

**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 12 лет и старше

(с 01.09.2025г.)

х. Тихонов.

I неделя

12 лет и старше

| 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 |
| Завтрак | 54-16к-2020 | Каша «Дружба» Крупа рисовая 18,8/18,8 Крупа пшеничная 13,8/13,8 Молоко 127,5/127,5 Сливочное масло 6,3/6,3 Сахар 3,8/3,8 Соль йодированная 1/1 Вода 87,5/87,5 | 255 | 8 | 10,8 | 30,1 | 253,4 | 0,07 | 0,55 | 166 | 128 | 29 | 0,6 |
| | 139, Пермь, 2008 г | Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40 | 1 /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 | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 32 | 22 | 18 | 4,40 |
| | | Итого: | 655 | 17,45 | 16,86 | 87,36 | 575,36 | 0,25 | 20,68 | 241,78 | 225,02 | 74,87 | 7,35 |
| Обед | 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 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,16 | 3,13 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------|
| | 410, Пермь, 2013 г. | Фрикадельки из кур Курица 1 кат. 171,6/74 Хлеб пшеничный 15,7/15,7 Яйцо 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 54/54 Масло сливочное 5/5 | 150 | 4,56 | 6,09 | 48,24 | 270,12 | 0,03 | 0,24 | 3,96 | 39,7 | 12,12 | 0,62 |
| | | 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 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 3 | 116,6 5 | 12,41 |
| Полдник | | Кондитерское изделие промышленного производства (пряники) | 100 | 2,6 | 2,7 | 41,87 | 172 | - | - | - | - | - | - |
| | | Напиток груши дички промышленного производства | 200 | 0,63 | - | 40,15 | 157,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | | того: | 300 | 3,23 | 2,7 | 82,02 | 329,22 | 0,01 | 0,28 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| Итого за день: | | | 1840 | 49,18 | 47,01 | 301,8 | 1753,06 | 0,64 | 42,59 | 645,94 | 594,4 8 | 216,7 2 | 26,93 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | 209, Пермь, 2008 г | Биточки из птицы Курица 1 кат. 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 | 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, 2008 г | 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 |
| Обед | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | 176, Пермь, 2008 г. | Бефстроганов из отварной говядины Говядина без кости 113,5/113,5 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 | Макароньы 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 |
| | 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 | 25,44 | 122,52 | 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 | 167 | 30 | 14 | 0,5 |
| | | Итого: | 880 | 34,62 | 39,13 | 109,74 | 927,67 | 0,32 | 18,77 | 385,6 | 349,19 | 137,22 | 12,62 |
| 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: | | | 1765 | 80,98 | 71,02 | 259,13 | 1701,62 | 0,77 | 46,99 | 814,05 | 779,33 | 260,99 | 24,57 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак | 141, Пермь, 2008г | Запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Мука пшеничная 12/12 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20 | 170 | 29,22 | 16,11 | 30,9 | 346,5 | 0,08 | 0,61 | 267,74 | 327,18 | 44,11 | 0,91 |
| | 287, Пермь, 2008 г | Кофейный напиток Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170 | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| | 386, Москва, 2015г | Фрукты свежие: | 180 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,18 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| | | Итого: | 550 | 33,62 | 18,71 | 90,25 | 627,82 | 0,27 | 20,73 | 334,2 | 418,67 | 133,36 | 2,19 |
| Обед | 48, Пермь, 2008 г. | Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------------|--------------------|--------------|
| | 164, Пермь, 2008г | Рыба запеченная Рыба филе мороженная 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 |
| | | 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 |
| | 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: | 865 | 37,48 | 33,15 | 110,21 | 787,85 | 0,56 | 101,87 | 115,96 | 547,1 3 | 152,2 4 | 10,61 |
| 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 | 240,3 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 | 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 | 15,6 | 17 | 4,2 | 297 | 0,07 | 1,3 | 17 | 215 | 30 | 3,2 |
| | 222, Пермь, 2008 г | Каша пшениная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5 | 150 | 2,88 | 5,7 | 46,96 | 219,39 | 0,25 | 0,24 | 46,36 | 243,31 | 63,52 | 5,38 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84,0 | 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 |
| | 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: | 590 | 21,26 | 23,2 | 83,02 | 660,33 | 0,41 | 14,61 | 93,14 | 518,42 | 119,8 | 9,88 |
| Обед | 42, Пермь, 2008 г | Рассольник Ленинградский Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Огурцы соленые 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| | 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 | 150 | 7,12 | 6,39 | 24,24 | 278,13 | 0,14 | 0,06 | 24,94 | 144,25 | 31,78 | 3,84 |
| | | 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 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 |
| Подник | | 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: | | | 1770 | 53,49 | 57,33 | 239,74 | 1714,64 | 0,98 | 64,93 | 574,55 | 1111,81 | 406,7 | 27,78 |

