Утверждаю :
Директор школы
МКОУ СОШ № 2
г.Тайшета
_____А.Н. Лымарь
«__» _____2024

Перспективное меню на осеннее - зимний период для организации питания детей с 12 до 18 лет (сахарный диабет)

Наименование сборника рецептур :
Единый сборник технологических нормативов ,
рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.
А.Я. Перевалов,
Н.В. Тапешкина
Издание 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021.-410с

День:	№	Масса порции гр	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность	Витамины					Минеральные вещества, мг.							
Возрастная категория: 12-18 л	Сбор . рецептур.					к/калории													
Сезон : осенне-зимний																			
1 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Каша гречневая вязкая	*№ 213 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	11,2	9,6	40,3	291,75	0,35	0,15	47,75	4,96	1,13	149,00	81,00	144,50	138,75	278,25	4,28	0,01	0,0030
Масло сливочное(порциями)	*№ 79 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	5,0	0,0	3,6	0,0	33,05	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,15	0,00	0,00	0,0000
Сыр полутвердый (порциями)	*№ 75 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	40,0	6,5	11,1	0,0	122,74	0,01	0,09	188,00	0,09	0,21	243,00	26,00	267,00	10,00	112,00	0,10	0,00	0,0010
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (яблоко)	*№ 82 единый сборник*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**730,0**	**21,3**	**24,8**	**94,2**	**618,44**	**0,12**	**0,31**	**256,95**	**5,18**	**31,34**	**421,20**	**152,00**	**434,02**	**157,15**	**416,10**	**4,98**	**0,06**	**0,0040**
1 день	Обед		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) помидоры	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,8	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	10,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Каша гречневая вязкая	*№ 213 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	11,2	9,6	40,3	291,75	0,35	0,15	47,75	4,96	1,13	149,00	81,00	144,50	138,75	278,25	4,28	0,01	0,0030
Биточки мясные	*№ 339 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	12,4	10,2	12,6	242,22	0,12	0,11	42,00	4,89	0,00	185,00	60,00	64,00	20,00	113,80	1,00	0,01	0,0000
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,9	68,6	163,80	0,10	0,14	0,00	0,23	0,00	58,40	90,00	44,00	16,00	50,00	1,20	1,00	0,0000
фрукт (яблоко)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
		920,0	**30,0**	**20,9**	**142,8**	**797,77**	**0,59**	**0,42**	**131,75**	**10,50**	**36,13**	**394,20**	**304,50**	**262,90**	**181,15**	**466,75**	**6,63**	**1,02**	**0,0040**
		1650,0	51,3	45,7	237,0	1416,21	0,71	0,73	388,70	15,68	67,46	815,40	456,50	696,92	338,30	882,85	11,60	1,08	0,0080

2 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	1,7	1,8	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0000
Картофель отварной	*№ 152 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000
Котлета рыбная	*№ 307 №388 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с. Сборник2004 г*	100,0	9,6	1,6	10,0	105,71	0,07	0,09	42,00	3,00	0,00	220,00	106,00	77,00	25,00	119,80	0,60	0,00	0,0004
Чай без сахара с молоком	*№ 460единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	5,8	5,0	9,6	108,00	0,08	0,00	40,00	0,00	2,60	0,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (яблоко)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**835,0**	**24,8**	**19,4**	**96,9**	**600,61**	**0,42**	**0,18**	**124,00**	**3,55**	**65,60**	**251,00**	**224,50**	**375,00**	**106,00**	**454,80**	**3,11**	**0,05**	**0,0004**
2 день	***Обед***		**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Щи из свежей капустой со сметаной	*№ 103 №433 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	260,0	3,9	6,0	7,0	77,50	0,10	0,04	15,00	0,62	4,60	1,50	12,00	18,00	8,60	26,00	0,30	0,02	0,0000
Овощи свежие (порциями) огурцы	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	1,7	1,8	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0000
Картофель отварной	*№ 152 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000
Котлета рыбная	*№ 307 №388 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с. Сборник2004 г*	100,0	9,6	1,6	10,0	105,71	0,07	0,09	42,00	3,00	0,00	220,00	106,00	77,00	25,00	119,80	0,60	0,00	0,0004
Чай без сахара	*№ 460 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	5,8	5,0	9,6	108,00	0,08	0,00	40,00	0,00	2,60	0,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (яблоко)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**1130,0**	**31,4**	**25,8**	**138,3**	**678,11**	**0,52**	**0,22**	**139,00**	**4,17**	**70,20**	**252,50**	**236,50**	**393,00**	**114,60**	**480,80**	**3,41**	**0,07**	**0,0004**
		1965,0	56,2	45,2	235,2	1278,72	0,94	0,40	263,00	7,72	135,80	503,50	461,00	768,00	220,60	935,60	6,52	0,13	0,0008

