



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ухта
(МОУ «СОШ № 20»)**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МОУ «СОШ № 20»
от «29» марта 2024 г.
№ 01-13/302

**Примерное двухнедельное меню
обучающихся в МОУ "СОШ № 20"
для возрастной группы с 7 до 11 лет**

г. Ухта, Республика Коми, 2024 г.

№ рецептуры по сбор. г.Пермь 2008/по сбо. 1983	Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	К Кал	Витамины						Минеральные вещества							
							8 В1	9 С	10 А	11 Е	12 В2	13 Д	14 Са	15 Р	16 Mg	17 Fe	18 К	19 имкг	20 F	21 Семкг
Первый день																				
Завтрак																				
102	Каша «Дружба»	205	7,00	8,00	35,00	241,00	0,06	0,29	0,01	0,14	0,00	0,17	108,89	104,48	20,59	0,88	35,20	0,00	0,00	0,00
366	Сыр (порциями)	20	5	6	0	73	0,01	0	0,11	0,16	0,12	0,38	400	108	10	0,4	35,2	0	0	0
89	Флоды или ягоды свежие	200	1	0	30	110	0,00	20	0,00	0,4	0	0	32	22	18	1,2	296	0	2,2	0
285	Кофейный напиток на густенном молоке	200	2	2	26	132	0,02	0,28	0,01	0,05	0	0	88,96	64,12	9,52	1	0	0,02	0	0
	батон	20	1	0	5	26	0,1	0	0	0	0	0	9,6	3,54	18,6	0	0	0	0	0,01
Итого:		645	16,00	16,00	96,00	582,00	0,19	20,57	0,13	0,75	0,12	0,55	639,45	302,14	76,71	3,48	215,70	0,02	2,20	0,01
246	Овощи натуральные (огурец)	60	1	0	2	8	0,048	6	0,036	0,42	0	0	18,5	34	20,4	0,075	84,6	0,01	0,25	0
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	6	10	108,00	0,05	1,4	0,15	0,22	0,06	0	76,87	17	3,58	0,1	34,4	0,025	0,2	0
632	Гуляш	100	16,00	16,00	3,00	300,00	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	9,00	45	264,00	1,00	0,20	0	0,48	0,10	0,20	43,47	228,10	5,90	3,14	222,20	0,00	0,00	0,00
289	Напиток шиповник	200	1	0	21	47	0,02	10,2	0	0,34	0,1	0	11,2	3,12	3	0,6	8	0	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	0	16	77	0,07	0	0	0,54	0,077	0	9,6	3,54	18,6	0,9	0	0	0	0,01
Итого:		800	31,00	31,00	97,00	804,00	1,23	18,80	0,20	4,20	0,34	0,20	173,64	435,76	53,48	4,82	349,20	0,04	0,45	0,01
Полдник																				
293	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	22	36	0,04	15,28	0,01	0,32	0,04	0	40	36	20	0,28	240	0,002	0	0
307	Булочка "Веснушка"	100	6	7	54	332	0,15	0	0	0	0	0	46,86	91	30,2	0,94	0	0	0	0
Итого:		300	6,00	7,00	76,00	368,00	0,19	15,28	0,01	0,32	0,04	0,00	86,86	127,00	50,20	1,22	240,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО:			53,00	54,00	269,00	1754,00	1,61	54,65	0,33	5,27	0,50	0,75	899,95	864,90	180,39	9,52	804,90	0,06	2,65	0,02
Второй день																				
Завтрак																				
217	Фрикадельки из кур	95	15,00	17,00	8,00	265,00	0,05	0,39	0,04	0,62	0,08	0,03	33,38	112,77	14,96	0,59	34,00	0,01	0,00	0,01
235	Капуста тушеная	150	2	2	12,00	131,00	0,045	7,10	0	0,30	0,08	0,00	314,76	63,58	33,98	0,89	45,50	0,00	0,00	0,00
1009	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0	15	49	0	0	0	0,01	0	0	17,77	7,42	6,86	0,744	6,4	0,002	0	0
