

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор  
МБОУ СОШ № 26 г. Пензы  
им.В.С.Гризодубовой

С.А.Осипова

« 9 » ноября 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
ИП Кузнецова Л.Б.



Л.Б. Кузнецова

« 9 » ноября 2022 г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**Организатор питания - ИП Кузнецова Л.Б.**

**На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся  
в возрасте 12 лет и старше в специально оборудованных  
школьных столовых, отвечающих предъявляемым  
требованиям в зданиях  
МБОУ СОШ № 26 г. Пензы  
им.В.С.Гризодубовой**

**Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**Сезонный период: ноябрь - апрель**

**2022 год**

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
1.6.1.6	сыр сыр - 20	20	5,25	5,3		70	0,01	0,17	52,5		250	150	0,02	0,18
6.1.3.2.2	батон	25	1,87	0,73	12,85	65,5	0,025				4,75	16,25	16,25	0,3
327,2003 г	каша молочная Дружба крупя пшено - 19 крупя рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
	<b>ИТОГО</b>		13,18	18,07	61,01	457,5	0,155	1,39	52,56	0	391,95	336,91	64,59	2,26

	<b>ОБЕД</b>													
8.1.6.28	икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7			41	37	15	0,7
44, Пермь	суп из овощей капуста белокочанная - 25 картофель - 68,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516,2004г 332,2004 г	макароны отварные макароны - 61,2 масло слив - 6,3 соль - 6,1	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,08			0,8	11,96	43,2	10,8	1,08
639, 2004	компот из сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		32,25	34,23	129,64	964,24	0,43	30,63	0,26	1,14	110,29	422,78	122,12	15,03

	<b>ПОЛДНИК</b>													
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
699,2004 г	напиток апельсиновый апельсины - 22 сахар - 24 вода - 210	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	<b>ИТОГО</b>		7,18	4,83	90,53	429	0,14	10,12	0,06	1,22	49,42	95,67	25,52	2,67
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		52,61	57,13	281,18	1850,74	0,725	42,14	52,88	2,36	551,66	855,36	212,23	19,96

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
89,2003 г	<b>бутерброд с повидлом</b> повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86
173,2017 г	<b>каша вязкая молочная из пшениной крупы</b> пшено - 50 молоко - 100 вода - 60 сахар - 6 соль - 1,2 масло слив - 10	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8		146,77	221,30	44,33	2,34
686, 2004г	<b>чай с лимоном</b> чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
<b>ИТОГО</b>			11,33	11,96	87,52	501	0,19	3,89	54,8	0	170,37	253	58,03	3,56

<b>ОБЕД</b>														
71,2004 г	<b>винегрет овощной</b> картофель - 29 свекла - 19 морковь - 13 огурцы соленные - 15,4 капуста квашеная - 21 лук репчатый - 18 масло растительное - 10	100	1,4	10,1	6,8	124	5	16,2	0,2	4,53	21,4	39,92	18,03	0,75
139,2004	<b>суп картофельный с бобовыми</b> картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
294, 2017 г	<b>котлеты рубленые из птицы</b> мясо птицы - 158 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 26 сухари - 10 или хлеб пшеничный - 22 масло растительное - 6 соль-3	100	17,45	16,75	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62
511,2004 г	<b>рис отварной</b> крупя рисовая - 64,8 масло сливочное - 8,1 соль - 2,4	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036		0,036	0,34	6,6	89,9	29,2	0,6
685, 2004г	<b>чай с сахаром</b> чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	<b>батон</b>	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	<b>хлеб ржаной</b>	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
<b>ИТОГО</b>			35,3	41,3	138,76	1074,2	5,456	25,51	54,276	5,08	141,41	384,44	146,95	9,08

<b>ПОЛДНИК</b>														
307, Пермь	<b>булочка Веснушка</b> мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
11.1.1.16	<b>сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
<b>ИТОГО</b>			10,22	9,02	90,8	490,6	0,2	4	0,04	1,42	33,94	111,4	25,32	4,18
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			56,85	62,28	317,08	2065,8	5,846	33,4	109,12	6,5	345,72	748,84	230,3	16,82