3 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) помидоры	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,8	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	10,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Картофель отварной	*№ 152 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000
Птица отварная	*№ 366 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	16,2	12,0	0,3	174,00	0,04	0,18	40,00	9,62	0,40	249,00	66,00	16,07	13,00	112,00	1,18	0,00	0,3
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (яблоко)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**835,0**	**25,6**	**23,4**	**77,6**	**561,90**	**0,31**	**0,27**	**82,00**	**10,17**	**63,40**	**280,00**	**184,50**	**68,47**	**65,40**	**267,70**	**3,49**	**0,05**	**0,3010**
3 день	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	*№ 95 №433 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	260,0	4,2	6,9	10,2	90,75	0,04	0,05	0,00	0,00	8,00	0,00	13,00	36,75	23,25	49,00	1,10	0,00	0,0030
Овощи свежие (порциями) помидоры	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,8	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	10,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Картофель отварной	*№ 152 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000
Птица отварная	*№ 366 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	16,2	12,0	0,3	174,00	0,04	0,18	40,00	9,62	0,40	249,00	66,00	16,07	13,00	112,00	1,18	0,00	0,3
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (яблоко)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**1130,0**	**32,6**	**30,7**	**122,1**	**652,65**	**0,35**	**0,32**	**82,00**	**10,17**	**71,40**	**280,00**	**197,50**	**105,22**	**88,65**	**316,70**	**4,59**	**0,05**	**0,3040**
		1965,0	58,3	54,1	199,8	1214,55	0,66	0,60	164,00	20,34	134,80	560,00	382,00	173,69	154,05	584,40	8,08	0,05	0,6050

4день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	1,7	1,8	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0000
Капуста тушеная	*№ 380 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	4,0	6,7	15,2	138,00	0,05	0,06	51,00	1,13	7,00	166,00	98,00	83,00	12,00	26,00	0,46	0,01	0,0000
Тефтели мясные с соусом	*№ 348 №461 №587 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.сборник 2004г*	100,0	11,2	9,3	6,6	165,71	0,00	0,09	42,00	4,83	0,00	189,00	60,00	15,00	20,00	113,80	1,00	0,02	0,0040
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	150,0	0,6	0,0	14,7	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**785,0**	**18,6**	**18,1**	**72,6**	**463,61**	**0,11**	**0,24**	**135,00**	**6,51**	**42,00**	**386,00**	**276,50**	**136,40**	**47,40**	**189,50**	**2,21**	**0,08**	**0,0040**
4день	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	Ккал	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Суп картофельный с горохом	*№ 113 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	10,5	7,3	25,5	166,43	0,18	0,07	12,00	2,09	4,60	119,75	18,00	64,00	6,00	38,00	0,80	0,00	0,0010
Овощи свежие (порциями) огурцы	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	1,7	1,8	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0040
Капуста тушеная	*№ 380 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	4,0	6,7	15,2	138,00	0,05	0,06	51,00	1,13	7,00	166,00	98,00	83,00	12,00	26,00	0,46	0,00	0,0060
Тефтели мясные с соусом	*№ 348 №461 №587 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.сборник 2004г*	100,0	11,2	9,3	6,6	165,71	0,00	0,09	42,00	4,83	0,00	189,00	60,00	15,00	20,00	113,80	1,00	0,00	0,0001
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	150,0	0,6	0,0	14,7	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**1070,0**	**31,9**	25,7	132,4	630,04	0,30	0,31	**147,00**	**8,60**	46,60	**505,75**	**294,50**	200,40	**53,40**	**227,50**	**3,01**	**0,05**	**0,0111**
		1855,0	50,6	43,8	205,0	1093,65	0,41	0,55	282,00	15,11	88,60	891,75	571,00	336,80	100,80	417,00	5,21	0,13	0,0111