89	Флоды или ягоды свежие	150	0	0	31	65	0,03	1	0,03	0,2	0,03	0	37,8	20,7	11,7	0,27	197	0	0,2	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2	0	16	77	0,01	0	0,09	0,34	0,02	0	14,63	1,44	3,51	0,23	5,74	0	0	0
Итого:		625	19,00	19,00	82,00	587,00	0,14	8,49	0,16	1,46	0,22	0,03	418,34	205,91	71,01	2,72	288,64	0,01	0,20	0,01
Обед																				
28	Салат из свеклы с чесноком	60	0,00	6,00	6,00	80,00	0,02	2,70	0,09	0,42	0,10	0,00	236,64	155,30	0,33	1,70	2,70	0,00	1,80	0,00
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1	6	19	175	0,08	5,09	0,01	0,4	0,025	0,08	20,78	54,19	21,88	1,59	340	0,04	0	0,009
542	Шницель рыбный натуральный	105	13	9	7	220	0,07	0,4	0,014	1,5	0,1	0	47	138	2,7	1,3	0	0	0	0
241	Картофельное пюре	150	3	6,00	23	160,00	0,14	8,54	0,02	5	0,11	0,09	43,08	86,57	29,02	0,12	74,9	0	0,3	0
283	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	114	0,03	3,6	0,14	0,2	0,02	0	24,78	18,68	12,6	0,68	21,7	0	0	0
	Хлеб соловецкий	30	1	1	18	54	0,22	0	2	1,8	0,08	0	9,6	3,54	18,6	0,043	6,2	0	0,002	0
Итого:		795	19,00	28,00	101,00	803,00	0,56	20,33	2,27	9,32	0,44	0,17	381,88	456,28	85,13	5,43	445,50	0,04	2,10	0,01
Полдник																				
288	Молоко кипяченое	200	6	6	9	117,3	0,04	9	0,02	0,002	0,3	0,1	200,86	141,96	21	0,02	2,92	0,003	0,4	0
338	Шанежка с яблоками	100	5	3	47	237,8	0,08	0,14	0	0,7	0,128	0,079	12,23	43,26	16,39	0,16	55,4	0,003	0	0
Итого:		300	11,00	9,00	56,00	355,10	0,12	9,14	0,02	0,70	0,43	0,18	213,09	185,22	37,39	0,18	58,32	0,01	0,40	0,00
ВСЕГО:			49,00	56,00	239,00	1745,10	0,82	37,96	2,45	11,48	1,08	0,38	1013,31	847,41	193,53	8,34	792,46	0,06	2,70	0,02

№ рецептуры по сбор. г.Пермь 2008/по сбю. 1983	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	К Кал	Витамины						Минеральные вещества							
							8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
							В1	С	А	Е	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	имкг	F	Семкг
Третий день																				
Завтрак																				
658	Котлеты, биточки, шницели	90	10,00	10,00	5,00	160	0,05	0,12	0	0,585	0,08	0,04	24,78	100,85	19,16	0,19	245,00	0,00	0,04	0,00
781	Рагу из овощей	150	3,00	9,00	17,00	162,00	0,09	11,28	0,02	2,78	0,04	0,00	55,76	77,13	29,44	1,72	23,90	0,03	1,70	0,00
1010	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0,03	2	0,02	0,01	0,01	0	121,94	114,13	6,7	0,81	38,78	0	0	0
	батон	20	1	0	5	26	0,1	0	0	0	0	0	5,2	0	0	0	0	0	0	0
381	Бутерроды с джемом или повидлом	60	2	0	33	176	0,2	0,17	0,06	0,26	0	0	7,4	17	7,2	0,68	0	0	0	0
Итого:		520,00	16,00	19,00	75,00	586,00	0,47	13,57	0,10	3,64	0,13	0,04	215,08	309,11	62,50	3,40	307,68	0,03	1,74	0,00
Обед																				
246	Овощи натуральные(помидор)	60	1,00	0,00	3,00	14,00	0,05	21,00	0,04	0,42	0,06	0,00	22,20	408,00	20,40	0,48	12,50	0,00	0,00	0,00
