

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

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.

I неделя

7-11 лет

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe
	54-16к-2020	200	6	9,8	24,1	168,9	0,07	0,53	136	124	27	0,53
	Каша «Дружба» Крупа рисовая 15/15 Крупа пшеничная 11/11 Молоко 102/102 Сливочное масло 5/5 Сахар 3/3 Соль йодированная 1/1 Вода 70/70											
	139, Пермь, 2008 г	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
	Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40											
		30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15											
	386, Москва, 2015г	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
	Фрукты свежие:											
	Итого:	600	15,45	15,86	81,36	490,86	0,25	20,66	211,78	221,02	72,87	7,28
	45, Пермь, 2008 г	200	1,87	3,11	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39
	Суп картофельный с бобовыми Горох 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4 Вода или бульон 140/140 Соль 2/2											
Обед												

Понедельник

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 рисовая 54/54 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 ржаной - пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
	Овоши по сезону	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	405,3 1	190,9 5	14,44
	Кондитерское изделие производительного производства (пирожки)	100	3,6	8,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Напиток группы напитки производительного 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	659,9 6	289,0 2	28,89
Вторник												
209, Пермь, 2008г	Биточки из птицы Курица 1 кат. потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02

221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
294, Пермь, 2008г	Чай с лимонном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	Овоши 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 Дук 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 Дук 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
Обед												

284, Пермь, 2008г	Компот из яблок с лимоним	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Яблоки свежие 56/50											
	Лимон 16/7											
	Вола 180/180											
	Сахар 20/20											
	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	338,8	129,3	12,41
	Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
№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	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	736,5	227,3	20,0
				Средн						4	7	1
141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом	150	25,8	10,7	25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79
	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											
287, Пермь, 2008 г	Кофейный напиток Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вола 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:	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	375,9 9	127,6 1	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	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	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	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.	Картофель отварной Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	2,9	7,4	19,05	153	0,15	20,9	16,5	78	30	1,12
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	28,01	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	25,34	122,52	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:	800	35,01	32,75	100,53	768,63	0,51	95,19	119,66	524,5 3	141,2 4	10,35
Обед												

Поддник		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, 2008 г.	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	58,76	1,74
Итого за день:			1630	74,28	60,21	251,96	1694,66	0,99	117,4	692,82	1140,	327,	14,16
Четверг													
367, Пермь, 2013 г.		Гуляш из говядины Говядина 120/111	120	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
		Масло сливочное 6,5/6,5											
		Дук репчатый 17/14											
		Томат-пюре 11/11											
		Мука пшеничная 3,7/3,7											
222, Пермь, 2008 г		Каша пшениная рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		Крупа пшено58,5/58,5											
		Масло сливочное 5/5											
300, Пермь, 2008 г		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
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Чай высшего сорта 1/1											
		Сахар 15/15											
		Овоши 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	621,5	206,8	12,4

Обед												
42. Пермь, 2008 г	Рассолевник Ленинградский Картофель 80/60 Крупа рисовая 4/4 Морковь, 10/8 Дук репчатый 5/4 Отурпы соленные 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 Дук 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 Овоши 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
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-

II неделя

7-11 лет

Понедельник

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	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		
			5,6	7,8	-		0,04	0,2	312	108	25		0,6	
			30	2,4	0,3		14,6	0,05	0,07	9,33	28,11		10,78	0,55
			200	0,12	-		12,04	-	-	3,45	2,0		1,5	0,25
386, Москва, 2015г	Итого:	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40		
			525	15,76	19,2	65,6	495,34	0,23	20,49	447,28	274,91	85,58	6,57	
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 булон 150/150	200	1,59	2,19	11,66	72,60	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89		

Завтрак

Обед

219, Пермь, 2008г	Каша гречневая расщипатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 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 ржанно-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
	Овощи 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 Вода 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 куринная 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												

423, Пермь, 2013 г.	Капустя тушенная Калуста 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	150	5,6	5,4	5,9	94,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5
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
	Выпечное изделие	100	10,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
№293 Пермь, 2008 г.	Соли 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	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
Среда												
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
Завтрак												

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	шт	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 I 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 промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
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
	Овоши 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
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
№288, Пермь, 2008 г.	Молоко 210/200	300	9,07	11,16	66,38	433,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
	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

318, Москва, 2015 г.	Птица тушенная 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	234	0,34	0,54	161,3	148,6	23,1	1,61
227, Пермь, 2008 г.	Макаронны отварные Макароны изделия 51/51 Масло сливочное5/5	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	15,3Т	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	Овоши 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