| Пятница | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак | 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 |
| | | 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 | 4,9 |
| | 386, Москва, 2015г | Фрукты свежие: | 100 | 3 | 1 | 19,6 | 88 | 0,08 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| | | Итого: | 620 | 18,01 | 24,15 | 90,37 | 601,88 | 0,219 | 25,21 | 334,41 | 377,21 | 144,11 | 8,01 |
| Обед | 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 Сухари 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------|
| | 219, Пермь 2008г | Каша гречневая рассыпчатая 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 |
| | | 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 |
| | 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 | 110,64 | 0,03 | 3,6 | 141,5 | 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: | 865 | 31,14 | 27,81 | 117,3 | 885,12 | 0,54 | 16,25 | 312,43 | 516,1 7 | 145,4 8 | 9,17 |
| Подник | | 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: | | | 1785 | 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

| 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 |
| Завтрак | 109 Пермь, 2008г. | Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес37,5/3,75 Молоко 133/133Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5 | 255 | 7,96 | 14,67 | 31,75 | 292,23 | 0,18 | 0,46 | 191,04 | 235,15 | 46,85 | 2,96 |
| | 366,Пермь, 2008г | Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40 | 40 | 7,6 | 7,8 | - | 96 | 0,04 | 0,2 | 312 | 108 | 25 | 0,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84,0 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | 28,11 | 10,79 | 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: | 635 | 18,44 | 23,67 | 81,31 | 608,87 | 0,33 | 20,73 | 547,82 | 395,26 | 102,14 | 8,76 |
| Обед | 86, Москва, 2015г | 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 | 250 | 1,98 | 2,73 | 14,58 | 90,75 | 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 | 24,61 | 28,34 | 79,12 | 493,73 | 0,22 | 29,71 | 249,9 | 320,08 | 72,32 | 3,54 |
| | | Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш | 40/40 | 4,6 | 0,88 | 20,32 | 163,20 | 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 |
| | 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 |
| Полдник | | Кондитерское изделие промышленного производства | 100 | 2,6 | 2,7 | 41,87 | 172 | - | - | - | - | - | - |
| | | Напиток груши дички промышленного про производства | 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: | | | 1770 | 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. б/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 |
| | | 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 |
| | 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: | 615 | 26,65 | 18,4 | 94,3 | 650,45 | 0,38 | 10,23 | 239,35 | 408,81 | 108,75 | 8,5 |
| Обед | 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 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 138,79 | 0,16 | 3,13 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| | 209,Пермь, 2008г | Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное5/5 | 105 | 15,81 | 21,40 | 10,8 | 299,11 | 0,06 | 0,18 | 36,22 | 114,98 | 17,77 | 1,02 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | 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 |
| | | 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 |
| | 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: | 865 | 28,46 | 31,45 | 119,54 | 816,01 | 0,42 | 36,09 | 248,26 | 371,04 | 122,8 | 7,45 |
| 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: | | | 1780 | 73,27 | 58,2 | 283,8 | 1597 | 0,97 | 54,32 | 550,68 | 894,25 | 264,08 | 17,45 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 154, Пермь, 2008г | Сырники из творога с медом (или запеканка 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | 54-12гн-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 | 180 | 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 |
| Обед | 48, Пермь, 2008 г. | Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук 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, 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 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | 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 |
| | 246, Пермь, 2008 г | 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 |
| 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: | | | 1745 | 67,98 | 57,5 | 289,68 | 1893,22 | 0,89 | 43,92 | 925,62 | 972,65 | 331,09 | 18,67 |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 318, Москва, 2015 г. | Птица тушеная 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Обед | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------|---|-------|-------|-------|-------|---------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Подник | | 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: | | | 1790 | 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 сливочное 10/10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | - | 0,28 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| | | 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 |
| | 386, Москва, 2015г | Фрукты свежие: | 100 | 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 | 46, Пермь, 2008 г | Суп с клёцками Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 <i>Клёцки:</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 Лук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46 | 210 | 22,26 | 22,73 | 35,7 | 480,0 | 0,08 | 1,01 | 260,55 | 221,3 | 52,2 | 1,87 |
| | | 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 |
| | 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 |
| | | Овощи 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 |
| 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 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: | | | 1905 | 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 6 | 593,22 | 2724,6 | 17796,01 | 8,639 | 625,65 | 7206,6 4 | 9156,7 1 | 2948,8 5 | 224,97 |
| Среднее значение за 2 недели: | | 64,47 | 59,25 | 280,22 | 1799,79 | 0,8639 | 62,565 | 720,66 4 | 915,67 1 | 294,88 5 | 22,497 |