

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея  
«Майкопский индустриальный техникум»

Утверждаю:

Директор ГБПОУ РА «МИТ»

  
М.А.Тлюняев  
« 1 » сентября 2022г.



Перспективное меню  
Четырнадцатидневного питания обучающихся  
2022 г. - 2023 г.

Майкоп 2022 г.

Понедельник 1 неделя																				
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Ca	P	Mg	Fe	F	I	Se	K
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	Каши молочная овсяная из Геркулеса	200,00	6,33	8,90	25,50	207,40	0,10	0,13	0,01	0,10	0,29	120,30	151,60	40,30	1,02	306,00	38,30	10,98	46,61
	366.Пермь, 2008г	Сыр адыгейский	40,00	5,60	7,80	0,00	96,00	0,04	0,12	103,70	1,39	0,20	312,00	108,00	25,00	0,60	34,58	0,00	5,79	0,00
		<i>Хлеб пшеничный</i>	65,00	6,90	2,90	30,80	177,55	0,25	0,12	0,00	0,00	0,13	81,00	83,60	26,60	2,33	156,40	0,00	1,52	0,00
	54-21ГН-2020 г.	Какао с молоком	200,00	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0,17	17,30	2,07	1,70	163,00	150,00	39,00	1,30	220,00	12,00	2,29	38,00
	386. Москва, 2013 г.	Фрукты свежие	185,00	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00
	Итого:		690,00	24,63	24,80	107,60	754,95	0,51	0,56	121,04	3,56	22,32	708,30	515,20	148,90	9,65	994,98	52,30	20,58	92,61
Обед	54-6с-2020 г.	Суп с кабачками	220	4,62	7,28	18,4	145,54	0,05	0,04	101	0,05	3,7	10,4	36	12,8	0,54	222,2	10,2	0,95	121,2
	401. Пермь, 2013 г.	Печень, тушеная в соусе	100,00	13,30	13,70	5,50	194,00	0,19	0,00	5,80	0,00	10,00	25,00	227,00	13,00	4,80	213,00	18,00	6,80	81,00
	54-6г-2020	Рис отварной	180,00	4,43	7,30	40,60	245,80	0,03	0,12	0,27	0,10	0,00	5,10	70,87	27,83	0,53	137	19	1,2	9
	54-13ш-2020	Напиток из шиповника	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98	0,00	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	8,47	0	0	0
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	8-8	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Овощи по сезону	100,00	1,70	0,10	3,50	22,10	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60
		Итого:		920,00	36,19	33,30	112,23	993,43	0,79	0,57	215,03	0,15	104,02	193,80	534,21	115,21	10,93	1061,17	55,30	24,70
Полдник	№541. 608. Пермь, 2013	Ватрушка с творогом	150	20,92	10,75	63,30	432,51	0,17	0,00	0,11	0,00	0,34	126,50	227,80	29,00	1,43	26,56	4,38	14,20	122,50
		Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
		Итого:	350,00	21,12	10,75	82,30	512,51	0,22	0,03	8,11	1,00	50,34	142,50	253,80	49,00	1,97	218,56	4,38	14,40	122,50
Ужин	54-11р-2020г	Рыба, тушеная в томате с овощами	120,00	16,32	8,84	7,48	175,10	0,10	0,10	375,70	0,20	3,24	52,70	248,20	66,30	1,25	508,30	171,70	14,65	751,40
	54-11Г-2020г	Картофельное пюре	180,00	3,84	9,70	23,76	167,28	0,12	0,11	23,8	2,09	10,20	39,00	84,00	28,00	1,03	76,25	28	0,78	43
	54-2гн-2020г	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	45,00	4,83	2,05	21,53	124,10	0,12	0,90	0,00	0,00	0,60	38,15	38,80	12,30	1,50	156,40	0,00	8,50	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
	Итого:	605,00	30,30	22,58	88,30	648,91	0,58	1,27	399,80	2,29	14,32	178,10	456,33	135,40	6,26	944,75	199,70	29,33	819,90	
2 Ужин	272. Пермь, 2008г.	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		Итого за день	2765,00	117,84	97,81	398,61	3022,32	2,18	2,45	744,02	10,60	192,40	1462,70	1939,54	476,51	29,01	3354,46	312,68	92,71	1368,31

