****

**I неделя 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| День | Наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | Са | | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | 109 Пермь, 2008г. | | **Каша молочная овсяная из Геркулеса**  Крупа геркулес37,5/3,75  Молоко 133/133Вода 87/87  Сахар 6,3/6,3  Масло сливочное 5/5 | 255 | 7,96 | 14,67 | 31,75 | 292,23 | 0,18 | 0,46 | 191,04 | | 235,15 | 46,85 | 2,96 |
| 366,Пермь, 2008г | | **Сыр адыгейский**  Сыр адыгейский 41/40 | 40 | 5,6 | 7,8 | - | 96 | 0,04 | 0,2 | 312 | | 108 | 25 | 0,6 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,78 | 0,55 |
| 300, Пермь, 2008 г | | **Чай с сахаром**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| 386, Москва, 2015г | | **Фрукты свежие** | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | | 22 | 18 | 4,40 |
|  | | **Итого:** | **705** | **16,88** | **23,57** | **77,99** | **597,47** | **0,33** | **20,73** | **547,82** | | **395,26** | **102,13** | **8,76** |
| **Обед** | 86, Москва, 2015г | | **Суп картофельный с крупой**  Картофель 100/75  Крупа (рисовая) 5/5  Морковь 12,5/10  Лук репчатый 12,5/10  Масло растительное 2,5/2,5  Вода или бульон 187,5/187,5 | 250 | 1,98 | 2,73 | 14,58 | 90,75 | 0,1 | 8,25 | 23,05 | | 62,6 | 25 | 0,89 |
| 164, Пермь, 2008г | | **Рыба жареная**  Рыба филе мороженная 130/123  Мука пшеничная6/6  Масло растительное7/7  Масло сливочное 5/5 | 105 | 19,41 | 16,69 | 4,99 | 248,46 | 0,14 | 0,76 | 46,6 | | 307,39 | 54,27 | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008 г | | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | | **Сок яблочный** | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш** | 40/40 | 4,6 | 0,88 | 40,32 | 163,20 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |  | |
|  | | **Овощи по сезону** | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 0,02 | 4,5 | 24 | | 23 | 9 | 0,42 |  | |
|  | | **Итого:** | **825** | **30,91** | **29,38** | **108,01** | **801,87** | **0,47** | **20,33** | **198,44** | | **556,81** | **159,28** | **12,59** |  | |
| **Полдник** |  | | **Кондитерское изделие промышленного производства** | 60 | 2,6 | 2,7 | 41,87 | 172 | - | - | - | | - | - | - |  | |
| №272, Пермь, 2008 г. | | **Кефир** | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 240,0 | | 180,0 | 28,0 | 0,2 |  | |
|  | | **Итого:** | **260** | **8,2** | **9,08** | **50,05** | **284,52** | **0,08** | **1,4** | **240** | | **180** | **28** | **0,2** |  | |
| **Итого за день:** | | | | **1790** | **55,99** | **62,03** | **236,05** | **1683,86** | **0,88** | **42,46** | **986,26** | | **1132,07** | **289,41** | **21,55** |  | |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Завтрак** | 178, Пермь, 2008 г | **Голубцы ленивые**  Говядина50/36  Рис4,5/4,5  Лук репчатый 6,4/5,1  Масло сливочное2,6/2,6  Капуста67/54 | | 90 | 8,4 | 8,56 | 6,31 | 135,94 | 0,03 | 7,5 | 31,64 | | 79,05 | 18,87 | 0,77 |
| 264,Пермь 2008г | **Соус сметанный** 50/50 | | 50 | 0,84 | 5,92 | 1,68 | 63,36 | 0,015 | 0,055 | 36,6 | | 26,0 | 30,88 | 0,13 |
| 219, Пермь 2008г | **Каша гречневая рассыпчатая**  Крупа гречневая 69/69  Соль 2/2  Вода 102/102  Масло сливочное5/5 | | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,81 | 0,21 | 0,2 | 38,64 | | 202,8 | 52,94 | 4,5 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,78 | 0,55 |
| 294, Пермь,2008г | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | 8,05 | | 9,79 | 5,24 | 4,9 |
|  |  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,012 | 3 | 15 | | 12 | 6 | 0,72 |