Завтрак

Обед	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 Булава 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	
	181, Пермь, 2008 г.	Жаркое по-домашнему Говядина 6/к 120/111 Картофель 152/114 Дук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7	220	16,54	17,33	22,13	334,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4	
	284, Пермь, 2008г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	40,66	141,98	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17	
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	30/30 60	3,45 1,1	0,66 0,1	25,34 3,40	122,52 16,03	0,09 0,25	0,13 39,70	18,66 275	56,22 243,05	21,57 168,34	1,1 5,61	
		Итого:	740	22,94	23,42	100,18	703,5	0,54	56,4	418,76	640,32	302,81	18,12	
		Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-	
		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	
	Полдник	№293 Пермь, 2008 г.	Итого за день:	1570	57,73	55,83	210,37	1527,7	1,08	76,84	658,19	931,14	385,41	22,64

Пятница

164, Пермь, 2008 г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 113/107	95	12,5	11,05	4,5	204,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	Мука пшеничная 6/6											
	Масло растительное 6/6											
	Масло сливочное 5/5											
241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126	150	3,2	8,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	Молоко 24/23											
	Масло сливочное 5/5											
	Соль 2/2											
	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	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	Чай высшего сорта 1/1											
	Сахар 15/15											
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 клецками Картофель 53/40	200/30	3	8,63	13,47	89,55	0,06	2,3	41,51	80,69	15,61	1,17
	Морковь 10/8											
	Дук 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											
321, Москва, 2015 г.	Плов из отварной птицы Куры I категории 236/209	210	17,26	13,73	35,7	401	0,08	1,01	220,7	221,3	52,2	1,87
	Масло сливочное 8/8											
	Морковь 16/13											
	Дук репчатый 11/9											
	Томат-пюре 7/7											
	Крупа рисовая 46/46											

Обед

Завтрак

	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 Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	101,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	Овоши по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	760	24,87	23,08	97,5	723,34	0,262	66,44	307,07	373,33	98,38	9,65
	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 Груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1595	49,87	48,25	250,32	1677,31	0,682	84,04	485,55	877,51	239,69	23,66
	Итого за 2 недели:		573,8	534,86	2512,83	16212,54	8,303	632,19	6324,4	8859,9	3041,4	212,09
	Среднее значение за 2 недели:		57,38	53,48	251,28	1621,25	0,8303	63,219	632,44	885,99	304,14	21,209

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

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

телефон: +7 995 196 62 67

tichschkola@mail.ru.

<http://9.87773.3535.ru>

Утверждено

Директор МБОУ «КОШП №9» Х. Тихонов

А.Н. Кондратьев



Примерное десятидневное меню
возраст 12 лет и старше
(меню с 1 февраля 2023года)

Х. Тихонов.

410, Пермь, 2013 г.	Фрикадельки из кур Курица 1 кгт. 171,6/74 Хлеб пшеничный 15,7/15,7 Д Mayo 1/5/8,6 Вода 21,45/21,45 Соль 1/1 Масло сливочное 7,15/7,15	105	15,3	16,29	8,15	213,07	0,05	0,85	232,43	107,25	17,16	1,28
224, Пермь, 2008 г.	Рис отварной Крупа рисовая 5/4/5/4 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный	150	4,56	6,09	48,24	270,12	0,03	0,24	3,96	39,7	12,12	0,62
	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
246, Пермь, 2008 г.	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	17	30	14	0,5
	Итого:	885	28,5	27,45	132,42	848,48	0,38	21,63	352,32	335,8	116,6	12,41
	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники) Напиток группы напитки промышленного производства	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Итого:	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого за день:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого за день:	1785	49,18	47,01	301,8	1753,06	0,64	42,59	645,94	594,4	216,7	26,93
Вторник												

Завтрак												
209, Пермь, 2008 г	Биточки из птицы Курица 1 кг. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	240,21	127,63	19,73	1,3
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
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
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	87	30	29	0,5
	Итого:	585	28,2	23,54	79,43	643,41	0,28	20,22	365,38	315,74	91,24	10,45
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
Обед												

176, Пермь, 2008 г.	Бекстрогонов из отавриной говядины Говядина без кости 113,5/113,5 Морковь 9,4/7 Дук 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 отавриные Макаронны изд 51/51 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
284, Пермь, 2008г	Компот из яблок с лимоном Ягоды 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
246, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овоши по сезону	30/30 100	3,45 0,7	0,66 0,1	25,44 1,9	122,52 11,3	0,09 0,04	0,13 7	18,66 167	56,22 30	21,57 14	1,1 0,5
	Итого:	880	34,62	39,13	109,74	927,67	0,32	18,77	385,6	349,1 9	137,2 2	12,62
	Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
№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	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
	Итого за день:	1765	80,98	71,02	259,13	1701,62	0,77	46,99	814,05	779,3 3	260,9 9	24,57
Средн												