5 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) помидоры	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,8	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	10,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Жаркое по - Домашнему	*№ 328 № 436 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с. СБОРНИК 2004 Г*	250,0	19,8	30,4	32,3	383,75	0,18	0,19	24,00	0,00	8,00	209,00	95,00	71,00	22,00	105,00	0,80	0,00	0,0040
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**785,0**	**23,4**	**31,0**	**88,0**	**565,65**	**0,25**	**0,28**	**66,00**	**0,55**	**53,00**	**240,00**	**213,50**	**103,40**	**36,40**	**154,70**	**1,55**	**0,05**	**0,0050**
5 день	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	Ккал	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Овощи свежие (порциями) помидоры	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,8	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	42,00	10,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Жаркое по - Домашнему	*№ 328 № 436 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с. СБОРНИК 2004 Г*	250,0	19,8	30,4	32,3	383,75	0,18	0,19	24,00	8,25	12,00	209,00	95,00	71,00	22,00	105,00	0,80	0,00	0,0040
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**820,0**	**26,2**	**31,3**	**122,3**	**565,65**	**0,25**	**0,28**	**66,00**	**8,80**	**57,00**	**240,00**	**182,00**	**103,40**	**36,40**	**154,70**	**1,55**	**0,05**	**0,0050**
		1605,0	49,5	62,3	210,3	1131,30	0,50	0,56	132,00	9,35	110,00	480,00	395,50	206,80	72,80	309,40	3,10	0,10	0,0050

7 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) помидоры	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,8	11,00	0,03	0,03	70,00	0,70	8,33	3,00	70,00	16,60	10,00	40,00	2,50	0,00	0,0016
Рис припушенный	*№ 386 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	4,8	7,2	39,2	241,60	0,02	0,03	90,00	1,44	0,00	0,00	96,00	19,00	13,00	37,00	0,13	0,00	0,0030
Птица отварная	*№ 366 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	16,2	12,0	0,3	174,00	0,04	0,18	40,00	9,62	0,40	249,00	66,00	16,07	13,00	112,00	1,18	0,00	0,3
Яйцо отварное	*№ 267 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	100	1,15	0	41	46	22	5	77	1,01	8	10,8
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**875,0**	**29,7**	**24,4**	**95,5**	**660,50**	**0,17**	**0,41**	**300,00**	**13,04**	**48,73**	**322,20**	**323,00**	**96,07**	**49,40**	**291,70**	**5,42**	**8,05**	**11,1046**
7день	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	Ккал	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Свекольник со сметаной	*№ 98 №433 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	4,7	7,2	13,6	109,00	0,05	0,04	18,00	0,78	2,00	0,00	15,00	29,00	12,60	19,00	0,60	0,00	0,0080
Овощи свежие (порциями) помидоры	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,8	11,00	0,03	0,03	70,00	0,70	8,33	3,00	70,00	16,60	10,00	40,00	2,50	0,00	0,0016
Рис припушенный	*№ 386 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	4,8	7,2	39,2	241,60	0,02	0,03	90,00	1,44	0,00	0,00	96,00	19,00	13,00	37,00	0,13	0,00	0,0030
Птица отварная	*№ 366 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	16,2	12,0	0,3	174,00	0,04	0,18	40,00	9,62	0,40	249,00	66,00	16,07	13,00	112,00	1,18	0,00	0,3
Яйцо отварное	*№ 267 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	100	1,15	0	41	46	22	5	77	1,01	8	10,8
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
Итого		960,0	36,4	32,0	123,8	681,50	0,22	0,45	318,00	13,83	10,73	322,20	338,00	125,07	62,00	310,70	6,02	8,05	11,1126
		1835,0	66,1	56,4	219,3	1342,00	0,40	0,86	618,00	26,87	59,46	644,40	661,00	221,14	111,40	602,40	11,43	16,10	22,2172