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	3	22	132	0,11	5,33	0,07	0,65	0,75	0,02	441,3	161,8	32,2	1,25	6,39	0,03	0	0
733	Котлета из птицы	90	11,00	6,00	6,00	161,00	0,04	0,26	0,00	0,42	0,12	0,10	15,17	98,84	11,99	0,16	16,30	0,00	0,00	0,00
224	Рис отварной	150	4,00	5,00	40,00	225,00	0,03	0,2	0	0,29	0,02	0,12	3,31	39,71	10,11	0,55	57,62	0,01	0,20	0,01
279	Компот из черной смородины	200	0	0	18	74	0,01	15	0	0,15	0,02	0	9,21	7,72	6,97	0,80	184,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	21	102	0,05	0	0	0,35	0,1	0	6,4	2,36	12,4	1,4	56,4	0	0	0,0115
Итого:		810	23,00	14,00	110,00	708,00	0,29	41,79	0,11	4,86	1,07	0,24	497,59	718,43	94,07	4,64	333,21	0,04	0,20	0,02
Полдник																				
272	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6	6	8	112	0,08	1,4	0,04	0	0,31	0,1	240	180	28	0	26,2	0	0,4	0
89	Плоды или ягоды свежие	100	0	0	10	89	0,06	0,8	0,19	0	0	0	14,4	75,6	0	1,08	69,6	0	0	0
315	Булочка российская	60	4	3	39	199	0,12	0,13	0	2,23	0,02	0,03	18,28	67,02	0	0,31	45,13	0,015	0,01	0,01
Итого:		360	10,00	9,00	57,00	400,00	0,26	2,33	0,23	2,23	0,33	0,13	272,68	322,62	28,00	1,39	140,93	0,02	0,41	0,01
ВСЕГО:			49,00	42,00	242,00	1694,00	1,02	57,69	0,44	10,73	1,53	0,41	985,35	1350,16	184,57	9,43	781,82	0,08	2,35	0,03
№ рецептуры по сбор. г.Пермь 2008/по сбю. 1983	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	К Кал	Витамины						Минеральные вещества							
							8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
							В1	С	А	Е	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	имкг	F	Семкг
Четвертый день																				
Завтрак																				
141	Запеканка из творога	200	20,00	17	49	342,00	0,08	0,61	0,09	0,6	0,20	0,03	367,40	327,18	4,41	2,03	0,00	0,00	0,20	0,01
139	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0,01	0	0,02	0,24	0,14	1,01	7,3	23,96	1,44	0,1	64,76	0,009	0,02	0,01
89	Плоды или ягоды свежие	100	0	0	10	43	0,06	1	0,19	0	0	0	14,4	75,6	50,4	0,1	69,6	0	0	0
1011	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1	2	18	89	0,01	0,67	0,01	0	0,04	0,01	61,48	55,56	10,91	0,77	98,87	0	0	0
	Батон	30	2	0	8	39	0,08	0	0	5,44	0,05	0	9,6	3,54	18,6	0,54	3,94	0,03	0,4	0
Итого:		570	28,00	24	85	576,00	0,24	2,28	0,31	6,28	0,43	1,05	460,18	485,84	85,76	3,54	237,17	0,04	0,62	0,02
Обед																				
246	Овощи натуральные (огурец)	60	1	0	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
63	Щи из свежей капусты с картофелем	260	2	6	11	158,00	0,05	1,57	0,15	0,22	0,06	0	76,87	60,89	3,58	0,1	34,4	0	0,02	0
619	Жаркое по домашнему	240	17	20	25	461	0,17	11,38	0,05	1,07	0,22	0,09	27,71	264,73	51,96	4,09	117,8	0	0	0
289	Напиток из шиповника	200	1	0	21	47	0,02	10,2	0	0,34	0,02	0	212	3,12	3	0,23	5,74	0	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	21	112	0,07	0	0	0,54	0,1	0	9,6	3,54	18,6	0,14	56,4	0	0	0
