

Утверждаю
Директор МКОУ «Гуртлудская ООШ»

И.И. Сорицких
«01» 05 2024



10-дневное меню
Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 11 лет

Разработано технологом Управления образования
Администрации МО «Муниципальный округ Сюмсинский район
Удмуртской Республики»
Банкеевой Ю.А.

Примерное 10-дневное меню
Сезон: осень - зима
Возраст: с 7 до 11 лет



Разработано технологом Управления образования
Администрации МО «Муниципальный округ Сюмсинский район
Удмуртской Республики»
Банкеевой Ю.А.

№№	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														
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
2-ой завтрак:														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
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	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 картофеля	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
№ 293 Пермь 2008	компот из яблок	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
Итого обед:			41.81	29.59	105.24	838.41	0.87	38.40	40.40	5.21	199.47	637.90	163.01	14.18
Полдник:														
№ 296 Пермь 2008	Шанежка с картофелем	60	6.01	6.52	34.57	221.02	0.14	8.55	0.06	1.11	51.27	101.66	20.78	0.11
№ 251 2004 Пермь	Кисломолочный продукт	180	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	1.40	0.04	0.00	240.01	180.01	28.00	0.20
Итого полдник:			11.61	12.90	42.75	333.54	0.22	9.95	0.10	1.11	291.28	281.67	48.78	0.31
ИТОГО:			60.99	49.85	180.30	1423.09	1.09	40.33	114.13	6.33	683.35	1072.60	235.90	16.64

№№	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
День 2														
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	148.69	202.23	49.76	1.30
№ 288 Пермь 2008	чай с лимоном	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
№ 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
2-ой завтрак:														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			16.79	19.68	74.79	542.29	0.37	4.60	0.12	1.34	418.74	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:			21.21	20.54	105.05	690.49	0.49	17.54	0.12	2.12	454.14	501.23	131.84	6.41
Полдник:														
№ 139 Пермь 2008	Яйца вареные	1 шт. (40)	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
№ 294 Пермь 2008	молоко кипяченое	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
Итого полдники:			5.15	4.61	15.59	124.42	0.03	2.80	0.10	0.25	28.25	80.34	7.14	1.29
ИТОГО:			43.15	44.83	195.43	1357.20	0.89	24.94	0.34	3.71	901.13	1027.70	240.22	10.81

№№	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														
Завтрак														
№112 Пермь 2008	Каша пшенная 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
2-ой завтрак:														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
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:														
№ 1/ 17 2008 Пермь	салат картофельный с кукурузой и марковью	100	1.26	10.14	8.32	129.26	0.04	5.34	0.20	4.54	21.40	39.91	18.03	0.75
№ 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
№ 87/ 60* Ижевск 2008	Суфле "Рыбка золотая"	100	14.50	15.10	15.60	254.10	0.15	1.13	0.14	0.31	37.60	188.20	32.10	0.99
№241 Пермь	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
Пермь 2008	компот из сухофруктов	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
	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:			37.66	44.46	136.88	1096.59	0.69	30.71	10.20	8.54	186.88	580.88	162.83	8.66
Полдник:														
№ 274 Пермь 2008	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.80	228.20	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
№ 251 2004 Пермь	Кисломолочный продукт	180	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	1.40	0.04	0.00	240.01	180.01	28.00	0.20
Итого полдники:			9.97	13.45	44.98	340.72	0.11	1.40	0.14	0.24	262.01	256.81	32.80	1.20
ИТОГО:			49.07	67.24	216.06	1662.97	1.01	34.82	10.34	9.72	347.24	833.54	235.21	11.78

