

Утверждаю :
Директор школы
МКОУ СОШ № 2
г. Гайшета
Н. Лымарь .
2025



Перспективное меню на летний период для организации питания

Детей ЛДП «Время первых» с 7 до 11 лет

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, мг.						Минеральные вещества, мг.							
Сезон : летний	Сбор . рецептур.					к/калори и														
Возрастная категория: с 7 до 10																				
1 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Каша "Дружба "	№ 229 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	5,26	5,00	27,60	190,60	1,32	0,08	0	0,08	0	0,7	12,6	140,4	30,6	0,56	0	0	0	0
Масло сливочное порциями	№ 79 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0	0,004	0,15	0,001	0,24	0,3	0	0,002	0	0	0	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	15	3,48	4,425	0	53,7	0,105	0,006	0	39	0,129	0,075	132,15	75	5,25	0,15	0	0	0	0
Чай с сахаром молоком	№ 460 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	0,02	0	0	0	0	59,1	45,9	10,5	0,88	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Мармелад (пром.)	Промышленное. Производство	28	0,02	0	22,24	89,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		513	15,04	19,435	90,05	610,28	1,725	0,2	0	39,084	0,279	1,916	218,29	334,4	64,75	2,952	0	0	0	0
1 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Огурец свежий порционный	№ 148 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60	0,42	0,06	0,114	6,6	2,1	0,018	0	0	0	0,06	10,68	18,8	8,46	0,0306	0	0	0	0
Суп крестьянский с крупой	№ 118 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1,92	4	6,8	70,8	3,48	0,06	0	0	0	1,98	23	51,4	19,6	0,72	0	0	0	0
Сметана	№ 433 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0,02	0,002	0	0,01	0,02	0,03	7,92	5,185	0,81	0,018	0	0	0	0
Тефтели из говядины с рисом "Ежики"с соусом томатным	№ 350 №402 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	6,73	6,36	10,05	124,49	0,624	0,034	0	0	0	0,225	29,55	80,41	14,25	0,772	0	0	0	0
Макаронные изделия отварные	№ 256 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0	0,06	0	0,03	0	0,75	12	45	7,5	1,05	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	№ 495 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0	0	0	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,68	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,055	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Итого		800	21,66	17,82	103,564	673,34	6,424	0,304	0	0,04	0,02	4,685	123,15	322,695	91,82	5,1406	0	0	0	0
Итого		1313	36,7	37,255	193,614	1283,62	8,149	0,504	0	39,124	0,299	6,601	341,44	657,095	156,57	8,0926	0	0	0	0

2 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Птица в соусе с томатом	№ 367 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	140	13,30	15,5	3,09	205	0,504	0,042	0	0,07	0	0,6	25,004	69,006	18,004	1,162	0	0	0	0
Каша гречневая рассыпчатая	№ 202 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	5,67	4,24	25,13	161,44	0	0,13	0	0,2	0	0,58	10,67	134,9	89,71	3,02	0	0	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Итого		500	23,77	21,30	66,10	550,44	0,50	0,27	0,00	0,27	0,00	2,32	54,97	284,41	130,31	6,36	0,00	0,00	0,00	0,00
2 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Помидоры свежие порционные	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	0,036	0	0	0	0,06	8,4	15,6	12	0,54	0	0	0	0
Суп с макаронные изделиями и картофелем	№ 129 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	2,32	3,32	9,76	78,2	3,04	0,06	0	0	0	1,9	12,8	37,4	13,6	0,66	0	0	0	0
Гуляш из говядины	№ 327 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	90	18	17,55	2,97	232,2	0	0,027	0	0,027	0,002	0,54	13,5	145,8	19,8	2,484	0	0	0	0
Рис отварной	№ 385 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	150	3,76	5,43	38,85	219,3	0	0,03	0	0,03	0	0,285	17,25	83,7	27,15	0,105	0	0	0	0
Компот из смеси ягод	№ 491 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0,1	10,7	44	16,5	0	0	0	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,28	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,055	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Итого		780	31,14	27,37	101,19	775,3	34,54	0,283	0	0,057	0,002	4,125	79,35	391,6	105,45	5,939	0	0	0	0
Итого		1280	54,91	48,67	167,29	1325,74	35,044	0,549	0	0,327	0,002	6,445	134,324	676,006	235,764	12,301	0	0	0	0

3 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Омлет натуральный запеченный	№ 268 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	150	12,93	19,63	3,23	240	0,465	0,075	0	0,285	2,2	1,43	115,38	223,85	18,465	2,43	0	0	0	0
Бутерброд с сыром	№ 63 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	6,08	7,61	9,28	126,33	0,496	0,04	0,06	0,072	0	0,26	184,028	95,992	8,888	0,512	17,776	0	0	0
Чай с сахаром молоком	№ 460 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	0,02	0	0	0	0	59,1	45,9	10,5	0,88	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Коржик молочный	№ 547 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	75	3,5	6,13	31	192,5	0	0,038	0	0,045	0	0,5	13,5	27,998	5,122	0,39	0	0	0	0
Итого		485	25,71	34,97	63,03	664,03	1,261	0,223	0,06	0,402	2,2	2,65	378,608	440,54	56,175	5,092	17,776	0	0	0
3 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Салат из свежих огурцов с луком	№ 15 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	0,48	3,6	1,56	40,8	2,52	0,018	0	0	0	0,243	11,4	19,8	7,8	0,318	0	0	0	0
Суп овощной с фасолью	№ 117 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	3,2	3,94	7,38	77,8	4,9	0,6	0	0	0	1,4	41,8	86,6	22,6	1,04	0	0	0	0
Сметана	№ 433 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0,02	0,002	0	0,01	0,02	0,03	7,92	5,185	0,81	0,018	0	0	0	0
Котлеты,Рубленные из птицы	№ 374 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	90	10,89	8,73	8,82	157,5	0,36	0,054	0	0,045	0	0,7	96,3	106,2	16,2	0,774	0	0	0	0
Соус молочный	№ 402 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	1,84	4,2	3,45	58,95	0,325	0,02	0	0,025	0	0,2	56,6	42,75	7	0,11	0	0	0	0
Каша гречневая рассыпчатая	№ 202 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	10,21	7,63	45,23	290,59	0	0,234	0	0,36	0	1,044	19,21	242,82	161,48	5,44	0	0	0	0
Компот из смеси ягод	№ 489 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0,1	13,5	56	1,7	0	0	0	0	0,1	11	7,7	6,7	0,68	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,055	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
			0																	
Итого		870	33,26	30,55	116,89	884,59	9,825	1,058	0	0,44	0,02	4,957	264,13	613,755	249,39	10,25	0	0	0	0
Итого		1355	58,97	65,52	179,92	1548,62	11,086	1,281	0,06	0,842	2,22	7,607	642,738	1054,295	305,565	15,342	17,776	0	0	0