бдень	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,9	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Каша гречневая вязкая	*№ 213 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	8,9	7,7	32,1	233,40	0,28	0,12	38,20	3,98	0,90	149,00	81,00	115,60	111,00	222,60	3,42	0,01	0,0030
Котлеты школьные	*№ 347 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	15,3	11,0	13,3	213,00	0,14	0,13	30,00	4,89	0,00	185,00	60,00	50,00	21,00	136,00	2,07	0,00	0,0000
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**835,0**	**27,8**	**19,3**	**101,2**	**628,30**	**0,49**	**0,34**	**110,20**	**9,42**	**45,90**	**365,00**	**259,50**	**204,00**	**147,40**	**408,30**	**6,24**	**0,06**	**0,0040**
бдень	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Рассольник Ленинградский со сметаной	*№ 100 №433 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	260,0	5,0	7,6	16,5	108,00	0,06	0,05	15,00	5,67	6,60	196,40	13,00	18,20	8,20	43,00	0,70	0,00	0,0040
Овощи свежие (порциями) огурцы	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,9	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Каша гречневая вязкая	*№ 213 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	8,9	7,7	32,1	233,40	0,28	0,12	38,20	3,98	0,90	149,00	81,00	115,60	111,00	222,60	3,42	0,01	0,0030
Котлеты школьные	*№ 347 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	15,3	11,0	13,3	213,00	0,14	0,13	30,00	4,89	0,00	185,00	60,00	50,00	21,00	136,00	2,07	0,00	0,0000
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		1130,0	35,6	27,2	152,0	736,30	0,55	0,39	125,20	15,09	52,50	561,40	272,50	222,20	155,60	451,30	6,94	0,06	0,0080
		1965,0	63,5	46,5	253,1	1364,60	1,04	0,74	235,40	24,51	98,40	926,40	532,00	426,20	303,00	859,60	13,18	0,12	0,0120

8день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Салат из капусты белокачанной	*№ 1 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	1,5	6,0	8,3	56,40	0,01	0,02	42,00	0,00	2,00	63,75	85,00	40,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Картофель отварной	*№ 152 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000
Котлеты рубленные из птицы	*№ 372 единый сборник технологических нормативов . 2004-410с. №498*	100,0	16,7	18,0	10,7	225,86	0,09	0,07	36,00	4,78	0,77	189,60	90,00	28,00	21,00	101,00	0,90	0,02	0,0000
Чай с лимоном	*№ 459 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,3	0,1	0,0	40,00	0,00	0,01	0,00	0,10	0,04	0,70	20,80	7,90	5,00	9,14	0,87	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**835,0**	**27,9**	**35,3**	**94,5**	**698,16**	**0,35**	**0,17**	**78,00**	**5,01**	**70,81**	**283,25**	**240,80**	**117,90**	**78,00**	**265,14**	**4,08**	**0,07**	**0,0010**
8день	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Суп овощной со сметаной	*№116 №433 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	260,0	4,4	7,0	9,6	89,75	0,10	0,63	0,00	1,78	9,09	116,25	60,00	28.43	22,81	56,56	0,88	0,00	0,0087
Салат из капусты белокачанной	*№ 1 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	1,5	6,0	8,3	56,40	0,01	0,02	42,00	0,00	2,00	63,75	85,00	40,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Картофель отварной	*№ 152 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000
Котлеты рубленные из птицы	*№ 498 единый сборник технологических нормативов . 2004-410с.*	100,0	16,7	18,0	10,7	225,86	0,09	0,07	36,00	4,78	0,77	189,60	90,00	28,00	21,00	101,00	0,90	0,03	0,0000
Чай с лимоном	*№ 459 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,3	0,1	0,0	40,00	0,00	0,01	0,00	0,10	0,04	0,70	20,80	7,90	5,00	9,14	0,87	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		1130,0	35,0	42,7	138,4	787,91	0,45	0,79	78,00	6,79	79,90	399,50	300,80	117,90	100,81	**321,70**	4,96	**0,08**	**0,0097**
		1965,0	62,9	78,0	232,8	1486,07	0,80	0,96	156,00	11,80	150,71	682,75	541,60	235,80	178,81	586,84	9,04	0,15	0,0107