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
5.1.5	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		40		2,4	3		0,02
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022				3,8	13	13	0,24
204,2017 г	макароны отварные с сыром макароны - 56 масло сливочное - 8 сыр - 35,2	200	13,53	15,92	34,11	334,4	0,08	0,23	115,2		295,2	202,08	20,32	1,23
693, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07				14	63,2	18,8	1,56
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,65</b>	<b>29,23</b>	<b>90,38</b>	<b>712,5</b>	<b>0,213</b>	<b>1,53</b>	<b>155,22</b>	<b>0,01</b>	<b>439,84</b>	<b>390,93</b>	<b>78,87</b>	<b>3,87</b>

<b>ОБЕД</b>														
29, Пермь	салат из свеклы с яблоками свекла - 86 яблоки - 36 сахар - 10 масло растительное - 5 соль - 1	100	1,11	5,16	18,46	122,24	0,02	10,83	0,01		32,67	32,31	17,21	1,55
148,2004 г	суп - лапша домашняя морковь - 12 лук - репка - 12 масло слив - 5 соль - 0,5	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
549,2004 г	лапша домашняя - 20; мука - 18,7 яйцо - 5 соль - 0,5													
668,1981 г	тефтели тефтели - 60 говядина (котлетное мясо) - 52 хлеб пшеничный - 8 молоко или вода - 12 лук-репка - 24 масло сливочное - 3 мука - 4 масло сливочное - 3	110	8,1	10	10,6	165	0,04	1			24	118	21	0,9
824,1981 г	соус красный основной - 50 бульон или вода - 50 масло сливочное - 1 мука - 2,5 томат- паста - 2 морковь - 5 лук-репка - 1,2 сахар - 0,75		0,6	1	3,1	24	0,01	0,4			8	40	6	0,2
553, 2004 г	сложный гарнир пюре картофельное 90 картофель - 102,6 молоко - 14,3 масло слив - 3,14 соль - 3 капуста тушеная 90 капуста свежая - 129 масло слив - 3,14 морковь - 2,24 лук-репка - 4,3 томат-паста - 2,16 мука - 1,08 сахар - 2,7 соль - 1,2	180	3,96	7,74	24,3	185,4	0,19	33,5	2,78	0,25	54,42	96,66	35,84	2,96
685, 2004г	напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,32</b>	<b>31,17</b>	<b>117,48</b>	<b>840,24</b>	<b>0,44</b>	<b>45,78</b>	<b>3,03</b>	<b>0,78</b>	<b>169,71</b>	<b>445,57</b>	<b>145</b>	<b>9,5</b>

<b>ПОЛДНИК</b>														
313, Пермь	булочка Дорожная мука - 65,66 дрожжи - 1,5 сахар - 11,6 масло сливочное - 17,32 соль - 0,66	100	3,44	6,67	28,43	287,5	0,06		0,04	0,58	9,6	34,08	5,75	0,47
701,2004 г	напиток яблочный яблоки - 28,4 сахар - 24	200	0,1		26,4	102	0,01	4,13	0,01		4,48	2,75	2,25	0,62
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,54</b>	<b>6,67</b>	<b>54,83</b>	<b>389,5</b>	<b>0,07</b>	<b>4,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,58</b>	<b>14,08</b>	<b>36,83</b>	<b>8</b>	<b>1,09</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,51</b>	<b>67,07</b>	<b>262,69</b>	<b>1942,24</b>	<b>0,723</b>	<b>51,44</b>	<b>158,3</b>	<b>1,37</b>	<b>623,63</b>	<b>873,33</b>	<b>231,87</b>	<b>14,464</b>



День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
7,2017 г	бутерброды горячие с сыром сыр - 16 масло сливочное - 6 батон - 30	50	3,39	8,32	14,84	157	0,04	0,06	63		139,44	96,3	9,45	0,49
173,2017 г	каша вязкая молочная из овсяной крупы хлопья овсяные "Геркулес" - 44 молоко - 100 вода - 60 сахар - 6 масло сливочное - 10 соль - 1	210	8,3	13,12	37,63	303	0,17	0,96	54,8		149,6	234,97	70,81	1,73
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>ИТОГО</b>		11,99	21,44	67,67	520	0,21	3,85	117,8	0	303,24	335,67	82,66	2,58

