муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» пст.Подь

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B1C80A5D3A3CF8A03CB69A19C1244F46
Владелец: Медведева Елена Валерьевна
Действителен: с 16.07.2024 до 09.10.2025

Утверждаю
Директор
_____/Е.В.Медведева/
«01» марта 2025г.

Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ «СОШ» пст.Подзь
(горячие завтраки и обеды)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Меню составлено на основе Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. – Пермь, 2021

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
	ЗАВТРАК													
№ 14	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	2,7	18	29	14	0,49
№ 140	2. Суп молочный с крупой	250	6	6,3	20,6	162,5	0,08	1,2	44,5	0,0,8	200	172,8	29	0,2
№ 79	3.Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0
№ 75	4.Сыр полутвердый	50	11,6	14,75	0	179	0,02	0,35	130	0,25	440,5	250	17,5	0,5
№ 573	5.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 457	6.Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	ОБЕД													
№ 17	1.Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74	0,06	13,4	0	3,3	14	25	19	0,86
№ 113	2.Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
№ 341	3.Котлета "Пермская"	100	16	15,5	12	253	0,14	0	47	1,4	50	170	23	2,75
№ 422	4.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 202	5.Каша гречневая рассыпчатая	200/8	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28
№ 462	6.Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,1	111,3	91,1	22,3	0,65
№ 573	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	8. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
	ЗАВТРАК													
№ 47	1.Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	8,8	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
№ 232	2.Каша пшеничная молочная	205	7,46	6,64	36,26	234,6	0,12	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
№ 79	3.Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0
№ 573	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 465	5.Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
	ОБЕД													
№ 9	1.Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	31
№ 116	2.Суп из овощей	250	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
№ 310	3.Шницель рыбный натуральный	100	14,7	1,3	7,1	98,7	0,17	2,93	20	1,5	58,7	205,3	33,3	1,1
№ 422	4.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 386	5.Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6	0,03	0	34,2	0,36	8	83,8	26	0,17
№ 494	6.Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
№ 573	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	8. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
	ЗАВТРАК													
№ 20	1.Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	6,1	4,3	76	0,06	52	0	3,2	15,0	27	16	0,77
№ 229	2.Каша «Дружба»	205	5,2	86,6	27,6	190,6	0,09	1,3	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
№ 282	3. Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,07	0,1	39,4	0,3	64,3	137,6	29,5	0,58
№ 573	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 460	5.Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	ОБЕД													
№ 14	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	2,7	18	29	14	0,49
№ 95	2.Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
№ 433	3.Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0,02	9,5	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02
№ 372	4.Биточки из птицы	100	20	18	10,1	284,29	0,1	0,9	72,9	1,3	48,6	182,9	24,3	1,8
№ 422	5.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 256	6.Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
№ 488	7.Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,93
№ 573	8.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	9. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день														
	ЗАВТРАК													
№ 42	1.Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	0,08	8,8	0	2,8	14	51	17	0,70
№ 139	2.Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,6	200,3	0,1	1,1	25,3	0,1	204,3	171,5	25,8	0,6
№ 79	3.Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0
№ 573	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 462	5.Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,1	111,3	91,1	22,3	0,65
	ОБЕД													
№ 9	1.Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	31
№ 104	2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
№ 376	3.Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	0,16	8,3	68	0,72	36	229	47	2,60
№ 459	4.Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
№ 573	5.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	6. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32
№ 541	7.Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
	ЗАВТРАК													
№ 34	1.Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	91	0,02	5,2	0	2,7	35	38	19	1,27
№ 236	2.Каша рисовая молочная	205	5,2	6,5	32,2	208	0,06	1,3	39,8	0,2	128,2	139,8	029,6	0,14
№ 573	3.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 547	4.Коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154	0,03	0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,31
№ 465	5.Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
	ОБЕД													
№ 17	1.Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74	0,06	13,4	0	3,3	14	25	19	0,86
№ 100	2.Рассольник ленинградский	250	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
№ 433	3.Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0,02	9,5	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02
№ 319	4.Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	0,17	0	57	0,5	36	1666	23	2,99
№ 422	5.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 377	6.Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	0,16	4,8	40	0,2	50	98	32	1,10