**Вторник 1 весел**

	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	K
Завтрак	54-40-2020г	Омлет с сыром	200	25,30	33,30	4,00	287,30	0,07	0,46	222,00	2,35	0,37	333,00	26,00	2,23	2,23	39,00	28,40	18,00	58,00
		Сырок глазированный	50	3,95	13,65	16,3	206,5	0,015	0,13	44	1,9	0,2	57	93	19,5	0,75	77	0	0	0
		Хлеб пшеничный	65,00	6,90	2,90	30,80	177,55	0,25	0,12	0,00	0,00	0,13	81,00	83,60	26,60	2,33	156,40	0,00	1,52	0,00
	286. Пермь, 2008 г.	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	0,13	13,3	3,4	0,52	111	107	31	1,07	184	9	1,76	20
	386. Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	185,00	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>39,74</b>	<b>54,04</b>	<b>90,41</b>	<b>878,04</b>	<b>0,43</b>	<b>0,86</b>	<b>279,33</b>	<b>7,65</b>	<b>21,22</b>	<b>614,00</b>	<b>331,60</b>	<b>97,33</b>	<b>10,78</b>	<b>734,40</b>	<b>39,40</b>	<b>21,28</b>	<b>86,00</b>	
Обед	54-180-2020г	Свекольник со сметаной	200,00	1,80	4,28	10,66	88,30	0,05	0,04	59,80	0,00	5,84	25,20	47,40	20,80	1,00	340,00	17,60	0,44	124,80
	54-401-2020 г	Биточки из говядины	100	18,22	17,4	16,5	295	0,07	0,16	22,1	0,08	0,1	39,9	183,5	26,6	2,58	293,9	20	3,93	61,32
	227. Пермь, 2008 г.	Макарони отварные	180	6,62	6,4	30,4	233,3	0,09	0,05	33,7	0,19	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1	57,5	21	1,94	10
	54-100-2020г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	50	4,3	2,1	0,09	0,17	0	0	0
		Хлеб пшеничный	70,00	7,48	3,17	33,27	191,80	0,28	0,15	0	0,00	0,10	87,50	90,30	28,70	2,52	156,40	0	4,4	0
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,98	8,4	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60
	<b>Итого:</b>	<b>910,00</b>	<b>40,21</b>	<b>33,30</b>	<b>141,64</b>	<b>1073,43</b>	<b>0,76</b>	<b>0,58</b>	<b>140,56</b>	<b>0,27</b>	<b>16,31</b>	<b>341,88</b>	<b>501,70</b>	<b>137,93</b>	<b>9,64</b>	<b>1172,07</b>	<b>66,70</b>	<b>19,11</b>	<b>318,22</b>	
Полдник	№ 566 Пермь, 2013 г.	Булочка молочная	150	14,4	3,3	84,3	426	0,21	0	0	0	0,3	90	141	27	1,5	0	0	0	
		Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,6</b>	<b>3,3</b>	<b>103,3</b>	<b>506</b>	<b>0,26</b>	<b>0,028</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>50,3</b>	<b>106</b>	<b>167</b>	<b>47</b>	<b>2,04</b>	<b>192</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>
Ужин	54-90-2020 г.	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,9	22	5,5	295,75	0,11	0,15	70,38	1,35	0,38	137,5	282,5	57,5	0,98	430	176,3	15,88	733,75
	54-80-2020 г.	Капуста тушеная	180	4,4	5,3	17,5	136,2	0,03	0,06	125	0,09	31,9	82	63	32	1,23	306	25	0,7	129
	54-300-2020 г.	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7
	366, Пермь, 2008г	Сыр твердый	20	5,8	7,37	0	91	0,04	0,12	103,7	1,39	0,2	312	108	25	0,6	34,58	0	5,79	0
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Хлеб пшеничный	70,00	7,48	3,17	33,27	191,80	0,28	0,15	0	0,00	0,10	87,50	90,30	28,70	2,52	156,40	0	4,4	0
		<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>41,99</b>	<b>39,83</b>	<b>92</b>	<b>898,28</b>	<b>0,7</b>	<b>0,64</b>	<b>299,46</b>	<b>2,81</b>	<b>33,98</b>	<b>669,65</b>	<b>630,43</b>	<b>172,8</b>	<b>7,85</b>	<b>1340,18</b>	<b>201,3</b>	<b>32,19</b>	<b>888,95</b>
Ужин	272. Пермь, 2008г	Молочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	<b>135</b>	<b>1</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2790</b>	<b>142,14</b>	<b>136,85</b>	<b>435,53</b>	<b>3468,27</b>	<b>2,225</b>	<b>2,128</b>	<b>727,39</b>	<b>15,35</b>	<b>123,21</b>	<b>1971,83</b>	<b>1810,73</b>	<b>483,06</b>	<b>30,51</b>	<b>3573,65</b>	<b>308,4</b>	<b>76,48</b>	<b>1293,17</b>	

Среда I неделя																				
	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	К
Завтрак	386. Москва. 2015г.	Запеканка из творога	200	29,70	21,40	21,90	343,20	0,08	0,40	68,00	2,21	0,39	298,00	387,00	42,60	1,14	211,50	38,60	51,90	66,50
		Молоко сгущенное с сахаром	20	0,01	0,00	14,40	57,90	0,00	0,03	23,70	0,00	0,41	2,90	2,40	0,79	0,11	30,70	0,13	0,00	1,20
		Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Итого:	665	37,14	24,93	91,04	680,96	0,381	0,64	92,03	2,21	20,96	412,7	496,31	89,88	8,55	697,4	40,73	59,25	254,7
Обед	45. Пермь. 2020 г.	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,90	79,03	0,13	0,10	0,05	0,06	0,00	22,00	80,40	29,00	1,20	350,00	14,00	1,50	328,80
	54-16м-2020 г.	Тефтели из говядины с рисом	120	17,40	17,60	9,60	266,20	0,04	0,12	2,22	0,00	0,56	32,00	184,00	26,00	2,36	294,00	36,00	1,96	170,00
	239. Пермь. 2020 г.	Картофель отварной	180	3,80	8,40	32,60	219,10	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	38,20
		Напиток из шиповника	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98	1,30	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	8,47	0	0	0
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Овощи по сезону	100,00	1,70	0,10	3,50	22,10	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60
	Итого:	920	36,91	34,13	129,47	972,42	0,8	0,71	130,9	1,45	101	221,3	530,74	146,69	9,62	1728,67	84,4	19,57	659,1	
Полдник	558. Пермь.	Булочка "Алтайская"	150,00	12,90	7,50	79,20	435,00	0,18	0,18	0,00	0,00	3,00	24,00	99,00	21,00	1,50	131,20	0,00	0,00	0,00
		Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
		Итого:	350	13,1	7,5	98,2	515	0,23	0,208	8	1	53	40	125	41	2,04	323,2	0	0,2	0
Ужин	164. Пермь. 2020 г.	Рыба жаренная	100	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,30	34,00	90,00	16,00	1,00	320,00	0,00	0,00	0,00
		Рагу из овощей	180	3,40	8,90	35,50	160,10	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	341,00
		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
	Итого	600	28,84	27,12	103,97	700,69	0,57	0,42	309,4	0,01	16,02	215,95	324,34	99,29	6,71	1118,6	27	13,33	367,2	
2 ужин	272. Пермь. 2008г.	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		Итого	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0
		Итого за день	2735	121,59	100,1	430,86	2981,6	2,061	1,998	540,4	8,27	192,4	1130	1656,4	404,86	27,12	4002,87	153,13	96,05	1281

