

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	230	Каша пшеничная молочная	150	4,01	4,65	19,37	135,80	0,075	0,89	27,75	0,38	91,27	110,1	20,65	0,93
Ижевск, 2008г	149	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Банан	100												
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				9,59	7,82	48,08	297,60	0,15	1,59	46,75	0,78	210,37	226,10	53,45	2,06
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	44	Агырчи-шылд	200/10	6,32	6	13,2	121,52	0,02	0,58	0	1,3	14,58	59,65	15,3	0,82
Пермь, 2018 г	367	Птица в соусе с томатом	100	16,90	18,3	3,8	247,00	0,04	1,3	115,70	0,71	29,6	83	21,70	1,52
Ижевск, 2008г	ст191	Каша ячневая гарнирная	150	8,85	5,1	47,4	240,00	0,1	0	14,04	3,51	75	108,81	0	83,25
Пермь, 2018 г	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,00	0,7
		Булочка	100												
		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				36,32	30,02	106,94	804,32	0,25	2,08	129,74	5,92	151,38	320,56	78,9	88,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,91	37,84	155,02	1101,92	0,40	3,67	176,49	6,70	361,75	546,66	132,35	90,09

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	234	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,16	24,46	161,00	0,048	1,15	31,95	0,135	110,61	114,33	23,75	0,128
Пермь, 2018г	457	Чай с/с	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
		Йогурт	150												
		Багон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				7,84	6,63	50,77	291,80	0,12	1,45	41,45	0,53	172,71	177,53	40,55	0,68
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	95	Борщ со свежей капустой	200/10	1,44	3,54	5,72	60,50	0,05	15,5	0,51	35,10	19,1	0,32	15,7	0,71
Ижевск, 2008 г	87	Суфле рыбное	100	14,20	4,8	3,00	254,10	0,07	0,50	65,9	0,80	64,30	209,5	26,2	0,81
Ижевск, 2008г	92	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87
Пермь, 2018 г	496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61
		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничн	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,00		10,00			16,00		8,00	2,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				23,48	15,56	68,41	651,4	0,33	109,75	96,26	36,85	161,65	340,17	94,3	6,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				31,32	22,19	119,18	943,2	0,45	111,2	137,71	37,375	334,36	517,70	134,85	7,20

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	140	Омлет с сыром	130/5	16,12	24,18	2,34	295,10	0,09	1,49	0,36	216,50	136,40	0,26	31,63	2,40
Пермь, 2018 г	459	Чай с лимоном	200/8	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
		Батон	50	1,5	0,5	21	96,00	0,00	10,00	20,00	0	8,00	0,00	42,00	0,63
ИТОГО ЗАВТРАК				17,92	24,78	32,84	431,10	0,09	12,49	20,36	216,52	152,30	9,36	78,63	3,90
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	123	Суп с рыбными консервами	200	35	45,6	53,90	766,00	0,36	31,8	60	0,9	124,6	610,1	138,9	4,55
Ижевск, 2008 г	76	Котлета "Загадка"	100	13,9	10,10	11,8	186,2	0,11	4,6	0,03	0	22	194,10	30,1	3,10
Пермь, 2018 г	202	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	0,137	0,00	24,00	0,42	14,12	134,30	88,71	3,00
Пермь, 2018 г	477	Кисель	200	0,12	0,80	362,00	102,00	0,02	10,40	0,00	0,2	21,20	18,00	6,20	0,20
		Апельсин	200												
		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				58,24	62,78	459,97	1339,55	0,707	46,8	84,03	1,52	194,02	1006,40	280,51	12,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				76,16	87,56	492,81	1770,65	0,80	59,29	104,39	218,04	346,32	1015,76	359,14	16,02

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	226	Каша "Дружба"	150	4,95	6,45	29,70	194,00	0,066	0,99	29,55	0,11	97,60	105,06	23,00	0,333
Ижевск, 2008г	148	Кофейный напиток	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Яблоко	100												
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				7,43	6,82	53,91	299,80	0,11	0,99	29,55	0,50	110,50	137,66	37,70	1,63
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	47	Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,05	7,80	0,25	33,50	3,90	25,8	9,70	15,60
Ижевск, 2008г	75	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	197,60	0,1	1,00	0,05	4,37	28,10	3,60	25,10	3,4
Пермь, 2018 г	256	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,015	0,03	13,78	0,15	11,26	20,6	2,6	0,28
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
		Кекс	75												
		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				28,40	21,85	102,83	723,5	0,27	12,13	14,08	38,12	68,86	107,90	59,9	21,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				35,83	28,67	156,74	1023,3	0,38	13,12	43,63	38,62	179,36	245,56	97,6	23,34

