

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОБАШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» Х.ТИХОНОВ ШОВГЕНОВСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ

ул. Советская, №71а, х. Тихонов, 385449

телефон: +7 995 196 62 67

tichschkola@mail.ru.

<http://9.87773.3535.ru>

Примерное десятидневное меню

возраст 7-11 лет

(меню с 1 февраля 2023года)

Утверждено
Директор МБОУ «КСОШ№9» х. Тихонов

А.Н. Кондратьев



х. Тихонов.

410, Пермь, 2013 г.	Фрикадельки из кур Курица 1 кат. 154/66,5 Хлеб пшеничный 14/14 Яйцо 1/5/7,7 Вода 19/19 Соль 1/1 Масло сливочное 6/6	95	13,7	14,9	7,3	190,7	0,04	0,6	31	75	12	0,9
224, Пермь, 2008 г	Рис отварной Крупа рисовая54/54 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Овоши по сезону	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
	Итого:	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	Итого:	765	24,48	24,01	105,43	718,95	0,45	27,48	291,88	405,31	190,95	14,44
	Кондитерское изделие производства (пириники)	100	3,6	8,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Напиток груши дички произведенного про изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	300	4,23	8,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого за день:	1665	44,16	48,57	268,81	1539,03	0,71	48,42	555,5	659,96	289,02	28,89
Вторник												
209, Пермь, 2008г	Биточки из птицы Курица 1 кат. потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02

Обед	221,Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		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	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
		Овощи по сезону	60	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	9	22,5	18,0	9,0	1,08
		Итого:	535	26,72	21,78	76,18	605,68	0,248	12,13	92,29	283,3	65,54	6,1
	37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 2/2 Сметана 8/8	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84
	176, Пермь, 2008 г.	Бефстроганов из отварной говядины Говядина без кости 122/113,5 Морковь 9,4/7 Лук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
	227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1

	284, Пермь, 2008г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		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
		Овощи по сезону	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	790	33,16	36,75	100,42	864,27	0,31	16,6	226,04	338,84	129,3	12,41
Полдник	№293 Пермь, 2008 г.	Выпечное издесне Соки фруктовые или овощные	100 200	16,16 2,0	8,15 0,2	64,16 5,8	94,54 36,0	0,13 0,04	- 8,0	23,07 40,0	78,4 36,0	12,53 20,0	1,1 0,4
		Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
		Итого за день:	1625	78,04	66,88	246,56	1600,49	0,728	36,73	381,4	736,54	227,37	20,01
Средн													
Завтрак	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 123/121 Мука пшеничная 10,4/10,4 Яйцо 1/10,3/3,9 Сахар 8,4/8,4 Сметана 4,5/4,5 Сушари 4,5/4,5 Масло сливочное 4,5/4,5 Джем 20/20	150	25,8	10,7	25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79
	287, Пермь, 2008 г	Кофейный напиток Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	4,6	17,35	89,32	0,11	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08

386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1 шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	530	30,2	16,3	85,05	538,72	0,26	20,66	299,26	375,99	127,61	2,07
48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 91/80 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4 Рыба запеченная Рыба филе мороженая 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5 Картофель отварной Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7 Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
164, Пермь, 2008 г	Итого:	95	17,5	15,05	4,5	224,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
426, Пермь 2013 г.	Итого:	150	2,9	7,4	19,05	153	0,15	20,9	16,5	78	30	1,12
289, Пермь, 2008 г	Итого:	200	0,68	-	28,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	Итого:	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	800	35,01	32,75	100,53	768,63	0,51	95,19	119,66	524,53	141,24	10,35