	<b>ОБЕД</b>													
11,2003 г до 1 марта	морковь с сахаром морковь - 125 сахар - 5	100	1,23	0,08	11,9	51,67	0,05	8,33	8,63		49,05	52,8	36,46	0,68
8.1.6.1 после 1 марта	огурцы свежие огурцы свежие - 102	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17,00	30	14	0,5
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,22	53,62	21,57	0,77
294, 2017 г	биточки рубленые из птицы мясо птицы - 158 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 26 сухари - 10 или хлеб пшеничный - 22 масло растительное - 6 соль - 3	100	17,45	16,75	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62
табл.4, 508 2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупка гречневая - 83,16 масло сливочное - 6,3 соль - 0,96	180	10,08	12,96	49,44	363,6	0,22		0,036	0,58	18	197,28	118,08	3,96
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		37,3	37,69	137,28	1043,7	0,69	34,27	62,706	0,8	223,25	529,2	267,31	12,84

	<b>ПОЛДНИК</b>													
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 53,57 сахар - 4,63 масло растительное - 2,21 яйцо - 2 соль - 0,77 дрожжи - 1,83 творог - 36,6	100	11,8	4,4	69,68	365,12	0,19		0,013	1,7	24,59	101,95	17,47	1,4
699,2004 г	напиток лимонный лимоны - 16 сахар - 24	200	0,1		24,2	93		8			12	4	4	0,2
	<b>ИТОГО</b>		11,9	4,4	93,88	458,12	0,19	8	0,013	1,7	36,59	105,95	21,47	1,6
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		61,19	63,53	298,83	2021,82	1,09	46,12	180,52	2,5	563,08	970,82	371,44	17,02

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
327, 2003 г	каша молочная Дружба крупя пшено - 19 крупя рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
286, Пермь	кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		17,98	22,14	66,35	576,79	0,49	2,52	100,08	0,29	286,79	390,52	77,32	3,56

	<b>ОБЕД</b>													
43, 2004 г до 1 марта	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 99 морковь - 13 лимонная кислота - 0,13 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0,2	4,52	43,17	31,73	17,23	0,58
45, 2004 г после 1 марта	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 116 лук репчатый - 12 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	4,5	4,5	42	31,1	14,37	0,57
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупя рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
433, 2004 г	мясо тушеное говядина - 113 лук-репка - 5 морковь - 5 масло растительное - 45 томат паста - 12,8 мука - 2 соль - 2,5	100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18			21,23	159,35	23,06	2,45
516, 2004г 332, 2004 г	макаронаты отварные макаронаты - 61,2 масло слив - 6,3 соль - 6,1	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,08			0,8	11,96	43,2	10,8	1,08
699, 2004 г	напиток апельсиновый апельсины - 22 сахар - 24 вода - 210	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		30,07	40,03	125,42	986	0,39	50,78	4,53	5,5	137,01	414,15	131,1	9,03

	<b>ПОЛДНИК</b>													
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 68,34 сахар - 15 масло растительное - 15 яйцо - 2 соль - 0,6 дрожжи - 1,6	100	7,28	11,8	61,34	380,34	0,14		0,06	0,12	20,34	74,26	12,24	1,02
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>		8,28	12	81,54	472,34	0,16	4	0,06	0,12	28,34	88,26	20,24	3,82
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		56,33	74,17	273,31	2035,13	1,04	57,3	104,67	5,91	452,14	892,93	228,66	16,41

День: суббота  
Неделя: первая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
1.6.1.6	сыр сыр - 31,5	30	7,88	8		105	0,01	0,25	78,74		375	225	0,03	0,25
5.1.5	масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002		80		4,8	6		0,04
366, 2004г	<b>Запеканка из творога</b> творог - 208,2 крупа манная - 14,6 или мука пшеничная - 16 сахар - 14,3 яйцо - 5,8 масло слив - 8,8 сухари - 8,8 сметана - 8,8	220	36,57	32,52	33,48	584,17	0,12	1,03	0,13	0,88	359,15	497,2	58,67	1,92
288, Пермь	<b>молоко кипяч</b> молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		54,43	63,71	56,3	1069,78	0,342	4,01	158,92	0,88	1007,2	984,1	106,1	3,95