Четверг 1 неделя																					
	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	К	
Завтрак	54-4М 239. Пермь, 20	Котлета из говядины	100	18,22	17,4	16,5	295	0,07	0,16	22,1	0,08	0,1	39,9	183,5	26,6	2,38	293,9	20	3,93	161,32	
		Картофель отварной	180	3,80	8,40	32,70	219,10	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	138,20	
	53-19з- 2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30	
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00	
	2020 г. Москва, 2015г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	4,5	7,2	3,8	0,73	20,8	0	0	0	
	Фрукты свежие	185	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00		
	Итого:		<b>735</b>	<b>29,55</b>	<b>36,53</b>	<b>104,04</b>	<b>860,06</b>	<b>0,48</b>	<b>0,46</b>	<b>88,1</b>	<b>0,3</b>	<b>30,36</b>	<b>168,1</b>	<b>359,41</b>	<b>98,19</b>	<b>10,9</b>	<b>1347,8</b>	<b>48,3</b>	<b>11,74</b>	<b>307,82</b>	
Обед	54-2с 2020 г	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	222,6	
	54-12М 2020 г	Плов из отварной птицы	280	38,2	25,3	46,5	440,4	0,08	0,08	147	0	2,36	20	234	108	2,02	383	40	27,5	169	
	54-32ХН 2020г	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,1	1,2	0	1,6	58	3,8	3,1	0,79	92,5	0,8	0,1	3,2	
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00	
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50	
		Овощи по сезону	100	0,72	2,82	4,62	47	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60	
		Итого	<b>900</b>	<b>55,31</b>	<b>37,94</b>	<b>128,84</b>	<b>959,95</b>	<b>0,63</b>	<b>0,58</b>	<b>292,8</b>	<b>0</b>	<b>21,04</b>	<b>253,9</b>	<b>477,74</b>	<b>193,9</b>	<b>8,2</b>	<b>1220,6</b>	<b>66,1</b>	<b>43,75</b>	<b>516,9</b>	
Полдник	№542, 2020 г.	Пирожки с повидлом	150	9,00	8,00	91,50	475,00	0,10	0,00	0,08	0,00	0,25	27,50	80,00	15,00	1,75	595,70	26,30	0,36	138,20	
		Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00	
		Итого:	<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>8</b>	<b>110,5</b>	<b>555</b>	<b>0,15</b>	<b>0,028</b>	<b>8,08</b>	<b>1</b>	<b>50,25</b>	<b>43,5</b>	<b>106</b>	<b>35</b>	<b>2,29</b>	<b>787,7</b>	<b>26,3</b>	<b>0,56</b>	<b>138,2</b>	
Ужин	2020 г.	Сырники	200	37,6	11,3	31,8	379,98	0,05	0,3	43,1	3,14	0,28	271,4	369,6	38,9	0,98	147,1	26	37,6	48,8	
		Молоко сгущенное с молоком	25	0,01	0,00	14,40	57,90	0,00	0,03	23,70	0,00	0,41	2,90	2,40	0,79	0,11	30,70	0,13	0,00	1,20	
	Пермь, 20 08г.	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00	
		Хлеб пшеничный	70,00	7,48	3,17	33,27	191,80	0,28	0,15	0	0,00	0,10	87,50	90,30	28,70	2,52	156,40	0	4,4	0	
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50	
	53-19з- 2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30	
	Итого	<b>565</b>	<b>55,9</b>	<b>30,04</b>	<b>117,98</b>	<b>968,72</b>	<b>0,651</b>	<b>0,66</b>	<b>111,8</b>	<b>5,87</b>	<b>2,43</b>	<b>647,95</b>	<b>723,43</b>	<b>121,4</b>	<b>5,58</b>	<b>655,2</b>	<b>27,13</b>	<b>51,2</b>	<b>75,8</b>		
2 ужин	272. Пермь, 20 08г.	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00	
	Итого	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	<b>135</b>	<b>1</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>		
	Итого за день	<b>2750</b>	<b>155,6</b>	<b>118,89</b>	<b>469,54</b>	<b>3456,25</b>	<b>1,991</b>	<b>1,748</b>	<b>500,8</b>	<b>10,77</b>	<b>105,5</b>	<b>1353,45</b>	<b>1846,58</b>	<b>476,5</b>	<b>27,17</b>	<b>4146,3</b>	<b>168,83</b>	<b>110,95</b>	<b>1038,7</b>		