Обед

Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	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	387,31	0,22	1,58	273,9	240,3 3	58,76	1,74	
Итого за день:		1630	74,28	60,21	251,96	1694,66	0,99	117,4 3	692,82	1140,85	327,61	14,16	
Четверг													
367, Пермь, 2013 г.		Гуляши из говядины Говядина 120/111 Масло сливочное 6,5/6,5 Лук репчатый 17/14 Томат-пюре 11/11 Мука пшеничная 3,7/3,7	120	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
222, Пермь, 2008 г		Каша пшенная расщипчатая Крупа пшено58,5/58,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
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:	590	31,22	29,14	82,1	717,12	0,52	25,4	242,42	621,52	206,81	12,4

Обед	42. Пермь, 2008 г	Расходный Ленинградский Картофель 80/60 Крупа рисовая 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Отруби соевые 14/12 Бульон или вода 150/150 Масло сливочное 4/4 Сметана 8/8	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	126,64	51	26,04	0,82
	54-25м-2020	Курица тушеная с морковью Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	14,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
	221. Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
			200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
			30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
			60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	770	32,32	23,99	114,09	700,18	0,49	38,95	405,6	518,6	255,1	16,65
			60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	Полдн ик	Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	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:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
Итого за день:		1620	67,44	59,73	229,99	1654,3	1,05	72,35	688,02	1176,12	481,91	29,45

Пятница												
114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5 Сыр твердый 26/25 Сыр твердый 26/25	205	5,17	4,2	32,66	171,13	0,03	1,21	31,67	94,67	16,4	0,41
366, Пермь, 2008г.	Масло сливочное 10/10 Хлеб пшеничный Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7 Фрукты свежие:	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
365, Пермь, 2008 г.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	3	0	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	570	16,54	19,08	82,27	550,35	0,209	24,92	326,58	353,581	140,01	3,91
47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макароны изд 8/8 Картофель 80/60 Морковь 10/8 Лук репчатый 9/8 Масло сливочное 3/3 Бульон или вода 150/150	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5	0,74

Обед

189, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Говядина 1 кат 6/к 77/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18
219 Пермь, 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	100	5,82	3,62	15	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржанно-пшеничный Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	30/30 200	3,45 0,16	0,66 -	25,34 44,99	122,52 125,64	0,09 0,03	0,13 3,6	18,66 21,5	56,22 22,46	21,57 12,6	1,1 0,65
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	765	26,19	24,51	114,76	798,3	0,41	12,61	276,77	399,18	113,74	7,08
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Напиток группы напитки промышленного про изводства	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	52,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1595	48,01	48,85	274,41	1720,78	0,709	37,89	672,16	834,47	295,27	18,99

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
	109 Пермь, 2008г. Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес22,6//22,6 Молоко 80/80 Вода 52/52 Сахар 3,8/3,8 Масло сливочное 5/5	155	6,84	10,3	19,36	190,1	0,08	0,22	90,5	114,8	30,3	0,77
	366,Пермь, 2008г Сыр адыгейский 41/40 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	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
Завтрак		Итого:	525	15,76	19,2	65,6	0,23	20,49	447,28	274,91	85,58	6,57
Обед	86, Москва, 2015г Суп картофельный с крупой Картофель 80/60 Крупа (рисовая) 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло растительное 2/2 Вода или бульон 150/150	200	1,59	2,19	11,66	72,60	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89

[illegible]

219	Пермь, 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вола 68/68 Масло сливочное5/5	100	4,82	3,62	30,0	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
		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	0,9
		Овоши по сезону	60	0,83	3,2	5,3	54,5	0,02	9	44	23	9	0,42
		Итого:	695	18,57	18,59	82,05	587,41	0,28	12,16	221,47	326,18	84,1	6,88
45	Пермь, 2008 г	Суп картофельный с бобовыми Горох 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4 Вола или Бульон 140/140 Соль 2/2	200	1,87	3,11	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39
209	Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вола 23/23 Масло сливочное5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02