Итого:		800	24	26	80,00	786,00	0,31	23,15	0,2	2,17	0,40	0,09	326,18	И	77,14	4,56	214,34	0,00	0,02	0,01
Полдник																				
293	Соки овощные фруктовые ягодные	200	0	0	22	36	0,04	15,28	0,01	0,32	0,04	0	40	36	20	0,28	240	0	0	0
307	Булочка Веснушка	100	6	7	24	332	0,11	0	0	0,89	0,077	0,01	16,88	62,59	0	0,9	42,3	0	0,01	0
Итого:		300	6,00	7,00	46,00	368,00	0,15	15,28	0,01	1,21	0,12	0,01	56,88	98,59	20,00	1,18	282,30	0,00	0,01	0,00
ВСЕГО:			58,00	57,00	211,00	1730,00	0,70	40,71	0,52	9,66	0,95	1,15	843,24	584,43	182,90	9,28	733,81	0,04	0,65	0,03

№ рецептуры по сбор. г.Пермь 2008/по сбо. 1983	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	К Кал	Витамины						Минеральные вещества							
							8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7	В1	С	А	Е	В2	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	имкг	F	Семкг
Пятый день																				
Завтрак																				
642	Плов	240	21,00	18,00	41,00	410,00	0,13	2,44	0,00	0,91	0,16	0,04	37,07	329,64	5,50	0,25	52,30	0,03	0,60	0,01
7	Салат из квашенной капусты с луком	60	1,00	6,00	2,00	67,00	0,02	15,80	0,00	2,72	0,01	0,00	26,96	29,04	20,06	0,90	40,10	0,00	0,00	0,00
1009	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0	8	32	0	0,02	0	0	0,01	0	4,27	6,43	3,3	0,74	26,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1	0	16	77	0,07	0	0	0,54	0,077	0	9,6	3,54	18,6	0,9	42,3	0	0	0
Итого:		520	23,00	24,00	67,00	586,00	0,23	18,26	0,00	4,17	0,26	0,04	77,90	368,65	47,46	2,79	160,90	0,03	0,60	0,01
Обед																				
246	Овощи наткральные (огурец свежий)	60	1,00	0,00	2,00	8,00	0,05	3,00	0,04	0,42	0,02	0,01	22,20	40,80	20,40	0,54	17,40	0,00	0,00	0,00
176	Борщ с капустой и картофелем с цыпленком	250	2	6	10	104	0,04	10,85	0,01	2,55	0,08	0	247,82	51,77	3,9	0,15	43,3	0	0,04	0
668	Тфетели (2-й вариант)	90	8,00	12,00	11,00	181,00	0,04	0,64	0,00	0,57	0,00	0,50	16,51	103,44	17,13	0,67	31,60	0,00	0,01	0,00
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	5,00	45	264,00	0,21	0,20	0	0,48	0,15	0,12	38,64	202,76	0,52	0,53	310,00	0,02	0,02	0,00
283	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	114	0,02	7,20	0,02	0,14	0,01	0	15,6	9,75	5,92	0,37	85,2	0,015	0,36	0
	хлеб соловецкий	20	1	1	7	36	0,02	0,00	0	0	0	0	94	9,8	31,4	0,7	0	0	0,48	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	2	0	11	51	0,07	0	0	0,54	0,05	0	9,6	3,54	18,6	0,7	28,2	0	0	0
Итого:		815	24,00	24,00	114	758,00	0,44	21,88	0,066	4,70	0,31	0,63	444,366	421,857	97,867	3,656	515,7	0,036	0,91	0,01
Полдник																				
287	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	17	89	0,04	0,5	0,02	0	0,04	0,01	200,86	141,96	2,1	0,54	110,58	0,016	0	0
338	Шанежка с яблоками	100	5	3	47	238	0,09	0,12	0	0,72	0,128	0,079	11,41	45,71	17	1,67	55,4	0	0,3	0