	<b>ОБЕД</b>													
78, 2004 г	<b>икра морковная</b> морковь - 94 лук-репка - 21 томат-паста - 11,17 масло растительное - 8,3 лимонная к-та - 0,045 сахар - 1,2 соль - 2	100	2,2	7,6	11,4	128	0,07	12,8	20	6,82	73,67	115,58	35,58	3,3
133, 2004 г	<b>суп картофельный</b> картофель - 150 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 бульон или вода - 180 соль - 2	250	2,8	3	20,5	121	0,14	24	0,02		20,97	77,5	31,15	1,18
369, 2004	<b>рыба (филе) отварная</b> треска (нетто) - 195,2 морковь - 12,8 лук репчатый - 9,6 соль - 2	160	31,18	1,28		140,8	0,11	0,91	0,41	2,46	67	311,36	40,01	1,06
317, 2003 г	<b>рагу из овощей</b> картофель - 77,04 морковь - 36 лук-репка - 147,28 капуста свежая - 76,68 масло сливочное - 7 соль - 1,08 соус красный основной - 54 масло сливочное - 1,08 мука - 2,7 томатная паста - 1,6 морковь - 5,4 лук репка - 1,3 сахар - 0,8 соль - 0,9	180	3,29	7,19	19,04	156,6	0,11	42,82	0,04		62,6	85,22	40	1,37
11.1.1.16	<b>сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
9.1.5.2	<b>фрукт (по сезону)</b>	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		49,77	21,99	155,76	1044	0,67	109,53	20,47	9,28	275,44	771,16	302,74	13,52
	<b>ПОЛДНИК</b>													
315, Пермь	<b>булочка Российская</b> мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.16	<b>сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>		8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	37,37	94,07	20,32	3,82
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		112,28	90,73	297,59	2538,78	1,152	117,66	179,44	11,18	1320	1849,3	429,16	21,29



День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
340, 2004г	<b>омлет натуральный</b> молоко - 20 масло сливочное - 6,8 яйцо - 54,5 соль - 0,75	75	7,5	12,47	1,4	149,25	0,04	34,41	0,15	0,34	61,4	116,51	9,58	1,2
174, 2017 г	<b>каша вязкая молочная из рисовой крупы</b> рис - 44 молоко - 100 вода - 65 сахар - 6 соль - 2 масло сливочное - 10	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8		130,67	157,44	36,46	0,6
693, 2004г	<b>какао с молоком</b> какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	<b>батон</b>	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044				7,6	26	26	0,48
6.3.5.3	<b>хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		23,38	29,84	107,41	790,55	0,284	36,67	54,97	0,35	334,61	457	112,89	4,27

<b>ОБЕД</b>														
8.1.6.28	<b>икра кабачковая</b>	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7			41	37	15	0,7
110, 2004 г	<b>борщ с капустой и картофелем</b> свекла - 50, капуста свеж - 25 картофель - 27, морковь - 19 лук репчатый - 12 томат паста - 3,2 зелень - 1 сахар - 3 лимонная кислота - 0,12 масло слив - 5 соль - 2 сметана - 10 бульон или вода - 200	250	2	5,2	13	106	0,05	8,25	0,24	1,52	41,92	48,81	22,65	1,01
155, 2003 г	<b>гуляш</b> говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516, 2004г 332, 2004 г	<b>макароны отварные</b> макароны - 61,2 масло слив - 6,3 соль - 6,1	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,08			0,8	11,96	43,2	10,8	1,08
685, 2004г	<b>чай с сахаром</b> чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	<b>батон</b>	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	<b>хлеб ржаной</b>	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		31,92	33,57	113,65	889	0,37	18,37	0,26	2,32	147,01	423,15	129,1	14,95

<b>ПОЛДНИК</b>														
315, Пермь	<b>булочка Российская</b> мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.16	<b>сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>		8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	37,37	94,07	20,32	3,82
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		63,38	68,44	306,59	2104,55	0,794	59,16	55,28	3,69	518,99	974,22	262,31	23,04



День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
5.1.5	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		40		2,4	3		0,02
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022				3,8	13	13	0,24
104, Пермь	каша гречневая на молоке крупя гречневая - 39 сахар - 4,88 молоко - 129,75 масло сливочное - 4,88 соль - 1	200	7,73	8	34,27	240,16	0,21	1,7	0,05	0,28	164,83	216,97	76,73	2,07
431, 2003 г	чай с молоком чай - 1 сахар - 7 молоко - 50	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		1,98	0,36	10	52,5	0,1	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17

