37,20	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
№ 154 Ижевск 2008	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	3,16	0,00	0,11	20,40	32,25	10,50	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>46,51</b>	<b>51,51</b>	<b>96,55</b>	<b>1049,38</b>	<b>0,38</b>	<b>14,31</b>	<b>14,20</b>	<b>2,47</b>	<b>104,31</b>	<b>558,21</b>	<b>145,06</b>	<b>5,58</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>61,45</b>	<b>59,46</b>	<b>144,86</b>	<b>1432,29</b>	<b>0,63</b>	<b>18,18</b>	<b>14,30</b>	<b>3,25</b>	<b>578,89</b>	<b>948,24</b>	<b>217,87</b>	<b>7,08</b>

№№	Прем пищи Наимено вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	Каша манная вязкая на молоке	150/5	3,84	4,97	24,46	157,60	0,05	1,04	0,04	0,13	98,89	107,80	22,77	0,33
№ 684-685 2008 Ижевск	Чай с сахаром	200	5,59	0,00	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничны й	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,80</b>	<b>5,27</b>	<b>48,33</b>	<b>345,41</b>	<b>0,18</b>	<b>3,77</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>357,79</b>	<b>316,38</b>	<b>62,07</b>	<b>1,14</b>
<b>Обед:</b>														
№ 60 Ижевск 2008	Уха со взбитым яйцом	250/25	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	2,90	49,20	260,40	49,30	1,73
№ 67 Ижевск 2008	Биточки "Диетичес кие"	50/5	6,95	5,20	1,55	78,70	8,35	8,30	0,16	1,66	18,50	89,15	11,75	1,33
№ 227/82 Пермь 2008	Макаронн ые 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
№ 278 Пермь 2008	Коипот из апельсино в с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
	Хлеб пшеничны й	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>28,82</b>	<b>14,65</b>	<b>90,68</b>	<b>602,26</b>	<b>8,70</b>	<b>54,00</b>	<b>0,28</b>	<b>6,08</b>	<b>106,70</b>	<b>436,91</b>	<b>99,54</b>	<b>5,66</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>40,62</b>	<b>19,92</b>	<b>139,01</b>	<b>947,67</b>	<b>8,88</b>	<b>57,77</b>	<b>0,37</b>	<b>6,60</b>	<b>464,49</b>	<b>753,29</b>	<b>161,61</b>	<b>6,80</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>														
№ 182 2011 Москва	Каша ячневая молочная	150/5	5,40	8,10	28,93	211,10	0,10	0,86	42,81	0,51	119,76	178,26	26,95	0,69
№ 684-685 2008 Ижевск	Чай с сахаром	200	5,59	0,00	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,36</b>	<b>8,40</b>	<b>52,80</b>	<b>398,91</b>	<b>0,23</b>	<b>3,59</b>	<b>42,86</b>	<b>0,90</b>	<b>378,66</b>	<b>386,84</b>	<b>66,25</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед:</b>														
№ 42 2008 Пермь	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/15/10	11,48	15,58	32,38	213,10	0,16	9,81	0,21	2,62	37,60	131,80	41,40	1,56
№ 90 2008 Ижевск	Котлета рыбная любительская	50	6,40	3,40	3,40	68,00	0,09	0,47	0,02	0,00	16,85	92,65	14,60	0,56
№ 235 Пермь 2008	Капуста тушеная	150		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	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	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>20,35</b>	<b>24,13</b>	<b>94,65</b>	<b>575,34</b>	<b>0,38</b>	<b>64,25</b>	<b>0,39</b>	<b>3,32</b>	<b>150,84</b>	<b>317,08</b>	<b>96,47</b>	<b>4,20</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>33,71</b>	<b>32,53</b>	<b>147,45</b>	<b>974,25</b>	<b>0,61</b>	<b>67,84</b>	<b>43,25</b>	<b>4,22</b>	<b>529,50</b>	<b>703,92</b>	<b>162,72</b>	<b>5,70</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	Мg	Fe
<b>День 7 - вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 53 2008 Пермь	Суп молочный с вермишелью	250/5	6,98	7,65	24,44	195,10	0,12	1,14	0,05	4,39	215,68	181,45	33,51	0,69
№ 684-685 2008 Ижевск	Чай с сахаром	200	5,59	0,00	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,94</b>	<b>7,95</b>	<b>48,31</b>	<b>382,91</b>	<b>0,25</b>	<b>3,87</b>	<b>0,10</b>	<b>4,78</b>	<b>474,58</b>	<b>390,03</b>	<b>72,81</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед:</b>														
№ 44/50 Ижевск 2008	Агырчи шыд с филе пыленка	250/20	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"	50	8,39	7,50	6,55	115,82	0,05	0,50	0,03	1,57	14,05	107,15	12,55	1,70
№ 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
№ 270 2008 Пермь	Какао на молоке	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	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>30,79</b>	<b>25,91</b>	<b>92,37</b>	<b>692,77</b>	<b>0,36</b>	<b>37,90</b>	<b>55,43</b>	<b>2,81</b>	<b>285,46</b>	<b>498,40</b>	<b>158,02</b>	<b>6,63</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>45,73</b>	<b>33,86</b>	<b>140,68</b>	<b>1075,68</b>	<b>0,61</b>	<b>41,77</b>	<b>55,53</b>	<b>7,59</b>	<b>760,04</b>	<b>888,43</b>	<b>230,83</b>	<b>8,13</b>