4 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Блины с фаршем (джемом)	№ 524 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	165	10,02	10,15	43,78	306,51	1,58	0,13	0,12	71	0,16	1,26	165	170,07	26	0,97	0	0	0	0
Молоко сгущенное	№ 471 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,72	0,85	5,5	32,7	0,1	0,006	0	0,004	0,02	0	30,7	21,9	3,4	0,02	0	0	0	0
Чай с лимоном	№ 459 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0	0	0,02	7,9	9,1	58	0,87	0	0	0	0
Фрукт	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,4	0,4	9,8	44	7	0,03	0	0	0	0,2	16,1	11	9	2,21	0	0	0	0
Итого		475	11,44	11,5	68,58	423,21	9,68	0,166	0,12	71,004	0,18	1,48	219,7	212,07	96,4	4,07	0	0	0	0
4 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Помидоры свежие	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	0,036	0	0	0	0,06	8,4	15,6	12	0,54	0	0	0	0
Суп картофельный с бобовыми	№ 113 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	5,04	2,86	11,68	92,60	3,80	0,12	0	0,02	0	0,16	28,26	71,40	27,50	1,62	0	0	0	0
Плов из отварной птицы	№ 375 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	240	14,76	9,84	29,76	267,6	0	0,048	0	0	0,05	0,72	24	104,4	33,6	0,864	0	0	0	0
Сок фрукто - яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1	0,2	20,2	86	4	0,02	0	0	0	0,1	14	14	8	2,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,055	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Итого		780	27,66	13,87	100,55	647,8	22,8	0,354	0	0,02	0,05	2,28	94,56	308,1	107,9	7,694	0	0	0	0
Итого		1255	39,1	25,37	169,13	1071,01	32,48	0,52	0,12	71,024	0,23	3,76	314,26	520,17	204,3	11,764	0	0	0	0

5 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Макаронник с мясом	№ 263 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	200	24,22	20,78	26,12	388,88	0,34	0,14	0	0,04	0,05	1,8	40	251,12	32,22	4,04	0	0	0	0
Пряник	№ 581 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	60	3,54	2,82	45	219,6	0	0,048	0	0,006	0	0	6,6	30	5,4	0,48	0	0	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0,044	0	0	0	0,55	8	26	5,6	0,44	0	0	0	0
Итого		520	32,6	24,32	108,12	781,68	0,34	0,282	0	0,046	0,05	2,78	66,3	361,62	60,62	6,66	0	0	0	0
5 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Огурец свежий порционный	№ 148 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	0,018	0	0	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	0	0	0	0
Суп картофельный	№ 112 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	200	2,60	2,70	8,60	69,00	6,56	0,08	0	0	0	1	15,80	54,80	21,60	0,84	0	0	0	0
Рыба запеченая по омлетом	№ 300 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	90	13,28	3,3	3,45	96,75	0,45	0,063	0	0,072	0,5	1,6	45	154,503	20,25	0,945	0	0	0	0
Пюре картофельное	№ 377 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	150	4,05	6	8,7	105	3,6	0,12	0	0,03	0	0,15	37,5	73,5	24	0,825	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	№ 495 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0	0	0	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,68	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,055	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Итого		780	27,21	13,01	78,98	550,35	16,81	0,411	0	0,102	0,5	4,45	152,1	429,903	115,45	5,52	0	0	0	0
Итого		1300	59,81	37,33	187,1	1332,03	17,15	0,693	0	0,148	0,55	7,23	218,4	791,523	176,07	12,18	0	0	0	0