|  | **Итого:** | | **580** | **20,92** | **20,28** | **84,88** | **605,73** | **0,317** | **13,725** | **139,26** | | **357,75** | **124,71** | **11,57** |
| **Обед** | 46, Пермь, 2008 г | **Суп с клёцками**  Картофель 66,25/50  Морковь 12,5/10  Лук репчатый 12/10  Масло сливочное 2,5/2,5  Бульон 187,5/187,5  Зелень 2/2  *Клёцки:*  Мука пшеничная 10/10  Масло сливочное 1,25/1,25  Яйца 1/16/2,5  Вода 15/15 | | 250/30 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,08 | 2,9 | 51,89 | | 100,86 | 19,51 | 1,46 |
| 209, Пермь, 2008 г | **Котлета куриная**  Курица 1 кат. 207/74  Хлеб пшеничный 18/18  Вода 25/25  Соль 2/2  Масло сливочное5/5 | | 105 | 15,76 | 17,80 | 10,75 | 266,11 | 0,07 | 0,2 | 40,21 | | 127,63 | 19,73 | 1,3 |
| 227, Пермь, 2008 г | **Макароны отварные**  Макаронные изд 51/51  Вода 100,5/100,5  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | | 150 | 6,6 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,05 | 72,28 | | 56,57 | 20,83 | 1,1 |
| 282, Пермь, 2008 г | **Компот из яблок**  Яблоки 45,4/40  Вода 172/172  Сахар 15/15  Лимонная кислота 0,2/0,2 | | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 21,5 | | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,44 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 246, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 7 | 17 | | 30 | 14 | 0,5 |
|  | **Итого:** | | **895** | **30,42** | **28,2** | **112,31** | **825,82** | **0,4** | **13,88** | **221,54** | | **393,74** | **108,24** | **6,11** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства** | | 100 | 16,16 | 8,15 | 64,16 | 94,54 | 0,13 | - | 23,07 | | 78,4 | 12,53 | 1,1 |
|  | **Напиток груши дички промышленного про производства** | | 200 | 0,63 | - | 40,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
|  | **Итого:** | | **300** | **16,79** | **8,15** | **104,31** | **551,76** | **0,14** | **0,28** | **74,91** | | **112,03** | **37,73** | **8,27** |
| **Итого за день:** | | | | **1775** | **68,13** | **56,63** | **301,5** | **1683,31** | **0,857** | **27,885** | **435,71** | | **863,52** | **270,68** | **25,95** |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 141, Пермь, 2008г | **Запеканка из творога с джемом**  Творог 141/139,5  Мука пшен 12/12  Вода 36/36  Яйцо 1/10/4,5  Сахар 9,7/9,7  Сметана 5,2/5,2  Сухари 5,2/5,2  Масло сливочное 5,2/5,2  Джем 20/20 | | 170 | 29,22 | 12,11 | 30,9 | 346,5 | 0,08 | 0,61 | | 267,74 | 327,18 | 44,11 | 0,91 |
| 287, Пермь, 2008 г | **Кофейный напиток**  Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50  Сахар 15/15  Вода 170/170 | | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:** | | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | | **550** | **33,62** | **14,71** | **90,25** | **627,82** | **0,17** | **20,73** | | **334,2** | **418,67** | **133,36** | **2,19** |
| **Обед** | 45, Пермь, 2008 г | **Суп картофельный с бобовыми**  Горох 21,25/20  Картофель 67,5/50  Морковь 12,5/10  Зелень 3,5/3,5  Лук репчатый 12,5/10  Масло сливочное 5/5  Вода или бульон 175/175  Соль 2/2 | | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,16 | 3,13 | | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| 202, Пермь, 2008г. | **Тефтели из говядины с рисом**  Говядина 1 категории на кости 61/44  Рисовая крупа 6/6  Вода 7/7  Масло сливочное 4/4  Лук репчатый 24,5/21  Мука пшеничная 5/5  Масло растительное 6/6  Соус томатный 30/30 | | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,04 | 1,89 | | 108,8 | 92 | 18,75 | 0,8 |
