

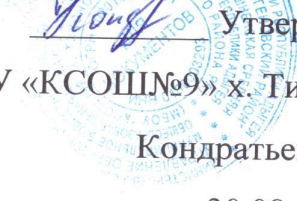
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОБАШНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9» Х.ТИХОНОВ ШОВГЕНОВСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ**

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

телефон: +7 995 196 62 67

tichschkola@mail.ru.

<http://9.87773.3535.ru>

 Утверждаю
Директор МБОУ «КСОШ №9» х. Тихонов
Кондратьев А.Н.
30.08.2025г.

Примерное десятидневное меню

возраст 7-11 лет

(с 01.09.2025г.)

х. Тихонов.

| Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
| День | Наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | 54-16к-2020 | 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 | 200 | 6 | 9,8 | 24,1 | 168,9 | 0,07 | 0,53 | 136 | 124 | 27 | 0,53 |
| | 139, Пермь, 2008 г | Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0 | 22,0 | 16,80 | 4,80 | 1,0 |
| | | Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный | 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 | 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: | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | 22 | 18 | 4,40 |
| | | Итого: | 600 | 15,45 | 15,86 | 81,36 | 490,86 | 0,25 | 20,66 | 211,78 | 221,02 | 72,87 | 7,28 |
| Обед | 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 |
| | 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 | 150 | 3,8 | 5,08 | 40,2 | 225,1 | 0,03 | 0,2 | 3,3 | 39,7 | 10,1 | 0,52 |
| | | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | | Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | 0,13 | 18,33 | 56,22 | 21,57 | 1,1 |
| | | Овощи 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 |
| Полдник | | Кондитерское изделие промышленного производства | 100 | 3,6 | 8,7 | 41,87 | 172 | - | - | - | - | - | - |
| | | Напиток груши дички промышленного 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 | 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 |
| 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 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,Пермь2008г | Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20 | 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 | | 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 4 | 227,3 7 | 20,0 1 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Сухари 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: | 180 | 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 |
| Обед | 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 | 524,53 | 141,24 | 10,35 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | Кондитерское изделие промышленного производства | 100 | 3,48 | 4,78 | 57 | 270 | 0,14 | 0,18 | 33,9 | 60,33 | 30,76 | 1,54 |
| | №288, Пермь, 2008 г. | Молоко кипяченое 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 | 240,33 | 58,76 | 1,74 |
| Итого за день: | | | 1630 | 74,28 | 60,21 | 251,96 | 1694,66 | 0,99 | 117,43 | 692,82 | 1140,85 | 327,61 | 14,16 |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 | 20,6 | 22 | 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 | 150 | 6,57 | 6,42 | 39,14 | 241,16 | 0,21 | 0,2 | 38,64 | 202,76 | 52,94 | 4,49 |
| | | 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 |
| | 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: | 570 | 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 | Рассольник Ленинградский Картофель 80/60 Крупа рисовая 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Огурцы соленые 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 | 150 | 9,27 | 5,33 | 36,87 | 231,78 | 0,12 | 0,05 | 20,79 | 120,21 | 26,49 | 3,2 |
| | | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------|--|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| | | Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный | 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 | 1,38 | 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 | 100 | 1,9 | 6,4 | 28 | 201 | - | - | - | - | - | - |
| | №293 Пермь, 2008 г. | Соки фруктовые или овощные | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 0,04 | 8,0 | 40,0 | 36,0 | 20,0 | 0,4 |
| | | Итого: | 300 | 3,9 | 6,6 | 33,8 | 237 | 0,04 | 8 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за день: | | | 1640 | 67,44 | 59,73 | 229,99 | 1654,3 | 1,05 | 72,35 | 688,02 | 1176,12 | 481,91 | 29,45 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 114, Пермь, 2008г | Каша рисовая молочная Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5 | 205 | 5,17 | 4,2 | 32,66 | 171,13 | 0,03 | 1,21 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| | 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 |
| | | 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 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 |
| | 386, Москва, 2015г | Фрукты свежие: | 100 | 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 | 353,58 | 140,01 | 3,91 |
| Обед | 47, Пермь, 2008 г | Суп с макаронными изделиями Макаронные 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | 189,Пермь, 2008г | Котлета говяжья Говядина 1 кат. б/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 сливочное5/5 | 150 | 5,82 | 3,62 | 15 | 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 |
| | 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 | - | 44,99 | 125,64 | 0,03 | 3,6 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 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 | 100 | 4,65 | 5,26 | 37,23 | 214,91 | 0,08 | 0,08 | 16,97 | 48,08 | 16,32 | 0,83 |
| | | Напиток груши дички промышленного про производства | 200 | 0,63 | - | 15,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | | Итого: | 300 | 5,28 | 5,26 | 52,38 | 372,13 | 0,09 | 0,36 | 68,81 | 81,71 | 41,52 | 8 |
| Итого за день: | | | 1635 | 48,01 | 48,85 | 274,41 | 1720,78 | 0,709 | 37,89 | 672,16 | 834,47 | 295,27 | 18,99 |