Пятица 1 недели																				
	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	К
Завтрак	54-14р-2020 г.	Котлета рыбная любительская	120,00	15,48	4,80	7,30	134,60	0,08	0,13	295,00	1,46	0,94	51,00	189,00	44,00	1,05	516,00	122,00	13,60	494,00
	54-11Г-2020г	Картофельное пюре	200,00	4,25	6,92	26,57	185,40	0,12	0,11	23,80	2,09	10,20	39,00	84,00	28,00	1,03	206,25	28,00	0,78	43,00
		Хлеб пшеничный	30,00	3,20	1,35	14,30	82,50	0,12	0,90	0,00	0,00	0,60	38,15	38,80	12,30	1,50	156,40	0,00	8,50	0,00
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
	54-3ги-2020 г.	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	6,90	8,30	4,60	0,77	30,20	0,00	0,02	0,70
	386. Москва, 2015г	Фрукты свежие	185,00	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,03	0,00	20,00	16,00	56,00	84,00	1,20	278,00	2,00	0,00	8,00
	<b>Итого:</b>	<b>745,00</b>	<b>26,33</b>	<b>21,27</b>	<b>96,97</b>	<b>688,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,16</b>	<b>364,21</b>	<b>3,68</b>	<b>32,90</b>	<b>153,45</b>	<b>379,30</b>	<b>172,90</b>	<b>5,57</b>	<b>1189,85</b>	<b>152,00</b>	<b>23,00</b>	<b>546,00</b>	
Обед	54-7с-2020 г.	Суп с макаронными изделиями	200,00	5,16	2,78	48,50	119,60	0,09	0,05	97,60	0,00	6,88	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	16,80	0,23	32,80
	54-31м-2020 г.	Оладьи из печени по-кушчевски	100,00	17,50	11,50	15,80	234,30	0,20	1,18	3363,00	3,41	8,63	19,00	342,00	25,60	7,00	100,93	20,00	26,80	163,00
	54-12з-2020 г.	Пюре морковная	180,00	3,59	12,50	14,91	207,70	0,08	0,06	1209,00	0,00	6,90	38,90	79,90	49,70	1,40	397,40	23,76	0,40	60,50
		Хлеб пшеничный	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,03	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
	54-1хи-2020г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	50,00	4,30	2,10	0,09	0,17	0,00	0,00	0,00
	Овощи по сезону	100,00	0,48	0,06	1,98	8,40	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60	
	<b>Итого:</b>	<b>880,00</b>	<b>36,61</b>	<b>30,64</b>	<b>149,04</b>	<b>916,23</b>	<b>0,80</b>	<b>1,59</b>	<b>4694,56</b>	<b>3,41</b>	<b>32,71</b>	<b>238,70</b>	<b>652,03</b>	<b>153,50</b>	<b>13,14</b>	<b>1389,40</b>	<b>68,66</b>	<b>37,35</b>	<b>378,40</b>	
Полдник	№ 366 Пермь 2013 г.	Булочка молочная	150	14,4	3,3	84,3	426	0,21	0	0	0	0,3	90	141	27	1,5	0	0	0	
		Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>350,00</b>	<b>14,60</b>	<b>3,30</b>	<b>103,30</b>	<b>506,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</b>	<b>8,00</b>	<b>1,00</b>	<b>50,30</b>	<b>106,00</b>	<b>167,00</b>	<b>47,00</b>	<b>2,04</b>	<b>192,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>
Ужин	54-21м-2020 г.	Птица отварная	120,00	38,60	2,80	1,40	185,80	0,08	0,10	36,80	0,00	4,32	26,00	264,00	134,00	2,24	238,00	34,00	34,80	458,00
	220. Пермь, 2008 г	Каша из «Геркулеса» вязкая	180,00	4,32	7,80	24,80	186,50	0,17	0,05	25,70	0,12	0,00	29,00	147,50	48,00	1,64	245,37	2,10	12,18	40,30
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
	54-21ГЦ-2020	Какао с молоком	200,00	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0,17	17,30	2,07	1,70	163,00	150,00	39,00	1,30	220,00	12,00	2,29	38,00
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
	<b>Итого:</b>	<b>630,00</b>	<b>59,56</b>	<b>26,92</b>	<b>115,67</b>	<b>945,09</b>	<b>0,79</b>	<b>0,66</b>	<b>124,80</b>	<b>2,32</b>	<b>6,38</b>	<b>339,45</b>	<b>720,34</b>	<b>270,69</b>	<b>9,12</b>	<b>1045,77</b>	<b>48,10</b>	<b>62,12</b>	<b>562,10</b>	
ужин	272. Пермь, 2008г.	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>5,60</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>3,60</b>	<b>1,40</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>135,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,70</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2805,00</b>	<b>142,70</b>	<b>88,51</b>	<b>473,16</b>	<b>3168,34</b>	<b>2,33</b>	<b>23,46</b>	<b>5191,61</b>	<b>14,01</b>	<b>123,69</b>	<b>1077,60</b>	<b>2098,67</b>	<b>672,09</b>	<b>30,07</b>	<b>3952,02</b>	<b>269,76</b>	<b>126,37</b>	<b>1486,50</b>	