| 239, Пермь,2008 г. | **Картофель отварной**  Картофель 198/149  Масло сливочное 5/5 | | 150 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | 0,11 | 5,9 | | 38,81 | 185,31 | 50,27 | 1,26 |
| 289, Пермь, 2008 г | **Напиток из шиповника**  Шиповник 20/20  Сахар 15/15  Вода 230/230 | | 200 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 60,0 | | 11,2 | 3,12 | 3,0 | 4,79 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,44 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | | 18,66 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,74 | 0,02 | 4,5 | | 24 | 23 | 9 | 0,42 |
|  | **Итого:** | | **820** | **19,49** | **27,94** | **101,33** | **693,52** | **0,44** | **75,55** | | **229,9** | **428,68** | **129,19** | **10,11** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства** | | 100 | 3,48 | 4,78 | 57 | 316 | 0,14 | 0,18 | | 33,9 | 60,33 | 30,76 | 1,54 |
| №288, Пермь, 2008 г. | **Молоко кипяченное**  Молоко 210/200 | | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,08 | 1,4 | | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | **Итого:** | | **300** | **9,07** | **11,16** | **66,38** | **433,31** | **0,22** | **1,58** | | **273,9** | **240,33** | **58,76** | **1,74** |
| **Итого за день:** | | | | **1670** | **62,18** | **53,81** | **257,96** | **1754,65** | **0,83** | **97,86** | | **838** | **1087,68** | **321,31** | **14,04** |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**  Курица 1 кат.потрошенная 207/74  Хлеб пшеничный 18/18  Вода 25/25  Масло сливочное5/5 | | 105 | 15,81 | 21,40 | 10,8 | 299,11 | 0,06 | 0,18 | 36,22 | | 114,98 | 17,77 | 1,02 |
| 227,Пермь, 2008 г | **Макароны отварные**  Макаронные изделия 51/51Масло сливочное5/5 | | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,05 | 0,03 | 7,59 | | 31,43 | 11,57 | 0,61 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,78 | 0,55 |
| 300, Пермь, 2008 г | **Чай с сахаром**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15 | | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,15 | 23,77 | 164,67 | | 145,54 | 100,8 | 3,36 |
|  | **Итого:** | | **545** | **24,33** | **27,06** | **74,15** | **639,25** | **0,31** | **24,05** | **221,26** | | **322,06** | **142,42** | **5,79** |
| **Обед** | 37, Пермь, 2008 г | **Борщ с капустой и картофелем**  Свекла 50/40  Капуста свежая 25/20  Картофель 28/20  Морковь 13,1/10  Лук репчатый 6,25/5  Масло растительное 3/3  Вода или бульон 187,5/187,5  Лимонная кислота 0,25/0,25  Сахар 2,5/2,5  Сметана 10/10 | | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 110,78 | 0,04 | 10,86 | 47,82 | | 51,77 | 39,62 | 1,05 |  |
| 321, Москва, 2015 г | **Плов из отварной птицы**  Курица 1 кат. 208/184  Масло растительное 11/11  Лук репчатый 22/11  Морковь 14/11  Крупа рисовая 49/49  Бульон или вода для риса 104/104 | | 210 | 20,30 | 17,0 | 35,69 | 377 | 0,06 | 1,01 | 45,1 | | 199,3 | 47,5 | 2,19 |  |
|  | **Сок яблочный** | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | 7,17 |  |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш** | | 40/40 | 4,6 | 0,88 | 40,32 | 163,20 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |  |
| 247, Пермь, 2008 г | **Овощи по сезону** | | 100 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,98 | 0,15 | 23,77 | 164,67 | | 145,54 | 100,8 | 3,36 |  |
|  | **Итого:** | | **840** | **28,28** | **24,8** | **108,4** | **750,96** | **0,35** | **36,05** | **328,09** | | **486,46** | **234,69** | **14,87** |  |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства** | | 100 | 1,9 | 6,4 | 28 | 201 | - | - | - | | - | - | - |