6 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Каша манная молочная жидкая	№ 230 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	150	4,54	4,83	22,86	152,92	1,005	0,06	0	0,03	0	0,38	100,095	89,565	14,925	0,345	0	0	0	0
Масло сливочное порциями	№ 79 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,08	6,38	0,12	58,19	0	0	0	0,004	0,15	0,001	0,24	0,3	0	0,002	0	0	0	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	15	3,48	4,425	0	53,7	0,105	0,006	0	39	0,129	0,075	132,15	75	5,25	0,15	0	0	0	0
Чай с сахаром молоком	№ 460 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	0,02	0	0	0	0	59,1	45,9	10,5	0,88	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Фрукт	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,4	0,4	9,8	44	7	0,03	0	0	0	0,2	16,1	11	9	2,21	0	0	0	0
Итого		515	13,10	18,495	64,84	477,61	8,41	0,16	0	39,034	0,279	1,336	315,285	247,765	44,875	4,067	0	0	0	0
6 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Помидоры свежие порционные	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	0,036	0	0	0	0,06	8,4	15,6	12	0,54	0	0	0	0
Рассольник Домашний	№ 101 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	2	4,06	7,34	73,8	6,6	0,06	0	0	0	1,88	18,2	43,8	18,2	0,7	0	0	0	0
Сметана	№ 433 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0,02	0,002	0	0,01	0,02	0,03	7,92	5,185	0,81	0,018	0	0	0	0
Котлеты , биточки из птицы припущенные	№ 372 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	12	10,8	6,43	170,57	0,516	0,06	0	0,042	0,039	0,77	29,142	109,716	14,574	1,086	0	0	0	0
Соус белый основной	№ 448 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,37	0,005	0	0,015	0	0,133	2,75	8	1,7	0,07	0	0	0	0
Макароны отварные с овощами	№ 258 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	150	5,1	3,5	26,3	157,50	2,33	0,06	0	0,03	0	1,00	15,75	52,50	15,00	1,11	0	0	0	0
Какао с молоком	№ 462 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,04	0	0,02	0	0,01	111,3	91,1	22,3	0,64	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,055	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Итого		810,0	30,1	25,8	96,0	745,6	25,5	0,4	0,0	0,1	0,1	5,1	213,4	428,6	111,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого		1325,0	43,22	44,265	160,83	1223,23	33,941	0,553	0	39,151	0,338	6,459	528,647	676,366	156,259	10,101	0	0	0	0

7 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Каша рисовая вязкая жидкая	№ 236 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	5,04	6,36	31,4	202,92	1,3	0,06	0	0,04	0	0,156	125,08	136,4	28,88	0,14	0	0	0	0
Печенье	№ 582 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	4,5	5,88	44,64	249	0	0,048	0	0,006	0	0	17,4	54	12	1,26	0	0	0	0
Напиток из шиповника	№ 496 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,68	0,28	18,3	78	80	0	0	0	0	0,8	11,9	3,2	0,6	0,6	0	0	0	
Яйцо отварное	№ 267 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,032	0	0,1	0,88	0,2	22	77	5	1,008	0	0	0	
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Итого		520	16,92	17,42	102,66	634,12	81,3	0,19	0	0,146	0,88	1,616	182,98	317,4	59,68	3,888	0	0	0	0
7 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Огурец свежий порционный	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	0,018	0	0	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	0	0	0	0
Суп рыбный (консервами)	№ 122 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	7,44	9,12	8,04	144	4,6	0,06	0	0,02	1,2	0,18	24,4	117,2	25,8	0,82	0	0	0	0
Печень тушеная	№ 359 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	8,3	4	4,65	88	1,25	0,045	0	2,66	0,6	1,1	14,5	173,5	8	3,675	0	0	0	0
С соусом сметанным	№ 408 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	0,59	3,74	0,97	39,88	0,04	0,008	0	0,024	0	0,084	17,64	11,728	1,84	0,06	0	0	0	
Рис с овощами	№ 241 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	150	4,2	2,7	35,4	182,31	1,28	0,05	0	0	0	0,23	18,47	88,85	31,16	0,42	0	0	0	
Кисель из кураги	№ 482 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1	0,06	29,8	124	0,4	0,02	0	0	0	0,6	35	33,6	20	0,66	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,055	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Итого		780	28,16	20,48	117,02	773,79	13,565	0,326	0	2,704	1,8	3,494	143,705	552,773	121,995	7,865	0	0	0	0
Итого		1300	45,08	37,9	219,68	1407,91	94,865	0,516	0	2,85	2,68	5,11	326,685	870,173	181,675	11,753	0	0	0	0

8 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Котлеты " нежные"	№ 373 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	50	9,30	6,2	3,15	106	0,35	0,07	0	0,04	0	0,9	107,5	115	18,5	0,775	0	0	0	0
Соус сметанно-томатный	№ 410 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	50	1,65	9,34	2,67	101,48	0,36	0,0175	0	57	0	0,24	42,9	32,15	6,7	0,227	0	0	0	0
Картофельное пюре	№ 377 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	140	3,78	5,6	8,12	98	3,36	0,112	0	0,028	0	0,14	35	68,6	22,4	0,77	0	0	0	0
Напиток брусничный	№ 498 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,1	0,1	10,9	45	0,7	0	0	0	0	0	5,4	3	1,3	0,12	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Итого		500	19,43	22,7	53,42	496,48	4,77	0,2935	0	57,068	0	2,42	205	291,55	67,3	3,252	0	0	0	0
8 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Винегрет овощной	№ 47 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	0,024	0	0	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,474	0	0	0	0
Суп лапша Домашняя	№ 128 №534 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	2,00	3,08	8,90	71,40	0,40	0,02	0	0,02	0	0,32	16,00	28,40	6,80	0,42	0	0	0	0
Биточки весенние	№ 65 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	50	10,97	10,98	14,07	199,80	34,67	0,06	0	0	0	0,00	60,00	0,00		1,83	0	0	0	0
С соусом томатным	№ 419 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	0,38	1,31	1,84	20,76	0,44	0,004	0	0	0	0,08	2,8	5,4	2,28	0,124	0	0	0	0
Макароны отварные с сыром	№ 259 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с. №498	150	9	7,5	26,47	210	0,15	0,06	0	0,06	0,129	0,75	168	134,25	15,75	1,05	0	0	0	0
Сок фрукто - яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1	0,2	20,2	86	4	0,02	0	0	0	0,1	14	14	8	2,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,055	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Итого		780	30,51	27,64	112,07	827,96	43,38	0,318	0,11	0,08	0,129	4,17	294,5	309,95	70,43	8,568	0	0	0	0
Итого		1280	49,94	50,34	165,49	1324,44	48,15	0,6115	0,11	57,148	0,129	6,59	499,5	601,5	137,73	11,82	0	0	0	0