День: 5
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008г	110	Сырники из творога запеченные	150/30	15,2	12,4	18,9	251	0,09	0,71	0,05	191,9	183	0,88	36,99	0,82
Пермь, 2018г	457	Чай с/с	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				20,78	15,57	47,61	412,80	0,17	1,41	19,05	192,30	302,10	116,88	69,79	1,95
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	200/10	1,26	3,6	4,62	56,00	0,04	9,52	0,00	1,88	29,64	36,52	16,24	0,63
Пермь, 2018 г	375	Плов из отварной птицы	210	21,1	23,48	27,3	408,00	0,06	1,2	82,4	5,60	28,7	115,7	37,4	1,53
Пермь, 2018 г	488	Компот из яблок с апельсином	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93
		Банан	200												
		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				40,75	38,3	83,06	840,40	0,3	20,82	82,45	12,05	117,64	217,92	103,34	7,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,53	53,87	130,67	1253,2	0,47	22,23	101,5	204,35	419,74	334,8	173,13	9,71

День: 6

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Ижевск, 2008г	112	Омлет натуральный	130	20,00	33,40	3,80	398,00	0,12	1,00	0,38	286,90	161,84	0,32	25,58	3,08
Пермь, 2018	457	Чай с/с	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,00		10,00			16,00		8,00	2,25
ИТОГО ЗАВТРАК				25,98	36,97	42,31	604,80	0,20	11,70	19,38	287,30	296,94	116,32	66,38	6,46

День: 7
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Пермь, 2018г	202	Каша гречневая молочная	150	4,50	7,05	23,25	180,00	0,21	0,165	0,03	259,75	12,58	1,35	73,96	2,09	
Ижевск, 2008г	149	Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	214,16	122,60	0,17	21,64	0,71	
		Яблоко	150													
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48	
ИТОГО ЗАВТРАК					11,68	12,32	70,66	437,8	0,298	1,465	0,06	474,3	142,98	26,42	106,1	3,28
ОБЕД																
Пермь, 2018 г	100	Рассольник ленинградский	200/10	1,50	4,08	10,58	85,00	0,07	5,56	0,00	1,88	11,80	47,60	19,40	0,64	
Пермь, 2018 г	339	Котлета из школьные	100	14,7	11,1	12,7	210	0,16	0,8	4,6	1,4	48,1	181,4	20,6	2,15	
Пермь, 2018 г	256	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,015	0,03	13,78	0,15	11,26	20,6	2,6	0,28	
Пермь, 2018 г	494	Компот из изюма	200	0,40	0	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	32,25	20,40	0,13	10,50	0,81	
		Булочка	100													
		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					25,44	21,85	108,37	733,3	0,37	6,39	18,38	35,68	103,66	299,63	69,7	5,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					37,12	34,17	179,03	1171,1	0,66	7,855	18,44	509,98	246,64	326,05	175,8	8,43

День: 8
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	226	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,72	143,70	0,066	0,99	29,55	0,11	97,60	105,06	23,00	0,333
Пермь, 2018г	457	Чай с/с	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Йогурт	150												
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				9,51	8,18	49,43	305,50	0,14	1,69	48,55	0,51	216,70	221,06	55,80	1,46
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	95	Борщ со свежей капустой	200/10	1,44	3,54	5,72	60,50	0,04	5,98	0	1,92	32,7	42,3	20,54	0,97
Пермь, 2018 г	308	Котлета "Любительская" рыбная	100	12,60	1,5	5,7	87	0,08	0,7	38,38	0,90	45,10	179	29,9	0,89
Ижевск, 2008г	92	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87
Пермь, 2018 г	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124,00	0,01	0,75	0,20	20,75	20,4	0,38	25,5	0,81
		Апельсин													
Пермь, 2018 г		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				21,38	11,56	74,41	485,3	0,33	11,18	68,43	23,72	148,55	348,83	117,14	4,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				30,89	19,74	123,84	790,8	0,474	12,87	116,98	24,225	365,25	569,89	172,94	6,27