**Понедельник II неделя**

День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Ca	P	Mg	Fe	F	I	Sc	K
Завтрак	54-20к-2020 г.	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.88	7.25	33.65	234.13	0.15	0.18	23.90	0.05	0.50	112.00	175.00	78.00	2.35	237.00	50.00	3.64	28.00
	54-1з-2020 г.	Сыр полутвердый	15	3.50	4.40	0.00	53.80	0.01	0.05	39.00	0.15	0.11	264.00	150.00	5.50	0.15	13.00	0.00	2.18	0.00
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.10	66.10	0.00	0.01	45.00	0.13	0.00	2.40	3.00	0.00	0.02	3.00	0.00	0.10	0.30
		Хлеб пшеничный	65.00	6.90	2.90	30.80	177.55	0.25	0.12	0.00	0.00	0.13	81.00	83.60	26.60	2.33	156.40	0.00	1.52	0.00
	54-2ГН-2020 г.	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	4.5	7.2	3.8	0.73	20.8	0	0	0
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	185	0.80	0.80	19.60	88.00	0.06	0.02	0.03	0.00	20.00	32.00	22.00	18.00	4.40	278.00	2.00	0.00	8.00
		<b>Итого:</b>	<b>725.00</b>	<b>20.38</b>	<b>22.55</b>	<b>90.65</b>	<b>646.38</b>	<b>0.47</b>	<b>0.39</b>	<b>108.23</b>	<b>0.33</b>	<b>20.78</b>	<b>495.90</b>	<b>440.80</b>	<b>131.70</b>	<b>9.98</b>	<b>708.20</b>	<b>52.00</b>	<b>7.44</b>	<b>36.30</b>
Обед	45, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с бобовыми	200	1.87	3.11	10.90	79.03	0.13	0.10	0.05	0.06	0.00	22.00	80.40	29.00	1.20	350.00	14.00	1.50	28.80
	54-9м-2020 г.	Жаркое по-домашнему	280	28.10	26.20	24.10	445.20	0.13	0.19	27.30	0.08	9.53	26.00	231.00	45.00	3.43	821.00	45.00	0.40	99.00
	54-153-	Пюре свекольная	100.00	2.20	7.10	13.70	118.50	0.30	0.01	20.70	0.00	4.13	36.50	54.78	28.22	1.54	217.00	11.00	0.43	12.00
		Хлеб пшеничный	60.00	6.43	2.73	28.64	165.06	0.24	0.18	0.00	0.00	0.12	75.30	77.71	24.69	2.17	156.40	0.00	7.35	0.00
		Хлеб ржаной	60.00	5.11	1.99	29.03	155.63	0.24	0.15	0.00	0.00	0.24	43.75	78.13	25.00	1.75	183.00	0.00	5.40	25.50
	54-32ХН 2020г	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	59.93	116.5	0.01	0.1	1.2	0	1.6	58	3.8	3.1	0.79	92.5	0.8	0.1	3.2
		<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>43.86</b>	<b>41.27</b>	<b>166.3</b>	<b>1079.92</b>	<b>1.05</b>	<b>0.73</b>	<b>49.25</b>	<b>0.14</b>	<b>15.62</b>	<b>261.55</b>	<b>525.82</b>	<b>155.01</b>	<b>10.88</b>	<b>1819.9</b>	<b>70.8</b>	<b>15.18</b>	<b>168.5</b>
полдник	54-1о-2020 г.	Омлет натуральный	150	12.70	18.00	3.30	225.50	0.06	0.40	183.00	2.18	0.30	110.00	203.00	17.00	2.10	180.00	42.00	26.10	63.00
		Хлеб пшеничный	30.00	3.20	1.35	14.30	82.50	0.12	0.90	0.00	0.00	0.60	38.15	38.80	12.30	1.50	42.50	0.00	8.50	0.00
		Сок фруктовый	200.00	0.20	0.00	19.00	80.00	0.05	0.03	8.00	1.00	50.00	16.00	26.00	20.00	0.54	192.00	0.00	0.20	53.30
		<b>Итого:</b>	<b>380.00</b>	<b>16.10</b>	<b>19.35</b>	<b>36.60</b>	<b>388.00</b>	<b>0.23</b>	<b>1.33</b>	<b>191.00</b>	<b>3.18</b>	<b>50.90</b>	<b>164.15</b>	<b>267.80</b>	<b>49.30</b>	<b>4.14</b>	<b>414.50</b>	<b>42.00</b>	<b>34.80</b>	<b>116.30</b>
Ужин	164, Пермь, 2008	Рыба жаренная	100	13.60	13.50	4.10	192.00	0.02	0.10	19.60	0.32	2.30	34.00	90.00	16.00	1.00	301.00	138.00	13.80	566.00
	54-11Г-2020г	Картофельное пюре	180.00	3.84	9.70	23.76	167.28	0.12	0.11	23.8	2.09	10.20	39.00	84.00	28.00	1.03	6.25	28	0.78	43
	286, Пермь, 2008 г.	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	0.13	13.3	3.4	0.52	111	107	31	1.07	184	9	1.76	20
		Хлеб пшеничный	60.00	6.43	2.73	28.64	165.06	0.24	0.18	0.00	0.00	0.12	75.30	77.71	24.69	2.17	156.40	0.00	7.35	0.00
		Хлеб ржаной	60.00	5.11	1.99	29.03	155.63	0.24	0.15	0.00	0.00	0.24	43.75	78.13	25.00	1.75	183.00	0.00	5.40	25.50
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>31.77</b>	<b>31.11</b>	<b>105.24</b>	<b>798.66</b>	<b>0.65</b>	<b>0.67</b>	<b>56.7</b>	<b>5.81</b>	<b>13.38</b>	<b>303.05</b>	<b>436.84</b>	<b>124.69</b>	<b>7.02</b>	<b>830.65</b>	<b>175</b>	<b>29.09</b>	<b>654.5</b>	
2 ужин	272, Пермь, 2008г.	Кисломолочный напиток	200.00	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	0.02	0.04	3.60	1.40	240.00	180.00	28.00	0.20	135.00	1.00	3.70	0.00
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>6.38</b>	<b>8.18</b>	<b>112.52</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>3.6</b>	<b>1.4</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0.2</b>	<b>135</b>	<b>1</b>	<b>3.7</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2805.00</b>	<b>117.71</b>	<b>120.66</b>	<b>406.97</b>	<b>3025.48</b>	<b>2.48</b>	<b>3.14</b>	<b>405.22</b>	<b>13.06</b>	<b>102.08</b>	<b>1464.65</b>	<b>1851.26</b>	<b>488.70</b>	<b>32.22</b>	<b>3908.25</b>	<b>340.80</b>	<b>90.21</b>	<b>975.60</b>	