164, Пермь, 2008г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 125/119Мука пшеничная 7/7 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
426, Пермь 2013 г.	Картофель отварной Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	3,48	8,88	22,86	183,6	0,18	25,08	19,8	93,6	36	1,3
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	36,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
246, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	30/30 100	3,45 0,7	0,66 0,1	25,44 1,9	122,52 11,3	0,09 0,04	0,13 7	18,66 17	56,22 30	21,57 14	1,1 0,5
	Итого:	865	37,48	33,15	110,21	787,85	0,56	101,87	115,96	547,1 3	152,2 4	10,61
№288, 2008 г.	Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье) Молоко кипяченое Молоко 210/200	100 200	3,48 5,59	4,78 6,38	57 9,38	270 117,31	0,14 0,08	0,18 1,4	33,9 240,0	60,33 180,0	30,76 28,0	1,54 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:	1715	80,17	63,02	266,84	1802,98	1,05	124,18	724,06	1206, 13	344,3 6	14,54
Четверг												

Завтрак												
367, Пермь, 2013 г.	Гуляш из говядины Говядина 120/111 Масло сливочное 6,5/6,5 Дук репчатый 17/14 Томат-пюре 11/11 Мука пшеничная 3,7/3,7	120	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
222, Пермь, 2008 г	Каша пшенная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38
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
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5
	Итого:	610	21,26	23,2	83,02	660,33	0,41	14,61	93,14	518,4 2	119,8	9,88
42, Пермь, 2008 г	Расоольник Ленинградский Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Дук репчатый 6,25/5 Отруби соевые 17,5/15 Бульон или вода 187,5/187,5 Масло сливочное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03
Обед												

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	10,1	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 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный	150	7,12	6,39	24,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
	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:	880	28,33	27,53	122,92	817,31	0,53	42,32	441,41	557,39	266,9	17,5
	Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	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
№293 Пермь, 2008 г.	Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
	Итого за день:	1750	53,49	57,33	239,74	1714,64	0,98	64,93	574,55	1111,81	406,7	27,78

Пятница

114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 38,5/38,5 Молоко 133,4/133,4 Сахар 6,2/6,2 Масло сливочное 5/5	255	6,64	8,27	40,76	222,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
366, Пермь, 2008г.	Сыр твердый Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
294, Пермь, 2008г	Хлеб пшеничный Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30 200	2,4 0,07	0,3 0,01	14,6 15,31	72,6 61,62	0,09 -	0,13 2,9	18,66 8,05	56,22 9,79	21,57 5,24	1,1 4,9
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие: Итого:	шт	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
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
189, Пермь, 2008 г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. б/к 86/86 Хлеб пшеничный 18,6/18,6 Сушари 10,7/10,7 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	105	15,27	16,76	8,21	252,75	0,09	0,23	45,85	145,5	22,49	1,49

Обед

Завтрак

219, Пермь, 2008г	Каша гречневая расщипчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	7,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Компот из яблок Яблока 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	30/30 200	3,45 0,16	0,66 -	25,44 14,99	122,52 110,64	0,09 0,03	0,13 3,6	18,66 141,5	56,22 22,46	21,57 12,6	1,1 0,65
246, Пермь, 2008 г	Овоши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	865	31,14	27,81	117,3	885,12	0,54	16,25	312,43	516,1 7	145,4 8	9,17
	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 дички промышленного про изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1745	54,43	57,22	285,05	1859,13	0,849	41,82	715,65	975,0 9	331,1 1	25,18

II неделя

12 лет и старше

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96	
	Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес37,5/3,75 Молоко 133/133Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5												
	366,Пермь, 2008г	40	7,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6	
	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40												
Завтрак	300, Пермь, 2008 г	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55	
	Хлеб пшеничный Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15												
	386, Москва, 2015г	шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40	
	Итого: Фрукты свежие												
Обед	86, Москва, 2015г	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89	
	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												
			635	18,44	23,67	81,31	608,87	0,33	20,73	547,82	395,26	102,14	8,76

Понедельник

214, Пермь, 2008 г	Рату из пшеницы Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лука репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаванш	205	24,61	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54
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
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:	835	32,05	32,05	130,91	819,62	0,48	48,69	330,11	491,36	145,49	6,68
	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Напиток группы лимки промышленного про изводства	200	2,63	-	20,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	300	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61
	Итого за день:	177	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61
Вторник												