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008г	110	Сырники из творога запеченые	150/30	15,2	12,4	18,9	251	0,09	0,71	0,05	191,9	183	0,88	36,99	0,82
Пермь, 2018 г	457	Чай с лимоном	200/8	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				17,68	12,77	43,11	356,80	0,14	0,71	0,05	192,29	195,90	33,48	51,69	2,12
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	47	Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,05	7,80	0,25	33,50	3,90	25,8	9,70	15,60
Ижевск, 2008г	81	Фрикаделька "Петушок"	100	14,30	17,1	9,5	247,30	0,11	0	0,07	0	17,1	5,1	24,7	1,67
Пермь, 2018г	380	Капуста тушеная	150	3,30	5,1	12,15	108,00	0,05	21,30	28,80	0,54	90,15	96,6	34,35	1,32
Пермь, 2018 г	482	Кисель	200	0,12	0,8	362,00	102,00	0,02	10,40	0,00	0,20	21,20	18,00	6,20	0,2
		Яблоко	150												
		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				26,27	28	423,93	702,70	0,31	39,5	29,12	34,24	144,45	195,40	91,55	20,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				43,95	40,77	467,04	1059,50	0,45	40,21	29,17	226,53	340,35	228,88	143,24	22,18

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	233	Каша пшено молочная	150	5,25	6,9	25,05	180,00	0,12	0,98	0,03	109,5	90	0,33	10,50	13,26
Ижевск, 2008г	148	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0	54,30	38,30	6,30	0,07
		Сыр	20	5,33	5,33	5,46	72,00	0	0,60	0,04	0	208,00	0,04	10,00	0,24
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				14,26	13,70	56,82	382,80	0,19	1,88	9,57	109,89	360,10	63,57	37,30	14,05
ОБЕД															
Пермь, 2018г	123	Суп с рыбными консервами	200	35	45,6	53,90	766,00	0,36	31,8	60	0,9	124,6	610,1	138,9	4,55
Ижевск, 2008г	75	Котлета "Детская"	100	14,30	10,5	13,1	197,60	0,25	9,8	7256,30	4,4	26,4	289,50	17,7	6,03
Пермь, 2018 г	386	Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,52	176,7	0,03	0	30,78	0,32	2,72	70,56	18,24	0,02
		Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	137,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
		Банан	200												
		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				56,99	62,42	150,56	1389,1	0,76	45,6	7347,08	5,62	205,82	1044,06	209,44	12,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				71,25	76,12	207,38	1771,9	0,95	47,48	7356,65	115,51	565,92	1107,63	246,74	26,72

День: 11
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008	112	Омлет натуральный	130	13	21,71	2,47	258,70	0,08	0,65	0,25	186,5	105,2	0,21	16,63	2,00
Пермь, 2018 г	457	Чай с/с	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				18,58	24,88	31,18	420,50	0,16	1,35	19,25	186,90	224,30	116,21	49,43	3,13
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	200/10	1,26	3,6	4,62	56,00	0,04	9,52	0,00	1,88	29,64	36,52	16,24	0,63
Ижевск, 2008 г	81	Фрикаделька "Петушок"	100	14,30	17,10	9,5	247,30	0,11	0	0,07	157,6	17,1	5,1	24,7	1,67
Ижевск, 2008 г	стр191	Каша пшеничная	150	8,85	5,10	47,4	240,00	0,16	0	28,8	0,5	75	161,15	0,00	83,25
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с апельсином	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93
		Банан	200												
		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				28,5	26,52	99,56	722,10	0,41	18,62	28,87	160,18	152,94	264,87	65,54	87,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,08	51,4	130,74	1142,60	0,57	19,97	48,12	347,08	377,24	381,08	114,97	90,88

День: 12

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008г	98	Макароны с сыром	15020	7,91	8,81	37,98	256,50	0,06	1,80	40,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
Пермь, 2018г	457	Чай с/с	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63
ИТОГО ЗАВТРАК				16,39	13,68	99,09	577,30	0,16	12,80	88,50	0,40	423,40	342,30	111,10	2,03