II неделя

7-11 лет

| Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------|--|--|----------------------|--|--|---------------|--|--|---------------------------|--|--|--|
| День | Наименование блюда | | | Пищевые вещества (г) | | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |

| | | | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | Ca | P | Mg | Fe |
|---------|--------------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Завтрак | 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 Сыр адыгейский 41/40 | 40 | 5,6 | 7,8 | - | 96 | 0,04 | 0,2 | 312 | 108 | 25 | 0,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | 28,11 | 10,78 | 0,55 |
| | 300, Пермь, 2008 г | Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| | 386, Москва, 2015г | Фрукты свежие: | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | 22 | 18 | 4,40 |
| | | Итого: | 525 | 15,76 | 19,2 | 65,6 | 495,34 | 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 |
| | 214, Пермь, 2008 г | Рагу из птицы Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1 | 205 | 18,61 | 19,34 | 59,12 | 493,73 | 0,22 | 29,71 | 99,9 | 320,08 | 72,32 | 3,54 |
| | | 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 |
| | 282, Пермь, 2008 г | Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2 | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | Овощи по сезону | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 0,02 | 4,5 | 24 | 23 | 9 | 0,42 |
| | | Итого: | 725 | 24,53 | 25,01 | 115,73 | 796,49 | 0,46 | 46,19 | 187,11 | 484,36 | 140,49 | 6,6 |
| Полдник | | Кондитерское изделие промышленного производства | 100 | 2,6 | 2,7 | 41,87 | 172 | - | - | - | - | - | - |
| | | Напиток груши дички промышленного про производства | 200 | 0,63 | - | 15,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | | Итого: | 300 | 3,23 | 2,7 | 57,02 | 329,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| Итого за день: | | | 1550 | 43,52 | 46,91 | 238,35 | 1621,05 | 0,7 | 66,96 | 686,23 | 792,9 | 251,27 | 20,34 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 54-29м-2020 | Фрикадельки из говядины Говядина 1 кат. 6/к 73,6/65 Хлеб пшеничный 13.6/13,6 Масло сливочное 2,7/2,7 Соль 0,45/0,45 Вода 23,5/23,5 Масло сливочное 5/5 | 90/5 | 9,4 | 11,1 | 6,1 | 172,9 | 0,03 | 0 | 15 | 102 | 13 | 1,47 |
| | 219 Пермь 2008г | Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное5/5 | 150 | 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 |
| | | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|--|------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Обед | 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 куриная 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 |
| | 423, Пермь, 2013 г. | Капуста тушенная 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 | 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 |
| | | Овощи 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 | 100 | 10,16 | 8,15 | 64,16 | 94,54 | 0,13 | - | 23,07 | 78,4 | 12,53 |
| №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 | 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 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 | 180 | 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 |
| Обед | 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 дички промышленного производства | 200 | 0 | 0 | 24,0 | 96,0 | 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 | 0,48 | 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 |
| Полдник | | Кондитерское изделие промышленного производства | 100 | 3,48 | 4,78 | 57 | 270 | 0,14 | 0,18 | 33,9 | 60,33 | 30,76 | 1,54 |
| | №288, Пермь, 2008 г. | Молоко кипяченое 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. | Птица 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 | Макаронны отварные Макаронные 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 | 15,31 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|---|--|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 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 |
| | 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 | 16,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,16 | 7,6 | 35 | 266 | 56 | 3,4 |
| | 284,Пермь2008г | Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20 | 200 | 0,33 | - | 40,66 | 141,98 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | | Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный | 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 | 1,1 | 0,1 | 3,40 | 16,03 | 0,25 | 39,70 | 275 | 243,05 | 168,34 | 5,61 |
| | | Итого: | 740 | 22,94 | 23,42 | 100,18 | 703,5 | 0,54 | 56,4 | 418,76 | 640,32 | 302,81 | 18,12 |
| | Полдник | | Кондитерское изделие промышленного производства | 100 | 1,9 | 6,4 | 28 | 201 | - | - | - | - | - |
| №293 Пермь, 2008 г. | | Соки фруктовые или овощные | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 0,04 | 8,0 | 40,0 | 36,0 | 20,0 | 0,4 |
| | | Итого: | 300 | 3,9 | 6,6 | 33,8 | 237 | 0,04 | 8 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за день: | | | 1610 | 57,73 | 55,83 | 210,37 | 1527,7 | 1,08 | 76,84 | 658,19 | 931,14 | 385,41 | 22,64 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Завтрак | 164, Пермь, 2008 г | Рыба запеченная Рыба филе мороженная 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: | 100 | 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 |
| Обед | 46, Пермь, 2008 г | Суп с клёцками Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 <i>Клёцки:</i> 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 |
| | | 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 |
| | | Овощи 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 |
| Полдник | | Кондитерское изделие промышленного производства | 100 | 4,65 | 5,26 | 37,23 | 214,91 | 0,08 | 0,08 | 16,97 | 48,08 | 16,32 | 0,83 |
| | | Напиток груши дички промышленного про производства | 200 | 0,63 | - | 40,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | | Итого: | 300 | 5,28 | 5,26 | 77,38 | 372,13 | 0,09 | 0,36 | 68,81 | 81,71 | 41,52 | 8 |
| Итого за день: | | | 1635 | 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 6 | 534,86 | 2512,83 | 16212,54 | 8,303 | 632,19 | 6324,4 5 | 8859,9 1 | 3041,4 6 | 212,09 |
| Среднее значение за 2 недели: | | | | 57,38 | 53,48 | 251,28 | 1621,25 | 0,8303 | 63,219 | 632,44 5 | 885,99 1 | 304,14 6 | 21,209 |