Итого:		300	6,00	5,00	64,00	345,00	0,13	0,62	0,02	11,41	0,17	0,09	212,27	187,67	19,10	2,21	165,98	0,01	0,30	0,00
ВСЕГО:			53,00	53,00	245,00	1689,00	0,80	40,76	0,09	20,28	0,74	0,76	734,54	978,18	164,43	8,65	842,58	0,07	1,81	0,02
Шестой день																				
Завтрак																				
108	Каша молочная (кукурузная) жидкая	200/5	7	8	35	244	0,01	0,28	0,01	0,17	0,3	0,17	114,71	153,15	28,61	0,89	32,2	0	0,38	0,01
271	Какао с молоком сгущенным	200	5	4	26	154	0,02	0,38	0,01	0,05	0,11	0,02	121,24	117,86	16,52	0,85	19,9	0	0,01	0
89	Флоды или ягоды свежие	200	2	0	21	89	0,03	1,4	0,01	0,22	0,03	0	37,8	20,7	11,7	0,27	197	0,025	0,02	0
365	масло сливочное	10	1	7	0	66														
	Хлеб	20	1	0	5	26	0	0	0	0	0	0	5,2	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		625	16	19	87	579	0,06	2,06	0,03	0,44	0,44	0,19	278,95	291,71	56,83	2,01	249,1	0,025	0,41	0,01
Обед																				
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,00	6,00	6,00	133,00	0,01	2,26	0,00	2,12	0,10	0,00	27,89	30,58	1,70	1,70	27,40	0,00	1,08	0,00
42	Рассольник-ленинградский с цыпленком	250/25	11	13	32	185	0,1	16,78	0,02	2,42	0,1	0	227,7	65,75	3,2	1,44	58,6	0	0,07	0
658	Котлеты, биточки, шницели	100	11,00	12,00	6,00	177	0,06	0,13	0	0,65	0,00	0,04	27,53	112,06	21,29	1,86	24,50	0,04	0,04	0,00
227	Макароны отварные	150	6,00	5,00	35,00	211,00	0,12	0,05	0	0,26	0,00	0,06	20,79	120,21	26,49	0,95	63,43	0,00	0,01	0,01
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,00	0,00	15,00	61,00	0,03	3,60	0,14	0,20	0,01	0,00	21,50	22,46	1,26	0,79	112,44	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1	0	10	51	0,07	0	0	0,54	0,1	0	9,6	3,54	3,8	1,4	56	0	0	0
Итого:		845,00	30,00	36,00	104,00	818,00	0,39	22,82	0,16	5,65	0,31	0,10	335,01	354,60	57,74	8,14	342,37	0,04	1,20	0,01
Полдник																				
272	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6	6	8	112	0,08	1,4	0,04	0	0,1	0	240	180	28	1,7	174,5	0	0	0
326	Оладьи с изюмом	160	8	17	9	225	0,16	7,4	0	2,98	0,08	0,2	24,38	89,36	3,47	2,4	53,8	0,01	0,42	0,007
Итого:		360,00	14,00	23,00	17,00	337,00	0,24	8,80	0,04	2,98	0,18	0,20	264,38	269,36	31,47	0,41	228,30	0,01	0,42	0,01
ВСЕГО:			60,00	78,00	208,00	1734,00	0,69	33,68	0,23	9,07	0,93	0,49	878,34	915,67	146,04	10,56	819,77	0,08	2,03	0,03

№ рецептуры по сбор. г.Пермь 2008/по сбо. 1983	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	К Кал	Витамины						Минеральные вещества							
							8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
							В1	С	А	Е	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	имкг	F	Семкг
Седьмой день																				
Завтрак																				
547	Тефтели рыбные	100	9,00	6,00	9,00	121,00	0,06	1,48	0,00	2,71	0,07	0,00	18,83	113,54	3,20	1,04	21,10	0,01	0,00	0,01
241	Пюре картофельное	150	3,00	6,00	24,00	161,00	0,14	8,54	0,02	0,26	0,09	0,11	45,72	98,62	32,32	1,21	74,90	0,00	0,03	0,00