9день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Сыр полутвердый (порциями)	*№ 75 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	5,7	8,9	0,0	107,40	0,01	0,09	188,00	0,09	0,21	243,00	26,00	267,00	10,00	112,20	0,30	0,00	0,0010
Запеканка из творога с маслом сливочный	*№ 279 № 79 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	210	31,84	15,4	36,5	423,8	0,16	0	104	0	0	0	0	306	44	424	1,5	0	0
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**680,0**	**41,1**	**24,7**	**90,4**	**702,10**	**0,22**	**0,16**	**292,00**	**0,22**	**40,21**	**272,20**	**71,00**	**595,40**	**62,40**	**561,90**	**2,40**	**0,05**	**0,0010**
9день	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	Ккал	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Сыр полутвердый (порциями)	*№ 75 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	5,7	8,9	0,0	107,40	0,01	0,09	188,00	0,09	0,21	243,00	26,00	267,00	10,00	112,20	0,30	0,00	0,0000
Запеканка из творога с маслом сливочный	*№ 279 № 79 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	210	31,84	15,4	36,5	423,8	0,16	0	104	0	0	0	0	306	44	424	1,5	0	0
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**715,0**	**43,9**	**25,1**	**124,7**	**702,10**	**0,22**	**0,16**	**292,00**	**0,22**	**40,21**	**272,20**	**71,00**	**595,40**	**62,40**	**561,90**	**2,40**	**0,05**	**0,0000**
		1395,0	85,1	49,7	215,1	1404,20	0,44	0,32	584,00	0,44	80,42		142,00	1190,80	124,80	1123,80	4,80	0,10	0,0010

10 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100	0,02	0,10	1,19	11,00	0,03	0,02	0,00	0,42	15,00	1,80	174,00	17,80	14,10	30,3	0,51	1,8	15
Плов из отварной птицы	*№ 375 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	11,3	7,5	19,3	278,75	0,04	0,08	85,00	7,98	0,00	291,00	180,30	48,00	28,00	87,00	0,60	0,04	0,0020
Компот из сухофруктов без сахара	*№ 495 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,6	0,0	0,0	64,00	0,00	0,00	75,50	0,05	0,00	0,00	0,00	110,00	1,20	**7,70**	**0,82**	**0,00**	**0,0040**
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,06	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	11,00	35,00	0,80	0,00	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**785,0**	**15,5**	**8,0**	**74,3**	**523,65**	**0,13**	**0,17**	**160,50**	**8,58**	**55,00**	**322,00**	**399,30**	**197,80**	**54,30**	**160,00**	**2,73**	**1,84**	**15,0060**
10 день	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	Ккал	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Щи из свежей капустой со сметаной	*№ 103 №433 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	3,9	6,0	7,0	77,50	0,10	0,04	15,00	0,62	4,60	1,50	12,00	18,00	8,60	26,00	0,30	0,02	0,0000
Овощи свежие (порциями) огурцы	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100	0,02	0,10	1,19	11,00	0,03	0,02	0,00	0,42	15,00	1,80	174,00	17,80	14,10	30,3	0,51	1,8	15
Плов из отварной птицы	*№ 375 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	10,3	8,2	24,8	278,75	0,04	0,08	85,00	7,98	0,00	291,00	180,30	48,00	28,00	87,00	0,71	0,00	0,0020
Компот из сухофруктов без сахара	*№ 495 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,6	0,0	0,0	47,00	0,00	0,00	75,50	0,05	0,00	0,00	0,00	110,00	1,20	**7,70**	**0,82**	**0,00**	0,0040
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		1070,0	21,2	15,1	121,2	584,15	0,22	0,21	175,50	9,20	59,60	323,50	411,30	215,80	59,90	176,00	2,94	1,87	15,0060
		1855,0	36,7	23,1	195,6	1107,80	0,35	0,38	336,00	17,78	114,60	645,50	810,60	413,60	114,20	336,00	5,67	3,71	15,0060