423, Пермь, 2013 г.	Капуста тушенная	150	5,6	5,4	5,9	94,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5	
	Капуста белокочанная 197/158												
	Масло сливочное 6,8/6,8												
	Морковь 7,5/6												
	Петрушка 4/3,8												
	Лук репчатый 10,7/9												
	Томат-пюре 12/12												
	Мука пшеничная 1,8/1,8												
	Сахар 4,5/4,5												
	283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	47,89	163,79	0,01	0,15	156,45	18,31	6,86	1,59
	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	
	Овоши по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72	
	Итого:	765	26,17	25,29	101,76	708,3	0,362	31,46	340,57	339,23	109,48	7,32	
Полдник	Выпечное изделие Соки фруктовые или овощные	100 200	10,16 2,0	8,15 0,2	64,16 5,8	94,54 36,0	0,13 0,04	- 8,0	23,07 40,0	78,4 36,0	12,53 20,0	1,1 0,4	
	Итого:	300	12,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5	
	Итого за день:	1760	56,9	52,23	253,77	1426,25	0,812	51,62	625,11	779,81	226,11	15,7	
Среды													
Завтрак	154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с медом (или запеканка из творога с медом) Творог 91/90 Мука 13,3/13,3 Яйцо 1/12/3,3 Сахар 10/10 Масло сливочное 3/3 Мед 20/20	120	12,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33

54-12гн-2020 г.	Какао Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	61,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	3	1	23	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	500	19,72	9,84	80,27	587,72	0,26	24,08	287,78	319,42	137,63	2,62
48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель, 91/80 Морковь, 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
202,265, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина 1 категории без кости 44/44 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
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	2,27	5,33	36,87	131,78	0,12	0,05	120,79	120,21	26,49	3,2
	Напиток из груши дикий промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17

Обед

Полдник		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
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	805	25,12	26,4	116,64	729,94	0,362	14,25	317,79	370,86	121,41	13,89
		Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	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:		1605	53,91	47,4	263,29	1750,97	0,842	39,91	879,47	930,61	317,8	18,25

Четверг

Завтрак	318, Москва, 2015 г.	Пицца тушеная в соусе Куры 1 категории 236/209 Соус (50 г) Сметана 12,5/12,5 Мука пшеничная 3,8/3,8 Вода 38/38 Томат-пюре 5/5 Соль 0,4/0,4	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	161,3	148,6	23,1	1,61
	227, Пермь, 2008 г	Макаронные изделия Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное 5/5	150	5,52	5,3	35,33	140,1	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
	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	0,9
		Овощи по сезону	60	3,8	3,0	5,55	58,88	0,06	8,9	13,16	36,89	11,91	0,45
		Итого:	570	30,89	25,81	76,39	587,2	0,5	12,44	199,43	254,82	62,6	4,12

[illegible]

Пятница												
164, Пермь, 2008 г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	95	12,5	11,05	4,5	204,14	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	8,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	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:	шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
	Итого:	575	19,72	19,91	75,44	581,84	0,33	17,24	109,67	422,47	99,79	6,01
46, Пермь, 2008 г	Суп с клёпками Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 Клецки: Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	200/30	3	8,63	13,47	89,55	0,06	2,3	41,51	80,69	15,61	1,17
321, Москва, 2015 г.	Плов из отварной птицы Куры 1 категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Лук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46	210	17,26	13,73	35,7	401	0,08	1,01	220,7	221,3	52,2	1,87

Завтрак

Обед

	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
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	101,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	Сахар 15/15											
	Вода 230/230	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	Овоши по сезону	760	24,87	23,08	97,5	723,34	0,262	66,44	307,07	373,33	98,38	9,65
	Итого:	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Напиток груши дички промышленного производства	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого:	1595	49,87	48,25	250,32	1677,31	0,682	84,04	485,55	877,51	239,69	23,66
	Итого за день:		573,8	534,86	2512,83	16212,54	8,303	632,19	632,44	885,99	304,14	212,09
	Итого за 2 недели:		6						5	1	6	
	Среднее значение за 2 недели:		57,38	53,48	251,28	1621,25	0,8303	63,219	5	1	6	21,209