366	Сыр конфета	20	3,00	5,00	0,00	73,00	0,06	0,29	0,01	0,14	0,00	0,38	400,00	104,48	20,59	0,88	35,21	0,00	0,00	0,00
1010	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0	2,9	0	0,01	0,01	0	8,05	9,79	5,24	0,08	38,78	0	0	0
	Хлеб соловецкий	40	2	0	14	73	0,07	0	0	0,54	0,04	0	9,6	3,54	18,6	0,15	94	0,01	0,96	0
Итого:		530	18,00	19,00	77,00	567,00	0,33	13,21	0,03	3,66	0,21	0,49	482,20	329,97	79,95	3,36	263,99	0,02	0,99	0,01
Обед																				
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,00	5,00	5,00	66,00	0,02	1,41	0,06	2,72	0,02	0,00	21,50	19,00	9,72	0,24	94,00	0,00	0,00	0,00
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5	7	19	175	0,11	5,35	0,01	0,36	0,025	0,08	18,38	119,8	1,85	1,59	34	0,04	0	0,01
631	Жаркое по домашнему	240	17	20	25	461	0,1	0,08	0	0,61	0,02	0,02	13,34	199,31	2,87	0,38	33,6	0,009	0,82	0
289	напиток шиповник	200	0	0	21	46	0,01	2,7	0,01	0,11	0,01	0	109,3	5,49	4	0,79	112,44	0	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1	0	10	51	0,07	0	0	0,54	0,1	0	9,6	3,54	18,6	1,4	56,4	0	0	0
Итого:		750	24,00	32,00	80,00	799,00	0,31	9,54	0,08	4,34	0,17	0,10	172,12	347,14	37,04	4,40	330,44	0,05	0,82	0,01
Полдник																				
293	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	22	36	0,04	15,28	0,01	0,32	0,04	0	40	36	2	0,28	240	0	0	0
307	Булочка веснушка	100	6	7	54	332	0,15	0	0	0	0,08	0,02	46,86	91	30,2	0,9	0	0	0,3	0
Итого:		300	6,00	7,00	76,00	368,00	0,19	15,28	0,01	0,32	0,12	0,02	86,86	127,00	32,20	0,37	240,00	0,00	0,30	0,00
ВСЕГО:			48,00	58,00	233,00	1734,00	0,83	38,03	0,12	8,32	0,50	0,61	741,18	804,11	149,19	8,13	834,43	0,07	2,11	0,02
Восьмой день																				
Завтрак																				
141	Запеканка из творога	200	20,00	17	49	342,00	0,08	0,61	0,09	0,6	0,02	0,30	367,40	327,18	44,11	1,20	0,00	0,00	0,02	0,01
139	Яйцо варенное	40	5	5	0	63	0,01	0	0,02	0,24	0,14	1,01	35,9	73,36	5,21	1,02	6,47	0,009	0,02	0
89	Фрукты или ягоды свежие	100	0	0	10	42	0,05	1,5	0,05	0,2	0,06	0	42,3	22,72	15,21	0,83	180,7	0	0	0
1011	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1	2	17	89	0,01	0,15	0,01	0,05	0,04	0,01	161,48	55,56	10,91	0,77	98,87	0,016	0,03	0
	Хлеб	20	1	0	5	26	0	0	0	0	0	0	5,2	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		560	27,00	24	81	562,00	0,15	2,26	0,17	1,09	0,26	1,32	612,28	478,82	75,44	3,82	286,04	0,03	0,07	0,01
Обед																				
246	Овощи натуральные	60	1	0	3	14	0,048	16	0,036	0,42	0,02	0	22,2	40,8	2,04	0,162	14,2	0	0,14	0
44	Суп из овощей с цыпленком	250/25	8	7	13	151	0,06	5,32	0,03	0,23	0,05	0	29,09	45,75	2,36	0,075	28,6	0	0,52	0
733	Котлеты рубленые из птицы	90	11	6	6	161	0,064	0,18	0,04	0,62	0,1	0,08	36,15	114,75	17,74	1,9	189,03	0,04	0,8	0,01
224	Рис отварной	150	4,00	5,00	40,00	240,00	0,03	0,2	0	0,29	0,02	0,10	3,32	39,70	10,11	0,55	57,62	0,00	0,20	0,01