	<b>ОБЕД</b>													
37, 2017	салат картофельный с огурцами или капустой картофель - 65,83 лук репчатый - 12,13 огурцы соленные - 28,67 или капуста квашеная - 40 морковь - 13,83 масло растительное - 5	100	1,22	7,83	8,95	111,4	0,05	6,03			18,52	42,1	15,22	0,68
139, 2004	суп картофельный с бобовыми картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
211, Пермь	плов из птицы мясо птицы - 197,6 масло растительное - 10,48 лук репчатый - 20,93 морковь - 13,33 рис - 46,7 соль - 2,7	200	35,43	43,17	39,09	711,51	0,16	2	1,07	0,012	51,47	377,33	91,47	3,41
639, 2004	компот из сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		49,00	58,07	133,86	1279,51	0,45	22,04	1,31	0,33	121,03	582,21	177,25	8,48

	<b>ПОЛДНИК</b>													
741, 2004 г	ватрушка с творогом мука - 53,57 сахар - 4,63 масло растительное - 2,21 яйцо - 2 соль - 0,77 дрожжи - 1,83 творог - 36,6	100	11,8	4,4	69,68	365,12	0,19		0,013	1,7	24,59	101,95	17,47	1,4
701, 2004 г	напиток яблочный яблоки - 28,4 сахар - 24	200	0,1		26,4	102	0,01	4,13	0,01		4,48	2,75	2,25	0,62
	<b>ИТОГО</b>		11,9	4,4	96,08	467,12	0,2	4,13	0,023	1,7	29,07	104,7	19,72	2,02
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		62,88	62,83	239,94	1799,13	0,75	26,17	1,33	2,03	160,60	734,31	211,07	11,67

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
366, 2004г	<b>Запеканка из творога</b> творог - 94,62 мука пшеничная - 9,6 сахар - 6,62 яйцо - 2,62 масло слив - 4 сметана - 4 сухари - 4 соль - 0,5	100	16,62	14,78	15,22	265,53	0,06	0,04	0,06		163,25	226	26,67	0,87
173, 2017	<b>каша вязкая молочная из пшеничной крупы</b> пшено - 50 молоко - 100 вода - 60 сахар - 6 соль - 1,2 масло слив - 10	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8		146,77	221,30	44,33	2,34
685, 2004	<b>чай с сахаром</b> чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	<b>батон</b>	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	26	26	0,48
	<b>ИТОГО</b>		28,46	27	95,1	740,33	0,24	1	54,86	0	329,62	491,3	109	4,69

<b>ОБЕД</b>														
64, 2003 г	<b>салат из свеклы с маслом растительным</b> свекла - 117,5 масло растительное - 8,3 соль - 1	100	1,4	8,41	8,45	115	0,02	9,4			38,45	40,42	20,9	1,33
138,2	<b>суп картофельный с крупой</b> картофель - 100 крупя рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
175, Перм	<b>фрикадельки рыбные - 70</b> треска (нетто) - 56 хлеб пшеничный - 10 молоко или вода - 14 яйца - 8 соль - 2	100	10,46	5,41	5,52	80,82	0,09	0,4	0,05	0,4	30,3	159,97	35,09	0,86
265, Перм	<b>соус томатный - 30</b> вода - 15 мука - 1,5 масло сливочное - 1,5 томат-паста - 2 сахар - 0,5		0,16	1,1	1,57	16,8	0,006	0,6	0,006	0,04	1,55	4,9	0,25	0,11
520, 2004	<b>пюре картофельное</b> картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
685, 2004	<b>напиток из плодов шиповника</b> плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	<b>батон</b>	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	<b>хлеб ржаной</b>	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		23,35	31,49	105,2	785,02	0,666	32,52	5,476	0,59	129,47	495,71	173,91	7,9