№№	Прем пищи Наимено вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 8 - среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 52 2008 Пермь 2008	Суп молочный с крупой "Геркулес "	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
№ 684- 685 2008 Ижевск	Чай с сахаром	200	5,59	0,00	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничны й	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,14</b>	<b>7,88</b>	<b>47,15</b>	<b>373,49</b>	<b>0,21</b>	<b>3,87</b>	<b>0,10</b>	<b>0,49</b>	<b>470,98</b>	<b>393,08</b>	<b>72,56</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед:</b>														
№ 63 2008 Ижевск	Пуштые шyd с филе цыпленка, удм.блюдо	250/15	5,75	4,00	12,25	107,50	0,19	28,49	10,00	1,32	20,65	98,90	97,59	1,40
№ 181 Пермь 2008	Жаркое по- домашнем у	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 фруктовы й	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 пшеничны й	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>32,66</b>	<b>21,83</b>	<b>54,67</b>	<b>548,08</b>	<b>0,46</b>	<b>42,69</b>	<b>10,03</b>	<b>2,57</b>	<b>69,07</b>	<b>387,51</b>	<b>162,89</b>	<b>8,77</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>46,80</b>	<b>29,71</b>	<b>101,82</b>	<b>921,57</b>	<b>0,67</b>	<b>46,56</b>	<b>10,13</b>	<b>3,06</b>	<b>540,05</b>	<b>780,59</b>	<b>235,45</b>	<b>9,94</b>

№№	Прим пищи Наимено вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая 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>														
№ 108 2008 Пермь	Каша молочная пшеничн ая 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	1,23
№ 684-685 2008 Ижевск	Чай с сахаром	200	5,59	0,00	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничн ый	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,40</b>	<b>8,37</b>	<b>59,15</b>	<b>431,73</b>	<b>0,34</b>	<b>4,03</b>	<b>0,10</b>	<b>0,56</b>	<b>391,05</b>	<b>393,28</b>	<b>86,53</b>	<b>2,04</b>
<b>Обед:</b>														
№ 63/44 Пермь 2008	Щи из свежей капусты с картофел ем с говядино й и сметаной	250/15/10	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	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 пшеничн ый	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>35,38</b>	<b>38,67</b>	<b>76,72</b>	<b>816,72</b>	<b>0,41</b>	<b>100,33</b>	<b>0,79</b>	<b>5,29</b>	<b>106,56</b>	<b>420,01</b>	<b>101,95</b>	<b>6,81</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>50,78</b>	<b>47,04</b>	<b>135,87</b>	<b>1248,45</b>	<b>0,75</b>	<b>104,36</b>	<b>0,89</b>	<b>5,85</b>	<b>497,61</b>	<b>813,29</b>	<b>188,48</b>	<b>8,85</b>