**Вторник, II неделя**

	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	K
Завтрак	54-9к-2020г.	Каша овсяная	250	10,8	14,2	42,9	341,2	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	139	233	63	1,85	374	51	4,6	162
	54-1а-2020 г.	Сыр полутвердый	15	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	264,00	150,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00
		Хлеб пшеничный	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00
	54-4гн-2020г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	57,00	46,00	9,90	0,77	81,30	4,50	0,88	10,00
	386. Москва, 2015 г	Фрукты свежие	185,00	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>20,97</b>	<b>22,31</b>	<b>90,22</b>	<b>643,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>86,13</b>	<b>0,28</b>	<b>21,01</b>	<b>342</b>	<b>502,6</b>	<b>112,6</b>	<b>8,61</b>	<b>902,7</b>	<b>57,5</b>	<b>9,18</b>	<b>180</b>	
Обед	54-2с-2020 г	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	122,6
	54-18м-2020 г.	Печень по строгановски	130	26,80	25,20	10,60	348,40	0,34	2,66	75,62	0,04	19,86	62,00	442,00	28,00	9,08	400,00	118,00	12,60	352,00
	221.Пермь, 2008	Каша пшеничная	180	11,10	6,40	44,20	227,80	0,12	0,00	0,00	0,00	0,05	20,79	120,21	26,49	3,20	276,00	0,00	0,00	180,36
	54-34кп-2020 г	Компот из яблок и лимона	200	0,30	0,20	21,10	46,70	0,01	0,01	1,58	0,00	3,12	10,00	6,10	4,70	1,02	125,00	1,00	0,15	4,70
		Хлеб пшеничный	30,00	3,20	1,35	14,30	82,50	0,12	0,90	0,00	0,00	0,60	38,15	38,80	12,30	1,50	42,50	0,00	8,50	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	153,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,40	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>51,69</b>	<b>40,16</b>	<b>131,33</b>	<b>979,79</b>	<b>0,89</b>	<b>3,79</b>	<b>221,76</b>	<b>0,04</b>	<b>40,59</b>	<b>231,54</b>	<b>769,34</b>	<b>129,59</b>	<b>18,02</b>	<b>1432,2</b>	<b>144,3</b>	<b>30,05</b>	<b>781,76</b>	
Полдник	54-21м-2020 г.	Птица отварная	120,00	38,60	2,80	1,40	185,80	0,08	0,10	36,80	0,00	4,32	26,00	264,00	134,00	2,24	238,00	34,00	34,80	458,00
		Хлеб пшеничный	50,00	5,34	2,27	23,77	137,00	0,20	0,15	0	0,00	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	156,40	0	4,4	0
		Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	53,30
		<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>44,14</b>	<b>5,07</b>	<b>44,17</b>	<b>402,80</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>44,80</b>	<b>1,00</b>	<b>54,42</b>	<b>104,50</b>	<b>354,50</b>	<b>174,50</b>	<b>4,58</b>	<b>586,40</b>	<b>34,00</b>	<b>39,40</b>	<b>511,30</b>
Ужин	54-4б-2020г	Омлет с сыром	150	19,00	25,40	3,00	216,00	0,07	0,46	222,00	2,35	0,37	333,00	26,00	2,23	2,23	39,00	28,40	18,00	58,00
		Сырок глазированный	50	3,95	13,85	16,3	206,5	0,015	0,13	44	0	0,2	37	93	19,5	0,75	77	0	0	0
		Овощи по сезону	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60
	288. Пермь, 2008г.	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,38	9,38	77,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
	53-19а-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
		Хлеб пшеничный	70,00	7,48	3,17	33,27	191,80	0,28	0,15	0	0,00	0,10	87,50	90,30	28,70	2,52	156,40	0	4,4	0
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	153,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>42,34</b>	<b>58,19</b>	<b>94,88</b>	<b>937,34</b>	<b>0,72</b>	<b>0,93</b>	<b>321,00</b>	<b>5,08</b>	<b>12,27</b>	<b>786,90</b>	<b>511,93</b>	<b>117,33</b>	<b>8,07</b>	<b>734,50</b>	<b>37,50</b>	<b>34,60</b>	<b>180,40</b>	
Закуска	272. Пермь, 2008г	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	<b>135</b>	<b>1</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2720,00</b>	<b>164,74</b>	<b>132,11</b>	<b>368,78</b>	<b>3075,93</b>	<b>2,47</b>	<b>5,47</b>	<b>673,73</b>	<b>10,00</b>	<b>129,69</b>	<b>1904,94</b>	<b>2318,37</b>	<b>562,02</b>	<b>39,48</b>	<b>3790,80</b>	<b>274,30</b>	<b>116,93</b>	<b>1653,46</b>	