Завтрак												
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины Говядина 1 кат.6/к 81,4/72 Хлеб пшеничный 15/15 Масло сливочное 3,3/3,3 Соль 0,5/0,5 Вода 26/26 Масло сливочное 5/5	100/5	13,7	12,2	6,75	191,2	0,04	0	157	110	15	1,5
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
294, Пермь, 2008г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Чай с лимоном чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	Итого:	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
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 Дук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	615	26,65	18,4	94,3	650,45	0,38	10,23	239,35	408,81	108,75	8,5
209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное5/5	250	2,34	3,89	13,61	138,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	Итого:	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
Обед												

423, Пермь, 2013 г.	Капуста тушеная 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	150	5,6	5,4	29,9	130,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5
283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	37,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
246, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	30/30 100	3,45 0,7	0,66 0,1	25,44 1,9	122,52 11,3	0,09 0,04	0,13 7	18,66 17	56,22 30	21,57 14	1,1 0,5
	Итого:	865	28,46	31,45	119,54	816,01	0,42	36,09	248,26	371,04	122,8	7,45
	Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
№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	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
	Итого за день:	1780	73,27	58,2	283,8	1597	0,97	54,32	550,68	894,25	264,08	17,45
Среда												
134, Пермь, 2008г	Сырники из творога с медом (или заправка из творога с медом) Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 20/20	170	23,12	14,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33

54-12н-2020 г.	Какао Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	550	30,72	18,84	99,27	626,72	0,26	24,08	287,78	319,42	137,63	2,62
48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Дук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Дук репчатый 4,3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
202,265, 2008г.	Пермь, Пермь Тегтели из говядины с рисом Говядина I категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Дук 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 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	5,12	6,39	44,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
	Напиток из Груши дички промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17

Обед

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	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	157	30	14	0,5
Итого:	895	28,19	27,5	124,03	879,19	0,41	18,26	363,94	412,9	134,7	14,31
Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
Молоко кипяченное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
№288, Пермь, 2008 г. Молоко 210/200	Итого:	300	9,07	11,16	387,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
Итого за день:	1745	67,98	57,5	289,68	1893,22	0,89	43,92	925,62	972,65	331,09	18,67

Четверг

318, Москва, 2015 г. Птица тушенная в соусе Куры 1 категории 236/209 Соус (50г) 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	51,3	148,6	23,1	1,61
227, Пермь, 2008 г Макаронны отварные Макаронные изд 51/51 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
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

246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	97	30	14	0,5
	Итого:	640	29,92	24,32	90,54	702,75	0,56	10,62	247,29	301,18	84,74	9,21
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
181, Пермь, 2008 г.	Жаркое по-домашнему Говядина б/к 120/111 Картофель 152/114 Лук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7	220	22,54	20,33	39,63	360,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
284, Пермь, 2008	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/60 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	22,6	171,98	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
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	207	30	14	0,5
	Итого:	850	30,07	27,97	115,26	817,34	0,34	25,87	360,32	437,62	156,39	13,22
Обед												

Полдник		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:	1750	63,89	58,89	239,6	1757,09	0,9	44,49	647,61	774,8	261,13	22,83

Пятница

Завтрак	164, Пермь, 2008г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 125/119Мука пшеничная 7/7 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	3,8	7,3	28,1	192,5	0,01	10,14	18,6	56,2	21,4	1,1
	365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное10/10 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	10 30/30	0,1 3,45	7,2 0,66	0,1 25,34	66 122,52	- 0,09	0,28 0,13	2,2 18,66	1,9 56,22	0,3 21,57	0,02 1,1
	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	1,5	0,5	21	96	0,03	10	161,09	11	9	2,2
		Итого:	625	28,38	32,35	91,57	774,12	0,27	21,31	250,6	434,71	108,04	6,69

Обед		Итого:														
46, Пермь, 2008 г	Суп с клёбками Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Дук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 <i>Клецки:</i> 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				
321, Москва, 2015 г.	Плов из отварной птицы Куры 1 категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Дук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	210	22,26	22,73	35,7	480,0	0,08	1,01	260,55	221,3	52,2	1,87				
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,12	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79				
	Овоши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5				
	Итого:	870	31,99	27	115,77	813,31	0,41	71,04	359,3	411,5	110,28	9,72				
	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 дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17				
Полдник	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8				

Итого за день.:	1865	65,65	64,61	284,72	1959,56	0,77	92,71	678,71	927,92	259,84	24,41
Итого за 2 недели:		644,7	593,22	2724,6	17796,01	8,639	625,65	7206,6	9156,7	2948,8	224,97
Среднее значение за 2 недели:		64,47	59,25	280,22	1799,79	0,8639	62,565	720,66	915,67	294,88	22,497