№№	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
День 6														
Завтрак														
№ 134/112 Пермь 2008	каша "Дружба" из пшена и риса	150/5	12.11	17.07	15.97	265.94	0.10	0.39	0.43	1.03	90.79	218.83	23.34	2.27
№ 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	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
2-ой завтрак:														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			15.78	17.48	50.60	421.56	0.17	3.19	0.43	1.56	106.24	248.47	38.88	3.36
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	11.48	15.50	32.38	213.10	0.16	18.70	0.09	2.90	49.20	260.40	49.30	1.73
№ 155/113 Пермь 2008	Сырники из творога запеченные со сладким молочным соусом	150/50	28.67	7.48	39.59	340.36	0.09	0.50	0.07	0.60	243.87	336.59	38.09	1.46
Пермь 2008	Компот из кураги + витамин С	200	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
	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:			49.28	27.86	145.78	931.28	0.49	92.73	0.16	4.82	355.04	755.23	148.03	8.02
Полдник:														
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.06	0.00	0.00	0.06	14.10	47.10	14.70	1.17
№ 288 Пермь 2008	Молоко кипяченое	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
Итого полдни:			7.63	6.77	21.32	177.61	0.14	2.73	0.05	0.06	266.10	236.10	44.10	1.38
ИТОГО:			65.06	45.34	196.38	1352.84	0.66	95.92	0.59	6.38	461.28	1003.70	186.91	11.38

№№	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 5														
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	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
2-ой завтрак:														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
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:														
№ 18 Ижевск 2008	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0.96	2.99	5.54	47.82	0.01	16.20	104.46	2.70	29.10	16.44	8.76	0.36
№ 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 "Диетические"	80/5	11.12	8.32	2.48	125.92	13.36	13.28	0.25	2.66	29.60	142.64	18.80	2.12
№ 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
2008	+ витамин С	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 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:			39.45	21.71	131.54	868.30	13.87	75.18	104.83	10.27	177.30	617.96	149.75	9.36
Полдник:														
№135 2013 Ижевск	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	6.22	11.57	2.97	141.00	1.03	0.14	8.55	0.06	1.11	51.27	101.66	20.78
№ 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
Итого полдники:			6.29	11.58	18.28	202.62	1.03	2.94	8.55	0.07	7.36	54.81	104.00	21.07
ИТОГО:			59.64	43.25	226.26	1520.14	14.12	78.40	104.99	11.43	679.70	1106.64	252.19	12.88

№№	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
День 6														
Завтрак														
№ 104/105	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	7.94	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
2-ой завтрак:														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			22.07	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 и капусты	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	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	Компот из яблок с лимоном	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
Полдник:														
№279 2004 Пермь	Коржик молочный	60	4.09	7.02	40.60	242.10	0.08	0.91	0.04	0.72	94.23	102.24	17.82	0.54
№272/92 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
Итого полдни:			6.89	10.21	44.69	298.36	0.12	1.61	0.06	0.72	214.24	192.25	31.82	0.64
ИТОГО:			63.65	70.48	204.86	1755.25	0.96	108.26	74.55	9.97	594.97	1044.08	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														
Завтрак														
№ 85 Пермь 2008	Каша боярская (пшеничная с изюмом) молочная жидкая	150/5	9.80	14.00	41.78	331.58	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
2-ой завтрак:														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			16.50	31.10	88.70	698.50	0.23	1.00	0.53	2.03	170.50	325.98	53.75	4.64
Обед:														
№ 50/ 37 2011 Москва	Салат из свеклы чесноком	60	0.72	6.00	5.46	72.78	0.04	43.74	0.50	4.15	25.56	20.32	5.67	0.75
№ 44/50 Ижевск 2008	Агырчи шьд 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	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:			38.82	32.32	132.44	926.52	0.52	80.85	55.91	8.36	196.60	562.86	166.17	9.67
Полдник:														
№166 2004 Пермь	Булочка домашняя	50	4.55	8.96	21.49	179.62	0.08	0.91	0.04	0.72	94.23	102.24	17.82	0.54
№ 293/94 Пермь 2008	Сок фруктовый	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
Итого полдники:			18.19	15.82	56.52	434.62	0.58	0.91	30.04	0.98	188.93	315.32	79.52	5.24
ИТОГО:			55.32	63.42	221.14	1625.02	0.75	81.85	56.44	10.39	367.10	888.84	219.92	14.31