11 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) помидоры	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,8	11,00	0,03	0,03	70,00	0,70	8,33	3,00	70,00	16,60	10,00	40,00	2,50	0,00	0,0016
Каша гречневая вязкая	*№ 213 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	11,2	9,6	40,3	291,75	0,35	0,15	47,75	4,96	1,13	149,00	81,00	144,50	138,75	278,25	4,28	0,01	0,0030
Биточки мясные	*№ 339 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	12,4	10,2	12,6	242,22	0,12	0,11	42,00	4,89	0,00	185,00	60,00	64,00	20,00	113,80	1,00	0,01	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		**885,0**	**27,2**	**20,4**	**108,5**	**715,87**	**0,12**	**0,36**	**159,75**	**10,68**	**49,46**	**366,20**	**256,00**	**247,50**	**177,15**	**457,75**	**8,38**	**0,07**	**0,0046**
11 день	**Обед**		**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Суп картофельный с макаронными изделиями	*№129 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	2,3	3,3	9,8	97,75	0,05	0,05	17,00	1,43	3,04	93,00	48,00	12,80	6,30	37,00	0,65	0,00	0,0070
Каша гречневая вязкая	*№ 213 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	11,2	9,6	40,3	291,75	0,35	0,15	47,75	4,96	1,13	149,00	81,00	144,50	138,75	278,25	4,28	0,01	0,0030
Биточки мясные	*№ 339 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	12,4	10,2	12,6	242,22	0,12	0,11	42,00	4,89	0,00	185,00	60,00	64,00	20,00	113,80	1,00	0,01	0,0000
Овощи свежие (порциями)	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,8	11,00	0,03	0,03	70,00	0,70	8,33	3,00	70,00	16,60	10,00	40,00	2,50	0,00	0,0016
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов*	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
		1170,0	32,3	24,1	152,6	813,62	0,60	0,41	176,75	12,12	52,50	459,20	304,00	260,30	183,45	494,75	9,03	0,07	0,0116
		2055,0	59,4	44,5	261,1	1529,49	0,72	0,77	336,50	22,80	101,95	825,40	560,00	507,80	360,60	952,50	17,40	0,14	0,0162

12 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Горошек консервированный	*№ 157-20 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	2,0	0,2	4,0	24,66	0,01	0,02	40,00	0,28	0,77	122,00	15,00	40,00	9,00	40,00	0,13	0,00	0,0010
Капуста тушеная	*№ 380 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	4,0	6,7	15,2	138,00	0,05	0,06	81,00	1,13	7,00	166,00	118,50	83,00	7,00	26,00	0,46	0,00	0,0040
Котлета мясная	*№ 339 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	11,3	10,2	15,0	243,00	0,12	0,13	42,00	4,89	0,09	185,00	39,75	28,00	20,00	113,80	0,00	0,01	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Итого		**635,0**	**20,1**	**17,5**	**68,5**	**488,56**	**0,23**	**0,28**	**163,00**	**6,43**	**7,86**	**502,20**	**218,25**	**173,40**	**44,40**	**205,50**	**1,19**	**0,06**	**0,0050**
12день	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	Ккал	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Суп картофельный с горохом	*№ 113 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	10,5	7,3	25,5	166,43	0,18	0,07	18,00	2,09	5,95	119,75	13,00	58,00	16,20	38,00	0,60	0,00	0,0010
Горошек консервированный	*№ 157-20 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	2,0	0,2	4,0	24,66	0,01	0,02	40,00	0,28	0,77	122,00	15,00	40,00	9,00	40,00	0,13	0,00	0,0010
Капуста тушеная	*№ 380 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	4,0	6,7	15,2	138,00	0,05	0,06	81,00	1,13	7,00	166,00	118,50	83,00	7,00	26,00	0,46	0,00	0,0040
Котлета мясная	*№ 339 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	11,3	10,2	15,0	243,00	0,12	0,13	42,00	4,89	0,09	185,00	39,75	28,00	20,00	113,80	0,00	0,01	0,0000
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
Итого		920,0	33,4	25,1	128,3	654,99	0,41	0,35	181,00	8,52	13,81	621,95	231,25	231,40	60,60	243,50	1,79	0,06	0,0060
		1555,0	53,6	42,6	196,8	1143,55	0,63	0,63	344,00	14,95	21,67	1124,15	449,50	404,80	105,00	449,00	2,97	0,12	0,0110