9 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Пельмени мясные полуфабрикат	№ 519 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	24,4	15,68	45,26	419	0,84	0,16	0	0,02	0	1,36	34	240,2	31,6	0	0	0	0	0
Кисель из концентрата плодового или ягодного	№ 484 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0	0	1,68	6,32	0	0	0	0	0	0	9	0	2	0	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Фрукт	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,4	0,4	9,8	44	7	0,03	0	0	0	0,2	16,1	11	9	2,21	0	0	0	0
Итого		560	29,4	17,54	85,32	615,32	7,84	0,284	0	0,02	0	2,7	73,3	324	61	3,57	0	0	0	0
9 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Салат из свежих помидоров с перцем	№ 20 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60	0,6	3,66	2,58	45,6	16,224	0,036	0	0	0	0,192	9	16,2	9,6	0,462	0	0	0	0
Сметана	№ 433 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0,02	0,002	0	0,01	0,02	0,03	7,92	5,185	0,81	0,018	0	0	0	0
Борщ с картофелем	№ 94 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1,88	3,62	7,64	70,6	6,7	0,06	0	0	0	1,9	26,4	47,8	21,6	1,02	0	0	0	0
Рагу из птицы	№ 376 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	240	25,2	22,8	19,08	382,8	9,96	0,192	0	0,072	0,05	0,864	43,2	274,8	56,4	3,12	0	0	0	0
Компот из плодов или ягод сушеных	№ 494 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0	0	0	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,055	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Итого		790	34,42	32,44	83,75	773,95	33,004	0,42	0	0,082	0,07	4,326	122,82	457,385	119,51	7,39	0	0	0	0
Итого		1350	63,82	49,98	169,07	1389,27	40,844	0,704	0	0,102	0,07	7,026	196,12	781,385	180,51	10,96	0	0	0	0

10 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	15	3,48	4,425	0	53,7	0,105	0,006	0	39	0,129	0,075	132,15	75	5,25	0,15	0	0	0	0
Масло сливочное порциями	№ 79 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0	0,004	0,15	0,001	0,24	0,3	0	0,002	0	0	0	0
Каша пшенная вязкая	№ 225 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	7,45	6,75	32,63	220,91	1,08	0,162	0	0,036	0	0,175	114,318	177,714	47,772	1,278	0	0	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Зефир	Промышленное. Производство	56	0,45	0,06	21,35	121,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		521	16,26	20,045	91,99	646,23	1,185	0,262	0	39,04	0,279	1,391	266,008	333,514	75,622	3,61	0	0	0	0
10 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Помидоры свежие порционные	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	0,036	0	0	0	0,06	8,4	15,6	12	0,54	0	0	0	0
Рассольник "Ленинградский"	№ 100 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	2,1	4,08	10,6	87,6	5,68	0,08	0	0	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,68	0	0	0	0
Сметана	№ 433 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0,02	0,002	0	0,01	0,02	0,03	7,92	5,185	0,81	0,018	0	0	0	0
Котлета "Школьная"	№ 347 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0	0,126	0	0,27	0,039	1,26	45	122,4	18,9	1,863	0	0	0	0
Каша гречневая рассыпчатая	№ 202 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	5,67	4,24	25,13	161,44		0,13	0	0,02	0	0,403	10,67	134,9	89,71	3,02	0	0	0	0
Чай с медом	№ 458 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,96	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,055	0	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Итого		540	29,04	20,79	101,83	720,09	20,7	0,504	0	0,3	0,059	4,873	112,79	440,585	173,42	8,951	0	0	0	0
Итого		11758,0	45,3	40,835	193,82	1366,32	21,885	0,766	0	39,34	0,338	6,264	378,798	774,099	249,042	12,561	0	0	0	0
Итого за 10 дней		23516,00	496,85	437,47	1805,94	13272,19	343,59	6,70	0,29	250,06	6,86	63,09	3580,91	7402,61	1983,49	116,87	17,78	0,00	0,00	0,00
Средняя за 10 дней			35,49	31,25	129,00	948,01	24,54	0,48	0,02	17,86	0,49	4,51	255,78	528,76	141,68	8,35	1,27	0,00	0,00	0,00
Зав производством						Митькова,	О. В.			Калькулятор:			Думнова М. В.							14