№ 484	7.Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
№ 573	8.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	9. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день														
	ЗАВТРАК													
№ 14	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	2,7	18	29	14	0,49
№ 235	2. Каша пшенная молочная	205	7,5	7,4	35,7	239,6	0,2	1,3	39	0,16	131,5	182,8	46,8	1,2
№ 79	3.Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0
№ 75	4.Сыр полутвердый	50	11,6	14,75	0	179	0,02	0,35	130	0,25	440,5	250	17,5	0,5
№ 573	5.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 462	6.Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,1	111,3	91,1	22,3	0,65
	ОБЕД													
№ 20	1.Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	6,1	4,3	76	0,06	52	0	3,2	15,0	27	16	0,77
№ 118	2. Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,08	4,35	0	2,48	28,75	64,25	24,5	0,9
№ 433	3.Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0,02	9,5	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02
№ 372	4.Биточки из птицы	100	20	18	10,1	284,29	0,1	0,9	72,9	1,3	48,6	182,9	24,3	1,8
№ 422	5.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 256	6.Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
№ 487	7.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	5,9	8	1,16
№ 573	8.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	9. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
	ЗАВТРАК													
№ 47	1.Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	8,8	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
№ 213	2.Каша гречневая	205	8,9	7,7	32,2	233,4	0,2	0,6	38,2	47,8	115,6	222,6	111	3,4
№ 79	3.Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0
№ 573	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 465	5.Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
	ОБЕД													
№ 16	1. Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	0,01	3,1	0	2,7	23	28	13	0,60
№ 114	2.Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,53	9,8	82	0,09	5,5	0	1,3	18,75	64,25	25,25	0,9
№ 296	3.Рыба припущенная	100	17,3	0,67	1,07	80	0,08	3,6	9,07	1,07	33,3	167,1	29,3	0,64
№ 377	4.Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	0,16	4,8	40	0,2	50	98	32	1,10
№ 494	5.Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
№ 573	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	7. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8 день														
	ЗАВТРАК													
№ 42	1.Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	0,08	8,8	0	2,8	14	51	17	0,70
№ 230	2.Каша манная молочная	205	6,22	6,6	31,24	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
№ 286	3.Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182	0,05	0,2	41	0,8	145	208	21	0,65
№ 471	4.Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,03	0,5	21	0,1	153,5	109,5	27	0,10
№ 573	5.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 459	6.Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	ОБЕД													
№ 9	1.Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	31
№ 98	2. Свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,25	0,06	7,9	0	2,38	36,75	61,25	28,25	1,45
№ 433	3.Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0,02	9,5	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02
№ 319	4.Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	0,17	0	57	0,5	36	1666	23	2,99
№ 422	5.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 386	6.Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6	0,03	0	34,2	0,36	8	83,8	26	0,17
№ 488	7.Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,93
№ 573	8.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	9. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день														
	ЗАВТРАК													
№ 17	1.Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74	0,06	13,4	0	3,3	14	25	19	0,86
№ 232	2.Каша пшеничная молочная	205	7,46	6,64	36,26	234,6	0,12	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
№ 79	3.Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0
№ 573	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 460	5.Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	ОБЕД													
№ 47	1.Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	8,8	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
№ 116	2.Суп из овощей	250	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
№ 325	3.Азу	100	13,3	12,7	4	184	0,03	1,4	0	2,2	15	110	17	1,89
№ 202	4.Каша гречневая рассыпчатая	200/8	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28
№ 465	5.Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
№ 573	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	7. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день														
	ЗАВТРАК													
№ 9	1.Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	31
№ 229	2.Каша «Дружба»	205	5,2	86,6	27,6	190,6	0,09	1,3	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
№ 523	3.Блинчики с маслом слив./повидлом/джемом/медом	150/15	12,6	19,6	50,6	429	0,16	1	120	3,4	194	201	31	1,27
№ 573	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 459	5.Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	ОБЕД													
№ 34	1.Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	91	0,02	5,2	0	2,7	35	38	19	1,27
№ 104	2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
№ 433	3.Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0,02	9,5	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02
№ 366	4.Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	0,04	0,4	40	0,5	18	112	13	1,18
№ 256	5.Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
№ 484	6.Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
№ 573	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	8. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» пст.Подь