## Среда, II неделя

	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	К
Завтрак	54-1г-2020 г.	Запеканка из творога	200	29.70	21.40	21.90	343.20	0.08	0.40	68.00	0.21	0.39	298.00	387.00	42.60	1.14	311.50	38.60	1.90	66.50
		Молоко сгущенное с сахаром	20	0.01	0.00	14.40	57.90	0.00	0.03	23.70	0.00	0.41	2.90	2.40	0.79	0.11	30.70	0.13	0.00	1.20
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.10	66.10	0.00	0.01	45.00	0.13	0.00	2.40	3.00	0.00	0.02	3.00	0.00	0.10	0.30
		Хлеб пшеничный	30,00	3.20	1.35	14.30	82.50	0.12	0.90	0.00	0.00	0.60	38.15	38.80	12.30	1.50	156.40	0.00	8.50	0.00
	54-211П-2020 г. 386. Москва. 2015г.	Какао с молоком	200,00	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0,17	17,30	2,07	1,70	163,00	150,00	39,00	1,30	220,00	12,00	2,29	38,00
	Фрукты свежие	185	0.80	0.80	19.60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00	
	Итого:	645	38,81	35,15	102	823,7	0,321	1,53	154,03	2,41	23,1	536,45	603,2	112,69	8,47	999,6	52,73	12,79	114	
Обед	54-3с-2020 г.	Расcольник Ленинградский	200	1.92	5.14	13.22	106,66	0.06	0.05	104.00	0.00	5.54	21.00	51.40	19.80	0.71	335.00	16.60	0.75	128.20
	54-11м-2020г.	Плов из отварной говядины	280,00	21.40	31.80	53.60	557,60	0.07	0.12	262.00	0.10	0.72	20,00	193,00	44,00	2,20	267,00	39,00	7,36	192,00
	54-13кн-2020 г.	Паштет из индюшачки	200,00	0,10	0,00	20,70	83,00	0,01	0,05	0	0,00	80,00	11,00	3,00	0,20	0,54	88,47	0	0	0
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Овонн по сезону	100	0,48	0,06	2,98	18,4	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60
		Итого:	900	35,44	41,72	148,17	1086,35	0,65	0,58	375,96	0,10	96,58	194,30	444,74	127,59	7,97	1170,97	63,70	23,86	442,30
Полдник	№ 566 Пермь	Булочка молочная	150	14.4	3.3	84.3	426	0.21	0	0	0	0.3	90	141	27	1.5	0	0	0	0
		Сок фруктовый	200,00	0.20	0.00	19.00	80.00	0.05	0.03	8.00	1.00	50.00	16.00	26.00	20.00	0.54	192.00	0.00	0.20	0.00
		Итого:	350,00	14.60	3.30	103.30	506.00	0.26	0.03	8.00	1.00	50.30	106.00	167.00	47.00	2.04	192.00	0.00	0.20	0.00
Ужин	54-3р-2020 г.	Котлета рыбная (зиптай)	100	14.20	2.60	8.60	114.20	0.08	0.10	19.60	0.32	0.16	36.00	189.00	41.00	0.90	381.00	138.00	13.80	566.00
	227. Пермь.	Макароны отварные	180,00	6,62	6,4	30,4	253,3	0,07	0	0	0,00	0,05	9,09	47,14	17,35	0,92	347	0	0	127,8
	54-4гн-2020г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	6,10	8,70	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	57,00	46,00	9,90	0,77	81,30	4,50	0,88	10,00
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
	Итого	600	33,96	19,82	105,37	739,09	0,64	0,5	26,5	0,32	0,865	221,14	437,98	117,94	6,51	1148,7	142,5	27,43	729,3	
Ужин	272. Пермь.20	Кисломолочный напиток	200,00	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	0.02	0.04	3.60	1.40	240.00	180.00	28.00	0.20	135.00	1.00	3.70	0.00
		Итого	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	0.02	0.04	3.6	1.4	240	180	28	0.2	135	1	3.7	0
		Итого за день	2695	128.41	106,37	467.02	3267.66	1.951	2.658	564.53	7.43	172.245	1297.89	1832.92	433.22	25.19	3646.27	259.93	67.98	1285.6