День:	№	Масса порции гр	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.							
Сезон : летний	Сбор . рецептур.					к/калори и														
Возрастная категория: с 7 до 10																				
1 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Каша "Дружба "	№ 229 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	250	6,57	6,25	34,50	238,25	1,65	0,1	0	0,1	0	0,875	158,25	175,5	38,25	0,7	0	0	0	0
Масло сливочное порциями	№ 79 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0	0,004	0,15	0,001	0,24	0,3	0	0,002	0	0	0	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	15	3,48	4,425	0	53,7	0,105	0,006	0	39	0,129	0,075	132,15	75	5,25	0,15	0	0	0	0
Чай с сахаром молоком	№ 460 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	0,02	0	0	0	0	59,1	45,9	10,5	0,88	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Мармелад (пром.)	Промышленное. Производство	28	0,02	0	22,24	89,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		573	17,15	20,835	100,96	686,93	2,055	0,245	0	39,104	0,279	2,321	367,24	392,9	79	3,532	0	0	0	0
1 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Огурец свежий порционный	№ 148 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	0,7	1	0,19	11	3,5	0,03	0	0	0	0,1	17,8	31,33	14,1	0,051	0	0	0	0
Суп крестьянский с крупой	№ 118 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	250	2,4	5	8,5	88,5	4,35	0,075	0	0	0	2,47	28,75	64,25	24,5	0,9	0	0	0	0
Сметана	№ 433 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0,02	0,002	0	0,01	0,02	0,03	7,92	5,185	0,81	0,018	0	0	0	0
Тефтели из говядины с рисом "Ежики"с соусом томатным	№ 350 №402 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	6,73	6,36	10,05	124,49	0,624	0,034	0	0	0	0,225	29,55	80,41	14,25	0,772	0	0	0	0
Макаронные изделия отварные	№ 256 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0	0,072	0	0,036	0	0,9	14,4	54	9	1,26	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	№ 495 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0	0	0	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,68	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0,066	0	0	0	0,366	12	39	8,4	0,66	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3,2	0,6	16,04	93,6	0	0,1	0	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0	0	0	0
Итого		940	25,09	20,98	120,18	779,14	8,694	0,379	0	0,046	0,02	5,411	143,72	386,975	111,86	6,101	0	0	0	0
Итого		1513	42,24	41,815	221,14	1466,07	10,749	0,624	0	39,15	0,299	7,732	510,96	779,875	190,86	9,633	0	0	0	0

2 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Птица в соусе с томатом	№ 367 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	140	13,30	15,5	3,09	205	0,504	0,042	0	0,07	0	0,6	25,004	69,006	18,004	1,162	0	0	0	0
Каша гречневая рассыпчатая	№ 202 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	180	10,21	7,63	45,23	290,59	0	0,234	0	0,36	0	1,044	19,21	242,82	161,48	5,44	0	0	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов.Перьмь	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Итого		590	29,11	24,84	90,21	708,59	0,50	0,40	0,00	0,43	0,00	3,01	66,81	415,73	208,68	9,22	0,00	0,00	0,00	0,00
2 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Помидоры свежие порционные	№ 148 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	100	1,1	0,2	3,8	24	25	0,06	0	0	0	0,1	14	26	20	0,9	0	0	0	0
Суп с макаронные изделиями и картофелем	№ 129 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	250	2,9	4,15	12,2	97,75	3,8	0,075	0	0	0	2,38	16	46,75	17	0,83	0	0	0	0
Гуляш из говядины	№ 327 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	100	20	19,5	3,3	258	0	0,03	0	0,03	0,0022	0,6	13,5	162	22	2,76	0	0	0	0
Рис отварной	№ 385 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	180	4,51	6,516	46,62	263,16	0	0,036	0	0,036	0	0,342	20,7	100,44	32,58	0,1166	0	0	0	0
Компот из смесн ягод	№ 491 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	200	0,2	0,1	10,7	44	16,5	0	0	0	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,28	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0,066	0	0	0	0,366	12	39	8,4	0,66	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	40	3,2	0,6	16,04	93,6	0	0,1	0	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0	0	0	0
Итого		930	36,47	31,546	122,18	920,91	45,3	0,367	0	0,066	0,0022	4,808	96,9	474,19	132,48	7,3066	0	0	0	0
Итого		1520	65,58	56,386	212,39	1629,5	45,804	0,762	0	0,496	0,0022	7,822	163,714	889,916	341,164	16,5286	0	0	0	0

3 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Омлет натуральный запеченный	№ 268 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	150	12,93	19,63	3,23	240	0,465	0,075	0	0,285	2,2	1,43	115,38	223,85	18,465	2,43	0	0	0	0
Бутерброд с сыром	№ 63 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	6,08	7,61	9,28	126,33	0,496	0,04	0,06	0,072	0	0,26	184,028	95,992	8,888	0,512	17,776	0	0	0
Чай с сахаром молоком	№ 460 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	0,02	0	0	0	0	59,1	45,9	10,5	0,88	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	30	2,4	0,45	12,03	70,2	0	0,075	0	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	0	0	0	0
Коржик молочный	№ 547 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	75	3,5	6,13	31	192,5	0	0,038	0	0,045	0	0,5	13,5	27,998	5,122	0,39	0	0	0	0
Итого		495	26,51	35,12	67,04	693,03	1,261	0,248	0,06	0,402	2,2	2,88	381,908	463,94	62,775	5,532	17,776	0	0	0
3 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Салат из свежих огурцов с луком	№ 15 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,8	6	2,6	68	4,2	0,03	0	0	0	2,7	19	33	13	0,53	0	0	0	0
Суп овощной с фасолью	№ 117 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	250	4	4,92	9,225	97,25	6,125	0,75	0	0	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,3	0	0	0	0
Сметана	№ 433 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0,02	0,002	0	0,01	0,02	0,03	7,92	5,185	0,81	0,018	0	0	0	0
Котлеты,Рубленные из птицы	№ 374 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	12,1	9,7	9,8	175	0,4	0,06	0	0,5	0	0,77	107	118	18	0,86	0	0	0	0
Соус молочный	№ 402 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	1,84	4,2	3,45	58,95	0,325	0,02	0	0,025	0	0,2	56,6	42,75	7	0,11	0	0	0	0
Каша гречневая рассыпчатая	№ 202 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	10,21	7,63	45,23	290,59	0	0,234	0	0,36	0	1,044	19,21	242,82	161,48	5,44	0	0	0	0
Компот из смеси ягод	№ 489 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0,1	13,5	56	1,7	0	0	0	0	0,1	11	7,7	6,7	0,68	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0,066	0	0	0	0,366	12	39	8,4	0,66	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3,2	0,6	16,04	93,6	0	0,1	0	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0	0	0	0
			0																	
Итого		990	37,15	35,13	129,685	995,54	12,77	1,262	0	0,895	0,02	7,88	298,18	690,305	270,04	11,358	0	0	0	0
Итого		1485	63,66	70,25	196,725	1688,57	14,031	1,51	0,06	1,297	2,22	10,76	680,088	1154,245	332,815	16,89	17,776	0	0	0