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	23	98	0,01	0,28	0,01	0,11	0	0	51,84	33,63	25,2	0	1,06	0	0	0
	Хлеб соловецкий	20	1	1	7	36	0	0	0	0	0,02	0	9,4	31,4	9,8	0,48	47	0	0,48	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	21	102	0,07	0	0	0,54	1	0	9,6	3,54	18,6	0,14	56,4	0	0	0
Итого:		835	28,00	19,00	113,00	802,00	0,28	21,98	0,12	2,21	1,21	0,18	161,60	309,57	85,85	3,31	393,91	0,04	2,14	0,02
Полдник																				
276	Кисель из свежих ягод	200	0	0	26	104	0	7	0	0,2	0,004	0	4,65	5,32	1,2	0,2	28,2	0	0	0
318	Шанежка с яблоками	100	5	3	47	238	0,08	0,14	0	0,7	0,128	0,179	12,23	43,23	16,39	1,6	55,4	0	0,3	0
Итого:		300	5,00	3,00	73,00	342,00	0,08	7,14	0,00	0,90	0,13	0,18	16,88	48,55	17,59	1,80	83,60	0,00	0,30	0,00
ВСЕГО:			60,00	46,00	267,00	1706,00	0,51	31,38	0,29	4,20	1,60	1,68	790,76	836,94	178,88	8,93	763,55	0,07	2,51	0,03

№ рецептуры по сбор. г.Пермь 2008/по сбо. 1983	Наименование блюда	Выход в гр.	Б	Ж	У	К Кал	Витамины						Минеральные вещества							
							8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7	В1	С	А	Е	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	имкг	F	Семкг
Десятый день																				
Завтрак																				
89	Плоды или ягоды свежие	100	0,00	0,00	9,00	45,00	0,03	1,60	0,03	0,20	0,07	0,00	16,00	11,00	9,00	0,12	201,00	0,00	0,18	0,00
669	Тефтели	90	8,00	12,00	8,00	176,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,09	0,02	8,32	80,67	14,85	1,89	32,10	0,03	0,40	0,00
219	Каша гречневая	150	9	6	45,00	264,00	0,21	0,20	0	0,48	0,10	0,10	38,64	202,75	52,94	0,31	22,20	0,00	0,00	0,00
1009	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,00	49,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	4,27	6,43	3,30	0,74	26,22	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	1,00	0,00	9,00	51,00	0,07	0,00	0,00	0,54	0,05	0,00	9,60	3,54	18,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого:		560	18,00	18,00	83,00	585,00	0,35	1,84	0,03	1,66	0,32	0,12	76,83	304,39	98,69	3,78	281,52	0,03	0,58	0,01
Обед																				
246	Овощи натуральные	60	1,00	0,00	2,00	8,00	0,02	1,98	0,00	2,72	0,02	0,00	26,96	29,04	20,06	0,15	66,80	0,00	0,00	0,00
642	Плов	240	21,00	25,00	41,00	410,00	0,13	2,44	0,00	0,91	0,16	0,04	37,07	329,64	55,01	0,25	52,30	0,01	0,10	0,01
45	Суп картофельный с бобовыми с цыпленком	250/25	9	5	14	135	0,16	3,13	0,01	0,21	0,06	0	128,43	69,03	26,6	1,98	47,8	0,04	0,03	0
89	Плоды свежие	200	1	0	15	65	0,06	3,2	0,06	0,4	0,14	0	32	22	18	0,24	402	0	0,36	0
279	Компот из черной смородины	200	0	0	19	74	0	15	0	0,15	0,02	0	9,21	7,72	6,97	0,8	184	0	0	0
	Хлеб соловецкий	30	3	2	21	91	0,07	0	0	0,54	0,05	0	9,6	3,54	18,6	0,2	11,7	0,002	1,2	0
Итого:		1005	35,00	32,00	112,00	783,00	0,45	25,75	0,07	4,93	0,45	0,04	243,27	460,97	145,24	3,62	764,60	0,05	1,69	0,01