<b>ПОЛДНИК</b>														
307, Перм	<b>булочка Веснушка</b> мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
686, 2004г	<b>чай с лимоном</b> чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>ИТОГО</b>		9,52	8,82	85,8	458,6	0,18	2,83	0,04	1,42	40,14	101,8	19,72	1,74
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		61,33	67,31	286,1	1983,95	1,086	36,35	60,376	2,01	499,23	1088,8	302,63	14,33

День:четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
1.6.1.6	сыр сыр - 20	20	5,25	5,3		70	0,01	0,17	52,5		250	150	0,02	0,18
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022				3,8	13	13	0,24
327,2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 19 крупа рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
286,Пермь	кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
	<b>ИТОГО</b>		15,4	21,11	63,15	505,09	0,192	2,69	52,58	0,05	502,39	409,62	67,34	1,45

	<b>ОБЕД</b>													
71,2004 г	винегрет овощной картофель - 29 свекла - 19 морковь - 13 огурцы соленные - 15,4 капуста квашеная - 21 лук репчатый - 18 масло растительное - 10	100	1,4	10,1	6,8	124	5	16,2	0,2	4,53	21,4	39,92	18,03	0,75
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,22	53,62	21,57	0,77
668,1981 г	тефтели тефтели - 60 мясо птицы - 94,8 хлеб пшеничный - 8 молоко или вода - 12 лук-репка - 24 масло сливочное - 3 мука - 4 масло сливочное - 3	110	8,1	10	10,6	165	0,04	1			24	118	21	0,9
824,1981 г	соус красный основной - 50 бульон или вода - 50 масло сливочное - 1 мука - 2,5 томат- паста - 2 морковь - 5 лук-репка - 1,2 сахар - 0,75		0,6	1	3,1	24	0,01	0,4			8	40	6	0,2
511,2004 г	рис отварной крупа рисовая - 64,8 масло сливочное - 8,1 соль - 2,4	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036		0,036	0,34	6,6	89,9	29,2	0,6
631,2004 г	компот из свежих яблок яблоки - 45,4 сахар - 24 лимонная кислота - 0,2	200	0,2		35,8	142	0,02	5,4			12	4	4	0,8
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		22,44	36,28	145,32	1002,03	5,296	41,04	0,476	5,09	139,42	442,94	142,8	6,33
	<b>ПОЛДНИК</b>													
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 68,34 сахар - 15 масло растительное - 15 яйцо - 2 соль - 0,6 дрожжи - 1,6	100	7,28	11,8	61,34	380,34	0,14		0,06	0,12	20,34	74,26	12,24	1,02
699,2004 г	напиток апельсиновый апельсины - 22 сахар - 24 вода - 210	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	<b>ИТОГО</b>		7,38	11,8	86,54	476,34	0,16	10	0,07	0,32	40,39	89,86	25,44	2,67
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		45,22	69,19	295,01	1983,46	5,648	53,73	53,126	5,46	682,2	942,42	235,58	10,45



День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
174, 2017 г	каша вязкая молочная из рисовой крупы рис - 44 молоко - 100 вода - 65 сахар - 6 соль - 2 масло сливочное - 10	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8		130,67	157,44	36,46	0,6
685, 2004 г	чай с джемом чай - 1 вода - 150 джем - 20	200	0,3		21,3	82					2,59	1,5	1,13	0,18
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		15,63	16,68	89,97	570,1	0,39	0,96	154,8	0,24	171,46	302,84	76,19	3,31

<b>ОБЕД</b>														
43, 2004 г до 1 марта	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 99 морковь - 13 лимонная кислота - 0,13 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0,2	4,52	43,17	31,73	17,23	0,58
45, 2004 г после 1 марта	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 118 лук репчатый - 12 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	4,5	4,5	42	31,1	14,37	0,57
140, 2004 г	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макаронные изделия - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло сливочное - 3 соль - 2	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
181, Пермь	жаркое по-домашнему говядина - 137,27 картофель - 138,2 лук-репка - 15,9 масло слив - 6,3 томат паста - 2,5 соль - 3,3	200	20,5	15,75	20,12	303,7	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	231,85	43,1	3,61
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		30,45	24,72	96,24	731,3	0,45	43,49	4,77	5,5	125,05	448,34	141,56	8,62