4 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Блины с фаршем (джем)	№ 524 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	10,93	11,07	47,75	334,37	1,72	0,14	0,13	0	0,283	1,37	180	185	28,36	1,05	0	0	0	
Молоко сгущенное	№ 471 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,72	0,85	5,5	32,7	0,1	0,006	0	0,004	0,02	0	30,7	21,9	3,4	0,02	0	0	0	0
Чай с лимоном	№ 459 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0	0	0,02	7,9	9,1	58	0,87	0	0	0	0
Фрукт	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,4	0,4	9,8	44	7	0,03	0	0	0	0,2	16,1	11	9	2,21	0	0	0	0
Итого		490	12,35	12,42	72,55	451,07	9,82	0,176	0,13	0,004	0,303	1,59	234,7	227	98,76	4,15	0	0	0	0
4 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Помидоры свежие	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	1,1	0,2	3,8	24	15	0,036	0	0	0	0,06	8,4	15,6	12	0,54	0	0	0	0
Суп картофельный с бобовыми	№ 113 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	250	6,30	4,76	14,60	115,75	4,75	0,15	0	0,03	0	0,20	35,32	89,25	34,37	2,02	0	0	0	0
Плов из отварной птицы	№ 375 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	240	14,76	9,84	29,76	267,6	0	0,048	0	0	0,05	0,72	24	104,4	33,6	0,864	0	0	0	0
Сок фрукто - яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1	0,2	20,2	86	4	0,02	0	0	0	0,1	14	14	8	2,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0,066	0	0	0	0,366	12	39	8,4	0,66	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3,2	0,6	16,04	93,6	0	0,1	0	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0	0	0	0
Итого		890	30,92	16,08	113,92	727,35	23,75	0,42	0	0,025	0,05	2,366	106,92	355,85	122,77	8,644	0	0	0	0
Итого		1380	43,27	28,5	186,47	1178,42	33,57	0,596	0,13	0,029	0,353	3,956	341,62	582,85	221,53	12,794	0	0	0	0

5 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Макаронник с мясом	№ 263 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	200	24,22	20,78	26,12	388,88	0,34	0,14	0	0,04	0,05	1,8	40	251,12	32,22	4,04	0	0	0	0
Пряник	№ 581 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	60	3,54	2,82	45	219,6	0	0,048	0	0,006	0	0	6,6	30	5,4	0,48	0	0	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0,044	0	0	0	0,55	8	26	5,6	0,44	0	0	0	0
Итого		520	32,6	24,32	108,12	781,68	0,34	0,282	0	0,046	0,05	2,78	66,3	361,62	60,62	6,66	0	0	0	0
5 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Огурец свежий порционный	№ 148 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	100	0,7	1	0,19	11	3,5	0,03	0	0	0	0,1	17,8	31,33	14,1	0,051	0	0	0	0
Суп картофельный	№ 112 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	250	3,25	3,37	10,75	8,62	8,20	0,10	0	0	0	1	19,75	68,50	27,00	1,05	0	0	0	0
Рыба запеченая по омлетом	№ 300 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	100	14,75	3,66	3,83	107,5	0,5	0,07	0	0,08	0,55	1,77	50	171,67	22,5	1,05	0	0	0	0
Пюре картофельное	№ 377 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	180	4,86	7,2	10,44	126	4,32	0,144	0	0,036	0	0,18	45	88,2	28,8	0,99	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	№ 495 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0	0	0	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,68	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0,066	0	0	0	0,366	12	39	8,4	0,66	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов.Перьмь 2021-410с.	40	3,2	0,6	16,04	93,6	0	0,1	0	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0	0	0	0
Итого		930	31,92	16,41	90,87	571,12	16,72	0,51	0	0,116	0,55	4,986	177,85	511,5	141,6	6,241	0	0	0	0
Итого		1450	64,52	40,73	198,99	1352,8	17,06	0,792	0	0,162	0,6	7,766	244,15	873,12	202,22	12,901	0	0	0	0