№№	Прим пшш Наимено ванне блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 10 - пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 52 Пермь 2008	Суп молочный с крупой гречневой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,10	1,43	0,06	0,13	265,10	230,63	41,58	0,45
№ 684- 685 2008 Ижевск	Чай с сахаром	200	5,59	0,00	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
	Хлеб пшеничны й	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,14</b>	<b>7,88</b>	<b>47,15</b>	<b>373,49</b>	<b>0,23</b>	<b>4,16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,52</b>	<b>524,00</b>	<b>439,21</b>	<b>80,88</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед:</b>														
№ 49 Пермь 2008	Суп картофель ный с рыбными консервам и	250	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	Фрикадель ки "Петушок "	50/5	7,15	8,55	4,75	123,65	0,05	0,00	0,04	0,25	8,85	78,80	12,35	0,84
№ 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 кураги сушеной	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	75,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничны й	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	19,58	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>21,23</b>	<b>17,72</b>	<b>87,18</b>	<b>625,71</b>	<b>0,31</b>	<b>88,27</b>	<b>3,90</b>	<b>4,62</b>	<b>52,20</b>	<b>316,01</b>	<b>87,30</b>	<b>5,54</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>35,37</b>	<b>25,60</b>	<b>134,33</b>	<b>999,20</b>	<b>0,54</b>	<b>92,43</b>	<b>4,01</b>	<b>5,14</b>	<b>576,20</b>	<b>755,22</b>	<b>168,18</b>	<b>6,80</b>

	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
1 день	52,92	34,67	146,36	1176,05	1,11	18,05	50,36	3,74	656,89	927,54	214,87	11,33
2 день	34,14	26,84	97,82	823,95	0,48	14,64	0,61	5,21	513,23	768,88	182,79	5,61
3 день	42,73	37,08	146,98	1158,95	0,69	23,82	10,04	6,45	610,76	846,31	157,63	148,49
4 день	61,45	59,46	144,86	1432,29	0,63	18,18	14,30	3,25	578,89	948,24	217,87	7,08
5 день	40,62	19,92	139,01	947,67	8,88	57,77	0,37	6,60	464,49	753,29	161,61	6,80
6 день	33,71	32,53	147,45	974,25	0,61	67,84	43,25	4,22	529,50	703,92	162,72	5,70
7 день	45,73	33,86	140,68	1075,68	0,61	41,77	55,53	7,59	760,04	888,43	230,83	8,13
8 день	46,80	29,71	101,82	921,57	0,67	46,56	10,13	3,06	540,05	780,59	235,45	9,94
9 день	50,78	47,04	135,87	1248,45	0,75	104,36	0,89	5,85	497,61	813,29	188,48	8,85
10 день	35,37	25,60	134,33	999,20	0,54	92,43	4,01	5,14	576,20	755,22	168,18	6,80
<b>ИТОГО:</b>	<b>444,25</b>	<b>346,71</b>	<b>1335,18</b>	<b>10758,06</b>	<b>14,97</b>	<b>485,42</b>	<b>189,49</b>	<b>51,11</b>	<b>5727,66</b>	<b>8185,71</b>	<b>1920,43</b>	<b>218,73</b>
<b>СРЕДНЕ</b>	<b>80,77</b>	<b>63,04</b>	<b>242,76</b>	<b>1956,01</b>	<b>2,72</b>	<b>88,26</b>	<b>34,45</b>	<b>9,29</b>	<b>1041,39</b>	<b>1488,31</b>	<b>349,17</b>	<b>39,77</b>