№№+А1:О24	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
День 8														
Завтрак														
№ 53 Пермь 2008	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.10	0.91	0.04	0.31	172.54	145.16	26.81	0.55
№ 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	бутерброд с повидлом	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
2-ой завтрак:														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			18.12	18.58	112.38	687.89	0.23	2.60	0.07	0.85	359.89	359.31	85.66	3.11
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
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	компот из сухофруктов	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
Полдник:														
	Биточки рисовые, манные со сладким соусом	100/50	2.04	0.39	11.94	60.30	0.06	0.00	0.00	0.06	14.10	47.10	14.70	1.17
№ 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
Итого полдники:			3.44	1.99	29.28	149.62	0.08	0.61	0.01	0.06	72.71	90.55	22.41	1.42
ИТОГО:			61.06	47.88	211.36	1522.12	0.83	32.74	0.32	4.71	471.54	927.64	233.44	15.86

№№	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
День 9														
Завтрак														
№114 Пермь 2008	Каша рисовая молочная жидкая	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
№ 288 Пермь 2008	кисломолочный напиток	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
№ 139 Пермь 2008	Яйца вареные	1 шт. (40)	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
	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
2-ой завтрак:														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			19.39	18.00	61.59	484.24	0.25	4.12	0.20	0.93	415.05	435.63	77.76	2.45
Обед:														
№ 11 Пермь 2008	Салат из моркови и яблок	60	0.55	6.10	4.94	76.87	0.03	3.63	0.73	2.82	12.76	22.23	15.53	0.65
№ 59/48 Пермь 2008	Суп из разных овощей с говядиной	250/25	10.69	6.40	13.03	154.65	0.26	6.60	0.63	0.47	73.75	156.30	36.05	1.82
№ 153 Пермь 2008	Пудинг из творога запеченный с молочным сладким соусом	150/50	24.26	8.31	39.75	330.81	0.10	0.50	0.08	0.58	231.41	327.32	36.28	1.14
№ 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
	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:			43.71	22.07	121.91	865.45	0.59	13.53	1.44	4.76	361.47	640.09	134.50	7.05
Полдник:														
№135 2013 Ижевск	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	6.22	11.57	2.97	141.00	1.03	0.14	8.55	0.06	1.11	51.27	101.66	20.78
№ 251 2004 Пермь	молоко кипяченое	180	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	1.40	0.04	0.00	240.01	180.01	28.00	0.20
Итого полдники:			11.82	17.95	11.15	253.52	1.11	1.54	8.59	0.06	241.12	231.28	129.66	20.98
ИТОГО:			63.10	40.07	183.50	1349.69	0.84	17.65	1.64	5.69	776.52	1075.72	212.26	9.50

№№	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														
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
2-ой завтрак:														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
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 и капусты	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	Рис отварной	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
Полдник:														
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.06	0.00	0.00	0.06	14.10	47.10	14.70	1.17
№ 288 Пермь 2008	Молоко кипяченое	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
Итого полдники:			7.63	6.77	21.32	177.61	0.14	2.73	0.05	0.06	266.10	236.10	44.10	1.38
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
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	54.74	53.86	220.17	1482.99	0.90	97.88	0.40	6.29	443.46	1038.50	286.15	14.17
7 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
8 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
9 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
10 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
11 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
12 день	69.99	55.39	186.69	1530.84	1.01	20.36	1.95	6.88	686.60	1108.18	220.47	11.73
ИТОГО:	745.24	708.80	2527.22	19423.99	24.17	697.36	437.64	100.45	6720.30	12380.05	2967.17	424.44
СРЕДНЕ	62.10	59.07	210.60	1618.67	2.01	58.11	36.47	8.37	560.03	1031.67	247.26	35.37