6 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Каша манная молочная жидкая	№ 230 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	6,05	6,44	30,48	203,89	1,34	0,08	0	0,04	0	0,5	133,46	119,42	19,9	0,46	0	0	0	0
Масло сливочное порциями	№ 79 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,08	6,38	0,12	58,19	0	0	0	0,004	0,15	0,001	0,24	0,3	0	0,002	0	0	0	0
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	15	3,48	4,425	0	53,7	0,105	0,006	0	39	0,129	0,075	132,15	75	5,25	0,15	0	0	0	0
Чай с сахаром молоком	№ 460 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	0,02	0	0	0	0	59,1	45,9	10,5	0,88	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Фрукт	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,4	0,4	9,8	44	7	0,03	0	0	0	0,2	16,1	11	9	2,21	0	0	0	0
Итого		565	14,61	20,105	72,46	528,58	8,745	0,18	0	39,044	0,279	1,456	348,65	277,62	49,85	4,182	0	0	0	0
6 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Помидоры свежие порционные	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	1,1	0,2	3,8	24	15	0,036	0	0	0	0,06	8,4	15,6	12	0,54	0	0	0	0
Рассольник Домашний	№ 101 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	250	2,5	5,07	9,17	92,25	8,25	0,075	0	0	0	1,88	18,2	43,8	18,2	0,7	0	0	0	0
Сметана	№ 433 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0,02	0,002	0	0,01	0,02	0,03	7,92	5,185	0,81	0,018	0	0	0	0
Котлеты , биточки из птицы припущенные	№ 372 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	20	18	1,71	284,28	0,86	0,1	0	0,07	0,065	1,28	48,57	182,85	24,29	1,81	0	0	0	0
Соус белый основной	№ 448 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,37	0,005	0	0,015	0	0,133	2,75	8	1,7	0,07	0	0	0	0
Макароны отварные с овощами	№ 258 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	6,1	4,2	31,6	189,00	2,79	0,07	0	0,04	0	1,19	18,90	63,00	18,00	1,33	0	0	0	0
Какао с молоком	№ 462 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,04	0	0,02	0	0,01	111,3	91,1	22,3	0,64	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0,066	0	0	0	0,366	12	39	8,4	0,66	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3,2	0,6	16,04	93,6	0	0,1	0	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0	0	0	0
Итого		640,0	41,64	34,97	108,85	965,68	27,99	0,496	0	0,151	0,085	5,869	241,24	542,135	132,1	7,528	0	0	0	0
Итого		1205,0	56,25	55,075	181,31	1494,26	36,735	0,676	0	39,195	0,364	7,325	589,89	819,755	181,95	11,71	0	0	0	0

7 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Каша рисовая вязкая жидкая	№ 236 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	5,04	6,36	31,4	202,92	1,3	0,06	0	0,04	0	0,156	125,08	136,4	28,88	0,14	0	0	0	0
Печенье	№ 582 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	4,5	5,88	44,64	249	0	0,048	0	0,006	0	0	17,4	54	12	1,26	0	0	0	0
Напиток из шиповника	№ 496 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,68	0,28	18,3	78	80	0	0	0	0	0,8	11,9	3,2	0,6	0,6	0	0	0	
Яйцо отварное	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,032	0	0,1	0,88	0,2	22	77	5	1,008	0	0	0	
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Итого		540	18,32	18,28	115,2	697,72	81,3	0,184	0	0,146	0,88	1,836	183,98	296,6	51,68	3,488	0	0	0	0
7 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Огурец свежий порционный	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,7	1	0,19	11	3,5	0,03	0	0	0	0,1	17,8	31,33	14,1	0,051	0	0	0	0
Суп рыбный (консервами)	№ 122 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	250	9,3	11,4	1,05	180	5,75	0,075	0	0,025	1,5	0,225	30,5	146,5	32,25	1,02	0	0	0	0
Печень тушеная	№ 359 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	9,96	4,8	5,58	105,6	1,5	0,54	0	3,19	0,72	1,32	17,4	208,2	9,6	4,41	0	0	0	0
С соусом сметанным	№ 408 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	0,59	3,74	0,97	39,88	0,04	0,008	0	0,024	0	0,084	17,64	11,728	1,84	0,06	0	0	0	
Рис с овощами	№ 241 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	5,0	3,2	42,5	218,77	1,53	0,06	0	0	0	0,27	22,16	106,61	37,39	0,50	0	0	0	
Кисель из кураги	№ 482 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	1	0,06	29,8	124	0,4	0,02	0	0	0	0,6	35	33,6	20	0,66	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0,066	0	0	0	0,366	12	39	8,4	0,66	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3,2	0,6	16,04	93,6	0	0,1	0	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0	0	0	0
Итого		780	34,35	25,32	125,63	913,25	12,72	0,898	0	3,239	2,22	3,885	165,7	670,568	149,98	9,121	0	0	0	0
Итого		1320	52,67	43,6	240,83	1610,97	94,02	1,082	0	3,385	3,1	5,721	349,68	967,168	201,66	12,609	0	0	0	0

8 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Котлеты " нежные"	№ 373 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	50	9,30	6,2	3,15	106	0,35	0,07	0	0,04	0	0,9	107,5	115	18,5	0,775	0	0	0	0
Соус сметанно-томатный	№ 410 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	50	1,65	9,34	2,67	101,48	0,36	0,0175	0	57	0	0,24	42,9	32,15	6,7	0,227	0	0	0	0
Картофельное пюре	№ 377 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	180	4,86	7,2	10,44	126	4,32	0,144	0	0,036	0	0,18	45	88,2	28,8	0,99	0	0	0	0
Напиток брусничный	№ 498 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	0,1	0,1	10,9	45	0,7	0	0	0	0	0	5,4	3	1,3	0,12	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Итого		540	20,51	24,3	55,74	524,48	5,73	0,3255	0	57,076	0	2,46	215	311,15	73,7	3,472	0	0	0	0
8 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Винегрет овощной	№ 47 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	0,024	0	0	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,474	0	0	0	0
Суп лапша Домашняя	№ 128 №534 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	250	2,50	3,85	11,12	89,25	0,50	0,03	0	0,03	0	0,40	20,00	35,50	8,50	0,52	0	0	0	0
Биточки весенние	№ 65 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60	13,16	13,17	16,88	239,76	41,60	0,07	0	0	0	0,00	72,00	0,00	0,00	2,19	0	0	0	0
С соусом томатным	№ 419 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	0,38	1,31	1,84	20,76	0,44	0,004	0	0	0	0,08	2,8	5,4	2,28	0,124	0	0	0	0
Макароны отварные с сыром	№ 259 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с. №498	180	10,8	9	31,76	252	0,18	0,072	0	0,72	0,154	0,9	201,6	161,1	18,9	1,26	0	0	0	0
Сок фрукто - яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	1	0,2	20,2	86	4	0,02	0	0	0	0,1	14	14	8	2,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0,066	0	0	0	0,366	12	39	8,4	0,66	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	3,2	0,6	16,04	93,6	0	0,1	0	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0	0	0	0
Итого		890	36,56	32,33	131,32	974,57	50,44	0,383	0,072	0,745	0,154	4,446	349,4	373,8	83,28	9,788	0	0	0	0
Итого		1430	57,07	56,63	187,06	1499,05	56,17	0,7085	0,072	57,821	0,154	6,906	564,4	684,95	156,98	13,26	0	0	0	0