Утверждаю

Директор

_____/Е.В.Медведева/

«01» марта 2025г.

Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ «СОШ» пст.Подзь

(горячие обеды)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 – 18 лет

Меню составлено на основе Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. – Пермь, 2021

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
	ОБЕД													
№ 17	1.Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74	0,06	13,4	0	3,3	14	25	19	0,86
№ 113	2.Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
№ 341	3.Котлета "Пермская"	100	16	15,5	12	253	0,14	0	47	1,4	50	170	23	2,75
№ 422	4.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 202	5.Каша гречневая рассыпчатая	200/8	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28
№ 462	6.Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,1	111,3	91,1	22,3	0,65
№ 573	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	8. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32
2 день														
	ОБЕД													
№ 9	1.Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	31
№ 116	2.Суп из овощей	250	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
№ 310	3.Шницель рыбный натуральный	100	14,7	1,3	7,1	98,7	0,17	2,93	20	1,5	58,7	205,3	33,3	1,1
№ 422	4.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 386	5.Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6	0,03	0	34,2	0,36	8	83,8	26	0,17
№ 494	6.Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
№ 573	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	8. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
	ОБЕД													
№ 14	1.Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	2,7	18	29	14	0,49
№ 95	2.Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
№ 433	3.Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0,02	9,5	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02
№ 372	4.Биточки из птицы	100	20	18	10,1	284,29	0,1	0,9	72,9	1,3	48,6	182,9	24,3	1,8
№ 422	5.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 256	6.Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
№ 488	7.Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,93
№ 573	8.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	9. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32
4 день														
	ОБЕД													
№ 9	1.Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	31
№ 104	2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
№ 376	3.Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	0,16	8,3	68	0,72	36	229	47	2,60
№ 459	4.Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
№ 573	5.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	6. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32
№ 541	7.Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
	ОБЕД													
№ 17	1.Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74	0,06	13,4	0	3,3	14	25	19	0,86
№ 100	2.Рассольник	250	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
№ 433	3.Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0,02	9,5	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02
№ 319	4.Шницель натур. рубленый	100	17,3	21	9,9	298	0,17	0	57	0,5	36	1666	23	2,99
№ 422	5.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 377	6.Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	0,16	4,8	40	0,2	50	98	32	1,10
№ 484	7.Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
№ 573	8.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	9. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32
6 день														
	ОБЕД													
№ 20	1.Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	6,1	4,3	76	0,06	52	0	3,2	15,0	27	16	0,77
№ 118	2. Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,08	4,35	0	2,48	28,75	64,25	24,5	0,9
№ 433	3.Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0,02	9,5	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02
№ 372	4.Биточки из птицы	100	20	18	10,1	284,29	0,1	0,9	72,9	1,3	48,6	182,9	24,3	1,8
№ 422	5.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 256	6.Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
№ 487	7.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	5,9	8	1,16
№ 573	8.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	9. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
7 день														
	ОБЕД													
№ 16	1. Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	0,01	3,1	0	2,7	23	28	13	0,60
№ 114	2.Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,53	9,8	82	0,09	5,5	0	1,3	18,75	64,25	25,25	0,9
№ 296	3.Рыба припущенная	100	17,3	0,67	1,07	80	0,08	3,6	9,07	1,07	33,3	167,1	29,3	0,64
№ 377	4.Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	0,16	4,8	40	0,2	50	98	32	1,10
№ 494	5.Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
№ 573	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	7. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32
8 день														
	ОБЕД													
№ 9	1.Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	31
№ 98	2. Свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,25	0,06	7,9	0	2,38	36,75	61,25	28,25	1,45
№ 433	3.Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0,02	9,5	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02
№ 319	4.Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	0,17	0	57	0,5	36	1666	23	2,99
№ 422	5.Соус красный основной	30	0,6	0,78	0,06	16,89	0,01	0,8	3,42	0,08	4,11	9,78	4,41	0,2
№ 386	6.Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6	0,03	0	34,2	0,36	8	83,8	26	0,17
№ 488	7.Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,93
№ 573	8.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	9. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день														
	ОБЕД													
№ 47	1.Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	8,8	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
№ 116	2.Суп из овощей	250	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
№ 325	3.Азу	100	13,3	12,7	4	184	0,03	1,4	0	2,2	15	110	17	1,89
№ 202	4.Каша гречневая рассыпчатая	200/8	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28
№ 465	5.Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
№ 573	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	7. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32
10 день														
	ОБЕД													
№ 34	1.Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	91	0,02	5,2	0	2,7	35	38	19	1,27
№ 104	2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
№ 433	3.Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0,02	9,5	0,03	7,92	5,19	0,81	0,02
№ 366	4.Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	0,04	0,4	40	0,5	18	112	13	1,18
№ 256	5.Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
№ 484	6.Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
№ 573	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,27	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,20	0,33
№ 574	8. Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,04	61,86	0,07	0	0	0,69	9,91	70,27	19,82	1,32