| №293 Пермь, 2008 г. | **Соки фруктовые или овощные** | | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 0,04 | 8,0 | 40,0 | | 36,0 | 20,0 | 0,4 |
|  | **Итого:** | | **300** | **3,9** | **6,6** | **33,8** | **237** | **0,04** | **8** | **40** | | **36** | **20** | **0,4** |
| **Итого за день:** | | | | **1685** | **56,51** | **58,46** | **216,35** | **1627,21** | **0,7** | **68,1** | **589,35** | | **844,52** | **397,11** | **21,06** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 164, Пермь, 2008г | | **Рыба жареная**  Рыба филе183/125Мука пшеничная6/6  Масло растительное7/7  Масло сливочное 5/5 | 105 | 19,46 | 20,29 | 5,04 | 281,46 | 0,14 | 0,76 | 46,6 | | 307,39 | 54,27 | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008 г | | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 294, Пермь,2008г | | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - | 2,9 | 8,05 | | 9,79 | 5,24 | 4,9 |
| 233, Пермь, 2008 г | | **Икра свекольная**  Свекла 48/38  Лук репчатый 10,5/8,8  Томатное пюре 12,5/12,5  Масло растительное 3,8/3,8  Сахар 0,6/0,6 | 50 | 1,14 | 3,8 | 5,8 | 59,8 | 0,03 | 12,50 | 7,0 | | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
|  | | **Итого:** | **565** | **27,32** | **30,82** | **74,79** | **685,86** | **0,37** | **22,7** | **114,6** | | **460,37** | **115,32** | **9,46** |
| **Обед** | 47, Пермь, 2008 г | | **Суп с макаронными изделиями**  Макаронные изд 10/10  Картофель 100/75  Морковь 12,5/10  Лук репчатый 11,6/10  Масло сливочное 3,75/3,75  Бульон или вода 187,5/187,5 | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,1 | 0,08 | 5,09 | 50,78 | | 59,19 | 21,88 | 0,93 |
| 212, Пермь, 2008 г | | **Птица отварная**  Курица 1 кат. 160/143  Морковь 4,3/3  Масло сливочное 5/5 | 100/5 | 26,05 | 26,05 | 1,39 | 347,03 | 0,07 | 2,3 | 58,93 | | 188,45 | 22,85 | 2,03 |
| 220, Пермь, 2008 г | | **Каша из «Геркулеса» вязкая**  Крупа «Геркулес» 33/33  Масло сливочное 5/5 | 150 | 3,6 | 6,51 | 20,625 | 155,43 | 0,21 | 0,2 | 38,64 | | 202,76 | 52,94 | 4,49 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,44 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| 282, Пермь, 2008 г | | **Компот из яблок**  Яблоки 45,4/40  Вода 172/172  Сахар 15/15  Лимонная кислота 0,2/0,2 | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 21,5 | | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
|  | | **Овощи по сезону** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 10,38 | 0,012 | 3 | 15 | | 12 | 6 | 0,72 |
|  | | **Итого:** | **825** | **36,57** | **36,14** | **86,185** | **820,1** | **0,492** | **14,32** | **203,51** | | **541,08** | **137,84** | **9,92** |
| **Полдник** |  | | **Кондитерское изделие промышленного производства** | 60 | 4,65 | 5,26 | 37,23 | 214,91 | 0,08 | 0,08 | 16,97 | | 48,08 | 16,32 | 0,83 |
| №293, Пермь,2008г | | **Соки фруктовые или овощные** | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 0,04 | 8,0 | 40,0 | | 36,0 | 20,0 | 0,4 |
| 386, Москва, 2015г | | **Фрукты свежие:** | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | | 22 | 18 | 4,40 |
|  | | **Итого:** | **440** | **7,45** | **6,26** | **62,63** | **338,91** | **0,18** | **28,08** | **88,97** | | **106,08** | **54,32** | **5,63** |
| **Итого за день:** | | | | **1830** | **71,34** | **73,22** | **223,605** | **1844,87** | **1,042** | **65,1** | **407,08** | | **1107,53** | **307,48** | **25,01** |