9 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Пельмени мясные полуфабрикат	№ 519 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	24,4	15,68	45,26	419	0,84	0,16	0	0,02	0	1,36	34	240,2	31,6	0	0	0	0	0
Кисель из концентрата плодового или ягодного	№ 484 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0	0	1,68	6,32	0	0	0	0	0	0	9	0	2	0	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Фрукт	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	0,4	0,4	9,8	44	7	0,03	0	0	0	0,2	16,1	11	9	2,21	0	0	0	0
Итого		560	29,4	17,54	85,32	615,32	7,84	0,284	0	0,02	0	2,7	73,3	324	61	3,57	0	0	0	0
9 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Салат из свежих помидоров с перцем	№ 20 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	1	6,1	4,3	76	27,04	0,06	0	0	0	0,32	15	27	16	0,77	0	0	0	0
Сметана	№ 433 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0,02	0,002	0	0,01	0,02	0,03	7,92	5,185	0,81	0,018	0	0	0	0
Борщ с картофелем	№ 94 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	250	2,35	4,52	9,55	88,25	8,37	0,75	0	0	0	1,9	26,4	47,8	21,6	1,02	0	0	0	0
Рагу из птицы	№ 376 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	240	25,2	22,8	19,08	382,8	9,96	0,192	0	0,072	0,05	0,864	43,2	274,8	56,4	3,12	0	0	0	0
Компот из плодов или ягод сушеных	№ 494 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0	0	0	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0,066	0	0	0	0,366	12	39	8,4	0,66	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3,2	0,6	16,04	93,6	0	0,1	0	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0	0	0	0
Итого		900	36,85	36,01	96,31	868,8	45,49	1,17	0	0,082	0,07	4,5	134,12	498,085	133,91	8,248	0	0	0	0
Итого		1460	66,25	53,55	181,63	1484,12	53,33	1,454	0	0,102	0,07	7,2	207,42	822,085	194,91	11,818	0	0	0	0

10 день завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Сыр полутвердый (порциями)	№ 75 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	15	3,48	4,425	0	53,7	0,105	0,006	0	39	0,129	0,075	132,15	75	5,25	0,15	0	0	0	0
Масло сливочное порциями	№ 79 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0	0,004	0,15	0,001	0,24	0,3	0	0,002	0	0	0	0
Каша пшенная вязкая	№ 225 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	7,45	6,75	32,63	220,91	1,08	0,162	0	0,036	0	0,175	114,318	177,714	47,772	1,278	0	0	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	0	0	0	0
Хлеб черный(ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0	0,05	0	0	0	0,46	6,6	46,8	13,2	0,88	0	0	0	0
Хлеб (батон белый)	№ 576 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0,044	0	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	0	0	0	0
Зефир	Промышленное. Производство	56	0,45	0,06	21,35	121,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		521	16,26	20,045	91,99	646,23	1,185	0,262	0	39,04	0,279	1,391	266,008	333,514	75,622	3,61	0	0	0	0
10 день обед			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Помидоры свежие порционные	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	1,1	0,2	3,8	24	15	0,036	0	0	0	0,06	8,4	15,6	12	0,54	0	0	0	0
Рассольник "Ленинградский"	№ 100 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	250	2,62	5,1	13,25	109,6	7,1	0,1	0	0	0	2,35	16,75	61	25,5	0,85	0	0	0	0
Сметана	№ 433 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0,02	0,002	0	0,01	0,02	0,03	7,92	5,185	0,81	0,018	0	0	0	0
Котлета "Школьная"	№ 347 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100	15,3	11	13,3	213	0	0,14	0	0,3	0,043	1,4	50	136	21	2,07	0	0	0	0
Каша гречневая рассыпчатая	№ 202 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	180	10,21	7,63	45,23	290,59	0	0,234	0	0,36	0	1,044	19,21	242,82	161,48	5,44	0	0	0	0
Чай с медом	№ 458 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	0,4	0,4	14	62	0	0	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,96	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	№ 573 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60	4,56	0,48	14,9	140,4	0	0,066	0	0	0	0,366	12	39	8,4	0,66	0	0		0
Хлеб черный (ржаной)	№ 574 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	3,2	0,6	16,04	93,6	0	0,1	0	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0	0	0	0
Итого		690	37,63	26,91	120,84	948,94	22,12	0,678	0	0,67	0,063	6,17	134,98	604,205	260,39	12,298	0	0	0	0
Итого		1211	53,89	46,955	212,83	1595,17	23,305	0,94	0	39,71	0,342	7,561	400,988	937,719	336,012	15,908	0	0	0	0
Итого за 10 дней		13974,00	565,40	493,49	2019,38	14998,93	384,77	9,14	0,26	181,35	7,50	72,75	4052,91	8511,68	2360,10	134,05	17,78	0,00	0,00	0,00
Средняя за 10 дней			40,39	35,25	144,24	1071,35	27,48	0,65	0,02	12,95	0,54	5,20	289,49	607,98	168,58	9,58	1,27	0,00	0,00	0,00
Зав производством						Митькова,	О. В.			Калькулятор:			Думнова М. В.							14