13 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,9	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Тефтели рыбные с соусом	*№ 394 №411 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	12,4	8,6	12,8	184,00	0,06	0,12	42,00	5,01	2,00	118,29	96,00	77,00	25,00	119,80	0,60	0,02	0,0002
Рис припущенный	*№ 386 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	4,5	6,8	36,8	226,50	0,02	0,03	90,00	1,44	0,00	0,00	96,00	19,00	13,00	45,00	0,13	0,00	0,0020
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,4	0,0	19,6	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0080
Итого		**785,0**	**20,1**	**15,9**	**105,3**	**548,40**	**0,15**	**0,24**	**174,00**	**7,00**	**27,00**	**149,29**	**310,50**	**134,40**	**53,40**	**214,50**	**1,48**	**0,07**	**0,0112**
13 день	**Обед**		**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	*№ 95 №433 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	260,0	4,2	6,9	10,2	90,75	0,04	0,05	0,00	0,00	8,00	0,00	13,00	36,75	23,25	49,00	1,10	0,00	0,0030
Овощи свежие (порциями) огурцы	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,9	11,00	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Тефтели рыбные с соусом	*№ 394 №411 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	12,4	8,6	12,8	184,00	0,06	0,12	42,00	5,01	2,00	118,29	96,00	77,00	25,00	119,80	0,60	0,02	0,0002
Рис припущенный	*№ 386 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	250,0	4,5	6,8	36,8	226,50	0,02	0,03	90,00	1,44	0,00	0,00	96,00	19,00	13,00	45,00	0,13	0,00	0,0020
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,4	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0080
Итого		1380,0	30,3	26,8	169,0	746,15	0,21	0,29	183,50	7,00	35,30	149,29	323,50	225,45	82,95	301,80	2,65	0,02	0,0152
		2165,0	50,5	42,8	274,3	1294,55	0,37	0,54	357,50	14,00	62,30	298,58	634,00	359,85	136,35	516,30	4,12	0,09	0,0264

14 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) помидоры	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,0	0,2	1,8	11,00	0,03	0,03	70,00	0,70	8,33	3,00	70,00	16,60	10,00	40,00	2,50	0,00	0,0016
Азу	*№ 325 №438 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2017-410с. Сборник 2004 г*	250,0	20,8	43,0	10,0	460,00	0,06	0,19	64,00	8,25	2,50	290,00	192,00	90,00	15,00	105,00	0,80	0,04	0,0002
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	35,0	2,8	0,4	34,3	81,90	0,06	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	11,00	35,00	0,90	0,00	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	0,4	0,0	19,6	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0080
Итого		**685,0**	**24,0**	**43,6**	**65,7**	**597,90**	**0,15**	**0,29**	**134,00**	**9,08**	**30,83**	**322,20**	**307,00**	**129,00**	**36,40**	**180,70**	**4,20**	**0,04**	**0,0098**
14 день	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	Ккал	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Суп крестьянский с крупой со сметаной	*№ 118 №433 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	260,0	2,4	5,0	8,5	88,50	0,02	0,06	16,00	0,00	2,60	0,00	0,00	22,30	9,60	51,40	0,30	0,00	0,0040
Овощи свежие (порциями) помидоры	*№ 148 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	60,0	0,0	0,1	1,1	6,60	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	42,00	10,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Азу	*№ 325 №438 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2017-410с. Сборник 2004 г*	250,0	20,8	43,0	10,0	460,00	0,06	0,19	64,00	8,25	2,50	290,00	192,00	90,00	15,00	105,00	0,80	0,04	0,0002
Чай без сахара	*№ 457 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,70	0,00	0,00	0,0000
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	81,90	0,05	0,07	0,00	0,13	0,00	29,20	45,00	22,00	8,00	25,00	0,60	0,05	0,0000
фрукт (свежий)	*№ 82 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,4	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0080
Итого		1040,0	29,1	48,9	107,8	726,00	0,15	0,34	122,00	8,80	30,10	321,00	279,00	144,70	39,00	206,10	1,85	0,09	0,0132
		1725,0	53,1	92,4	173,6	1323,90	0,30	0,63	256,00	17,88	60,93	643,20	586,00	273,70	75,40	638,92	6,05	0,13	0,0230