<b>ПОЛДНИК</b>														
314, Пермь	булочка молочная мука - 80 дрожжи - 0,96 молоко - 40 соль - 0,496 масло растительное - 2,6	100	3,48	4,78	57	316	0,16	0,52		1,2	66,2	109,36	19,1	1,06
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>		4,48	4,98	77,2	408	0,18	4,52	0	1,2	74,2	123,36	27,1	3,86
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		50,56	46,38	263,41	1709,4	1,02	48,97	159,57	6,94	370,71	874,54	244,85	15,79

День: суббота  
Неделя: вторая  
Сезон: ноябрь-апрель  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
340, 2004г	<b>омлет натуральный</b> молоко - 54,6 масло сливочное - 18,1 яйцо - 145,5	200	20	33,3	3,77	398	0,1	91,87	0,4	0,89	163,73	310,67	25,56	3,2
328, 2003 г	<b>каша молочная манная</b> крупа манная - 235,76 масло сливочное - 6 молоко - 122,4 сахар - 7,2 соль - 1,2	180	5,36	10,62	27,91	228,6	0,07	1,19	0,05		120	107,11	17,9	0,37
288, Пермь	<b>молоко кипяч</b> молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	<b>батон</b>	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	<b>хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		35,18	52,61	54,24	875,01	0,38	95,79	0,5	0,89	551,93	673,68	90,86	5,31
	<b>ОБЕД</b>													
13, Пермь	<b>салат из моркови с изюмом</b> морковь - 100 изюм - 11 сахар - 10 лимон (для сока) - 12	100	1,22	0,08	24,1	93,87	0,06	5,75	1,5	0,37	31,35	56,54	33,72	0,92
132, 2004 г	<b>рассольник Ленинградский</b> картофель - 100 крупа рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 6 соль - 2 огурцы соленные - 17 масло сливочное - 5 вода или бульон - 190 зелень свежая - 1	250	2,2	4,5	17,25	121,3	0,11	16,75	0,97		25,96	26,81	65,45	0,99
369, 2004	<b>рыба (филе) отварная</b> треска (нетто) - 195,2 морковь - 12,8 лук репчатый - 9,6 соль - 2,6	160	31,18	1,28		14,8	0,11	0,91	0,41	2,46	67	311,36	40,01	1,06
205, 2004г	<b>картофель в молоке</b> картофель - 192 молоко - 80,8 масло слив - 4,8 соль - 2,6	200	4,4	7	26,2	192	0,27	5,07	0,005	2,96	91,6	166	50,93	1,73
11.1.1.16	<b>сок фруктовый</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
6.1.3.2.2	<b>батон</b>	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	<b>хлеб ржаной</b>	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
9.1.5.2	<b>фрукт (по сезону)</b>	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
	<b>ИТОГО</b>		49,3	15,78	172,37	919,57	0,79	57,48	2,885	5,79	267,11	742,21	346,11	11,31
	<b>ПОЛДНИК</b>													
307, Пермь	<b>булочка Веснушка</b> мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
288, Пермь	<b>молоко кипяч</b> молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	<b>ИТОГО</b>		14,81	15,2	79,98	515,91	0,26	2,73	0,09	1,42	277,94	286,4	46,72	1,59
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		99,29	83,59	306,59	2310,49	1,43	156	3,475	8,1	1097	1702,3	483,69	18,21

День:

Неделя: первая

Сезон: ноябрь-апрель

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище Б
1	2	3	4
	завтраки		131,56
	обеда		207,01
	полдники		49,20
	за 6 дней		387,77

День:

Неделя: вторая

Сезон: ноябрь-апрель

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище Б
1	2	3	4
	завтраки		120,03
	обеда		206,46
	полдники		56,17
	за 6 дней		382,66

Общая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище Б
1	2	3	4
	завтраки		251,59
	обеда		413,47
	полдники		105,37
	за 12 дней		770,43
	сред. за 1 день		64,20



**Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки.**

**Список используемой литературы:**

- 1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания ( И.М.Скурихин, В.А.Тутельян).**
- 2. Справочник "Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учрежд города Москвы 2003г. ( под редакцией В.Л.Варфоломеевой)**
- 3. Сборник нормативов и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции.**
- 4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. ГКОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2009г.**
- 5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.  
( под редакцией В.Т.Лапшиной)**
- 6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.**
- 7. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.**