Полдник																				
	Напиток клюквенный	200	0	0	25	101,7	0,01	4	0	0,01	0	0	4	4	3	0	0	0	0	0
	Конфета	40	1	4	30	153,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье сухое	100	0	1	5	37,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		360	1,00	5,00	60,00	293,10	0,01	4,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,00	4,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО:			54,00	55,00	255,00	1661,10	0,80	31,58	0,10	6,60	0,77	0,16	324,10	769,36	246,93	7,40	1046,12	0,08	2,27	0,02
Десятый день																				
Завтрак																				
670	Фрикаделька в соусе	90	12,00	13,00	11,00	188,00	0,04	6,40	0,00	0,57	0,20	0,04	16,51	103,44	17,13	2,10	27,80	0,01	0,50	0,00
247	огурец соленый	60	1,00	0,00	1,00	8,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	0,10	20,70	21,60	12,60	0,54	14,10	0,00	0,00	0,00
227	Макароны отварные	150	6,00	5,00	35,00	211,00	0,08	0,05	0,00	1,02	0,02	0,06	11,39	47,15	17,35	0,95	63,43	0,00	0,01	0,01
1010	чай с лимоном	200	0	0	15	154	0,03	1	0,02	0,01	0,11	0,02	121,94	114,13	6,7	0,85	199,68	0,0026	0,01	0
	Хлеб	20	1	0	5	26	0,07	0	0	0,54	0	0	9,6	3,54	18,6	0	0	0	0	0,01
Итого:		520	19,00	18,00	67,00	587,00	0,16	11,45	0,02	1,60	0,35	0,22	170,54	286,32	53,78	4,44	305,01	0,01	0,52	0,02
Обед																				
229	горошек зеленый консервированный отварной	60	2,00	2,00	4,00	47,00	0,02	1,41	0,06	2,71	0,02	0,00	21,50	19,00	9,72	0,24	94,00	0,00	0,00	0,00
176	Борщ	250	2	6	10	104	0,03	8,85	0,21	2,36	0,06	0,04	49,45	46,21	19,77	0,15	43,3	0,001	0,04	0
542	Шницель рыбный	100/5	13	9,00	7	220,00	0,05	0,29	0,01	1,08	0,06	0,01	119,00	140,99	1,99	0,7	34,9	0,03	1,4	0
241	Картофельное пюре	150	3	6,00	25	164,00	0,14	8,54	0,02	0,26	0,12	0,15	45,72	98,62	3,23	0,16	99,9	0,001	0,02	0
89	Плоды свежие	100	0	0,00	11	44,00	0	0,07	0,00	0	0,00	0,00	2,40	6,00	3,5	0,02	0	0	0	0
283	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	114	0,01	0,15	0,01	1,68	0,02	0	156,45	18,31	6,86	0,66	21,70	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	21	97	0,07	0	0	0,54	0,1	0	9,6	3,54	18,6	1,4	55,6	0	0	0,01
Итого:		905	24,00	23,00	106,00	790,00	0,32	19,31	0,31	8,63	0,38	0,20	404,12	332,67	63,67	3,33	349,40	0,03	1,46	0,01
Полдник																				
293	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	22	36	0,05	15,28	0,01	0,32	0,04	0	140	36	20	2,8	240	0,001	0	0
307	Булочка веснушка	100	6	7	54	332	0,15	0	0	0	0	0	46,86	91	30,2	0,9	0	0,06	0,4	0,01
Итого:		300	6,00	7,00	76,00	368,00	0,20	15,28	0,01	0,32	0,04	0,00	186,86	127,00	50,20	0,03	240,00	0,06	0,40	0,01
ВСЕГО:			49,00	48,00	249,00	1745,00	0,68	46,04	0,34	10,55	0,77	0,42	761,52	745,99	167,65	7,80	894,41	0,11	2,38	0,04
Итого:			533,00	547,00	2418,00	17192,20	8,46	412,47	4,77	95,08	9,21	6,41	7972,28	8697,14	1794,51	88,03	8313,85	0,71	21,46	0,25