15 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Салат из капусты белокачанной (без сахара)	*№ 1 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	1,5	6,0	8,3	94,00	0,01	0,02	51,00	0,00	2,00	63,75	85,00	40,00	6,00	26,00	0,15	0,02	0,0020
Котлета рыбная	*№ 307 №388 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с. Сборник2004 г*	100,0	9,6	1,6	10,0	105,71	0,07	0,09	42,00	3,00	0,00	220,00	106,00	77,00	25,00	119,80	0,60	0,00	0,0004
Картофель отварной	*№ 152 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000
Компот из кураги без сахара	*№ 494 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,3	0,0	17,5	72,00	0,00	0,00	75,50	0,05	0,10	0,00	0,00	16,40	4,30	10,70	0,90	0,00	0,0000
Яйцо отварное	*№ 267 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	100	1,15	0	41	46	22	5	77	1,01	8	10,8
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	163,80	0,12	0,14	0,00	0,23	0,00	58,40	90,00	44,00	44,00	70,00	1,60	0,00	0,0000
Итого		**710,0**	**27,9**	**23,8**	**126,3**	**704,51**	**0,43**	**0,35**	**268,50**	**4,43**	**30,10**	**383,15**	**327,00**	**219,40**	**122,30**	**409,50**	**5,82**	**8,02**	**10,8024**
15 день	Обед		**Б**	**Ж**	**У**	Ккал	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Салат из капусты белокачанной (без сахара)	*№ 1 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	100,0	1,5	6,0	8,3	94,00	0,01	0,02	42,00	0,00	2,00	63,75	85,00	40,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Котлета рыбная	*№ 307 №388 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с. Сборник2004 г*	100,0	9,6	1,6	10,0	105,71	0,07	0,09	42,00	3,00	0,00	220,00	106,00	77,00	25,00	119,80	0,60	0,00	0,0004
Картофель отварной	*№ 152 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000
Компот из кураги без сахара	*№ 494 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	200,0	0,1	0,0	17,5	72,00	0,00	0,00	75,50	0,05	0,10	0,00	0,00	16,40	4,30	10,70	0,90	0,00	0,0000
Яйцо отварное	*№ 267 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	100	1,15	0	41	46	22	5	77	1,01	8	10,8
Хлеб ржаной	*№ 574 единый сборник технологических нормативов .Пермь 2021-410с.*	70,0	5,6	0,8	68,6	163,80	0,12	0,14	0,00	0,23	0,00	58,40	90,00	44,00	44,00	70,00	1,60	0,00	0,0000
Итого		710,0	27,7	23,8	126,3	704,51	0,43	0,35	259,50	4,43	30,10	383,15	327,00	219,40	122,30	407,50	5,82	8,00	10,8014
		1420,0	55,5	47,5	252,7	1409,02	0,86	0,69	528,00	8,86	60,20	766,30	654,00	438,80	244,60	817,00	11,64	16,03	21,6038
средняя за 15 дней		1780,00	56,62	52,14	221,46	1286,44	0,60	0,61	331,76	14,67	88,95	641,57	519,76	439,06	162,87	1821,43	7,39	2,72	4,25
			Б	**Ж**	**У**	Ккал	**B1**	**B2**	**A**	**PP**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**
Средняя за 15 дней за завтрак		**771,1**	**24,8**	**23,5**	**89,4**	**597,31**	**0,25**	**0,26**	**167,44**	**6,37**	**43,70**	**321,41**	**250,53**	**213,19**	**75,74**	**298,57**	**3,49**	**1,33**	**2,6614**
Средняя за 15 дней за обед		**1008,9**	**31,8**	**28,6**	**132,1**	**689,13**	**0,35**	**0,35**	**164,32**	**8,29**	**45,26**	**359,05**	**269,24**	**225,87**	**87,13**	**330,50**	**3,90**	**1,40**	**2,6640**
Зав производством						Митькова	О.В.												