**Четверг, II неделя**

	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	К
Завтрак	54-М 2020 г	Биточки из говядины	100	18.22	17,4	16.5	295	0,07	0,16	22,1	0,08	0,1	39,9	183,5	26,6	2,58	293,9	20	3,93	61,32
	221.Пермь. 2008	Каша пшеничная	180	11.10	6,40	44,20	227,80	0,12	0,00	0,00	0,00	0,05	20,79	120,21	26,49	3,20	137,00	0,00	0,00	87,00
		Хлеб пшеничный	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00
	54-Эгн-2020 г.	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2	0	0,02	0,7
	386. Москва. 2015г	Фрукты свежие	185	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00
	Итого:		705	34,69	26,41	106,02	748,3	0,41	0,31	22,51	0,08	21,39	149,59	385,81	92,09	12,39	895,5	22	5,47	157,02
Ужин	54-6с-2020 г.	Суп с клёбсами	220	4,62	3,28	11,4	93,54	0,05	0,04	101	0,05	3,7	10,4	36	12,8	0,54	222,2	10,2	0,95	141,2
	54-10м-2020 г.	Кануста тушеная с мясом	200	22,10	24,90	13,20	339,40	0,08	0,19	103,00	0,13	28,90	84,00	233,00	48,00	3,66	743,00	45,00	0,67	189,00
	54-4хн-2020 г.	Компот из яблок	200	0,40	0,10	28,40	175,80	0,02	0,01	0,72	0,00	0,00	14,00	22,00	7,30	0,54	138,00	0,20	0,11	46,80
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,40	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	16,60
	Итого:		800	39,14	33,06	112,65	937,83	0,66	0,6	214,68	0,18	42,92	250,7	488,34	131,69	9,26	1583,7	63,5	17,48	419,1
Ужин II	№541. 608. Пермь 2013 г.	Ватрушка с творогом	150	20,92	10,75	63,30	432,51	0,17	0,00	0,11	0,00	0,34	126,50	227,80	29,00	1,43	26,56	4,38	14,20	122,50
		Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
		Итого:	350	21,12	10,75	82,3	512,51	0,22	0,028	8,11	1	50,34	142,5	253,8	49	1,97	218,56	4,38	14,4	122,5
	54-17м-2020 г.	Запеканка картофельная с печенью	190	29,10	14,10	40,80	406,40	0,38	2,07	5682,00	0,22	30,40	40,00	406,00	55,00	8,31	1074,00	56,00	11,40	319,00
	54-12з-2020 г.	Цукра морковная	130	2,60	9,07	12,94	146,88	0,06	0,06	1209,00	0,00	6,90	38,90	79,90	49,70	1,40	397,40	23,76	0,40	260,50
2 ужин II	286. Пермь. 2008 г.	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	0,13	13,3	3,4	0,52	111	107	31	1,07	184	9	1,76	20
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
		Итого	640	46,03	31,08	131,12	992,66	0,95	2,59	6904,3	3,62	38,18	308,95	748,74	185,59	14,7	1994,8	88,76	26,31	625
	272. Пермь 2008г.	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		Итого	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0
		Итого за день	2695	146,58	107,68	440,27	3303,82	2,32	3,548	7149,64	8,48	154,23	1091,74	2056,69	486,17	38,52	4827,56	179,64	67,36	1323,62

Пятница, II неделя																				
	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	K
Завтрак	54-16к-2020 г.	Каша "Дружба"	250	6,3	5,8	47,1	211,13	0,07	0,12	27,2	0,07	0,53	116	124	27	0,53	157	50	4,09	31
	54-1з-2020 г.	Сыр полутвердый	15	5,50	4,40	0,00	73,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	264,00	150,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00
	53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
		Хлеб пшеничный	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00
	288. Пермь, 2008	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
	386. Москва, 20	Фрукты свежие	185	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00
		Итого:	700	22,57	26,39	95,2	665,94	0,38	0,34	111,27	2,95	22,12	704,4	530,6	94,7	6,74	742,4	53	11,59	39,3
Обед	54-7с-2020 г.	Суп с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,50	119,60	0,09	0,05	97,60	0,00	6,88	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	16,80	0,23	92,80
	214. Пермь, 2008 г	Бефстроганов из отварной говядины	120	23,3	21,5	1,9	296,4	0,05	0,18	85,7	0,02	0,036	29,1	327	28	3,14	385	17,6	0,15	190
	242. Пермь, 2008	Каша перловая рассыпчатая	180	6,62	6,4	42,4	253,3	0,09	0,05	33,7	0,19	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1	57,5	21	1,94	10
		Хлеб пшеничный	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
	54-13хн-2020 г.	Напиток из шиповника	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98	0,00	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	8,47	0	0	0
		Овощи по сезону	100	0,48	0,06	2,98	18,4	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	16,60
	Итого:	900	45,54	34,74	129,03	1018,23	0,67	0,63	324,96	0,21	97,246	243,18	612,4	127,93	9,43	1341,87	63,5	12,24	334,9	
Полдник	54-9г-2020 г.	Рагу из овощей	180	3,40	8,90	35,50	160,10	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	56,00	70,00	29,00	1,02	429,00	27,00	0,56	141,00
		Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00
		Сок фруктовый	200,00	0,20	0,00	19,00	80,00	0,05	0,03	8,00	1,00	50,00	16,00	26,00	20,00	0,54	192,00	0,00	0,20	0,00
		Итого:	440,00	10,03	11,63	83,14	405,16	0,36	0,29	317,00	1,01	62,32	147,30	173,71	73,69	3,73	777,40	27,00	8,11	141,00
Ужин	54-11р-2020г	Рыба, тушеная в томате с овощами	120,00	16,32	8,84	7,48	175,10	0,10	0,10	375,70	0,20	3,24	52,70	248,20	66,30	1,25	508,30	171,70	14,65	751,40
	239. Пермь, 2008 г.	Картофель отварной	180	3,80	8,40	32,60	219,10	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	38,20
	54-2гн-2020г	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,50	7,20	3,80	0,73	20,30	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	70,00	7,43	3,17	33,27	191,80	0,28	0,15	0	0,00	0,10	87,50	90,30	28,70	2,52	156,40	0	4,4	0
		Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50
	Итого	630	32,91	22,4	108,88	768,43	0,73	0,49	396,67	0,29	13,72	202,45	489,83	148,9	7,25	1464,2	198	24,81	815,1	
2 ужин	272. Пермь, 2008г.	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00
		Итого	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,02	0,04	3,6	1,4	240	180	28	0,2	135	1	3,7	0
	Итого за день	2870,00	116,65	101,54	424,43	2970,28	2,22	1,77	1149,94	8,06	196,81	1537,33	1986,54	473,22	27,35	4460,87	342,50	60,45	1330,30	