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	230	Каша пшеничная молочная	200	5,46	6,2	25,82	181,00	0,1	1,18	37	0,5	121,7	146,8	27,54	1,23
Ижевск, 2008г	149	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Банан	100	1,53	0,50	21,00	96,00	0	10,00	0,00	0	8,00	0,00	42,00	0,63
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				12,57	9,87	75,53	438,80	0,18	11,88	56,00	0,90	248,80	262,80	102,34	2,99
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	47	Суп гороховый	250	6,2	5,60	22,30	167,00	0,06	9,75	0,32	41,87	4,88	32,25	12,13	19,50
Пермь, 2018 г	367	Птица в соусе с томатом	100	16,9	18,30	3,8	247	0,04	1,3	115,7	0,70	29,6	83	21,7	1,52
Ижевск, 2008г	ст191	Каша ячневая гарнирная	180	10,62	6,12	56,88	288,00	0,1	0	14,04	3,51	90	108,81	0	99,9
Пермь, 2018 г	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,75	0,20	20,75	20,40	0,38	25,50	0,81
		Булочка	100												
		Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				31,71	24,94	114,52	770,8	0,23	2,05	129,94	24,96	152,1	242,09	63,8	103,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				44,28	34,81	190,05	1209,6	0,41	13,93	185,94	25,86	400,9	504,89	166,14	106,49

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,88	32,62	214,60	0,06	1,54	42,6	0,18	147,48	152,44	31,66	0,17
Пермь, 2018г	457	Чай с/с	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
		Йогурт	150												
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				9,22	8,35	58,93	345,40	0,13	1,84	52,10	0,57	209,58	215,64	48,46	0,72
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	95	Борщ со свежей капустой	250/10	2	5,2	13,1	106,00	0,1	24,9	0,39	2,40	48,2	15,58	24,13	1,65
Ижевск, 2008 г	87	Суфле рыбное	100	14,50	15,1	15,60	254,10	0,15	1,13	0,14	0,80	37,60	1,88	32,1	0,99
Ижевск, 2008г	92	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	122,40	0,14	4,5	35,82	0,18	45,90	92,7	29,52	1,04
Пермь, 2018 г	496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61
		Яблоко	150												
		Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				24,57	28,32	80,42	672,3	0,48	110,53	36,35	4,18	155,7	163,26	105,55	5,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				33,79	36,67	139,35	1017,7	0,61	112,37	88,45	4,75	365,28	378,90	154,01	6,28

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008г	117	Омлет с сыром	200	24,8	37,20	3,6	454,00	0,13	2,20	0,55	333,00	209,80	0,4	48,66	3,70
Пермь, 2018 г	459	Чай с лимоном	200/8	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
		Батон	50	1,5	0,5	21	96,00	0,00	10,00	20,00	0	8,00	0,00	42,00	0,63
ИТОГО ЗАВТРАК				26,60	37,80	34,10	590,00	0,13	13,20	20,55	333,02	225,70	9,50	95,66	5,20
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	44	Агырчи-шyd	250/10	7,9	7,5	16,5	151,90	0,02	0,58	0	1,3	14,58	59,65	15,3	0,82
Ижевск, 2008г	76	Котлета "Загадка"	100	13,9	10,10	11,8	186,2	0,11	4,6	0,03	0	22	194,10	30,1	3,10
Пермь, 2018 г	202	Каша гречневая	180	6,75	6,91	11,79	208,26	0,16	0,00	28,80	0,50	16,94	161,15	106,45	3,61
Пермь, 2018 г	477	Кисель	200	0,12	0,80	362,00	102,00	0,02	10,40	0,00	0,2	21,20	18,00	6,20	0,20
		Апельсин	200												
		Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				24,36	18,33	408,03	608,26	0,37	15	28,83	0,70	72,24	423,15	159,35	8,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50,96	56,13	442,13	1198,26	0,50	28,20	49,38	333,72	297,94	432,65	255,01	13,38

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	226	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,60	0,088	1,32	39,40	0,14	130,14	140,00	30,66	0,444
Ижевск, 2008г	148	Кофейный напиток	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Яблоко	100												
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				7,72	7,05	51,83	297,40	0,14	1,32	39,40	0,53	143,04	172,60	45,36	1,74
ОБЕД															
Пермь, 2018г	123	Суп с рыбными консервами	250	43,75	57	67,38	957,50	0,45	39,75	75	1,125	155,75	762,6	173,6	5,68
Ижевск, 2008г	75	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	197,60	0,1	1,00	0,05	4,37	28,10	3,60	25,10	3,4
Пермь, 2018 г	256	Макаронные изделия	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,018	0,04	16,54	0,18	13,51	24,72	3,12	0,34
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
		Кекс	75												
		Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пше)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				95,14	99,08	193,93	2049,25	0,74	45,376	220,37	6,81	253,08	1076,38	264,92	13,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				102,86	106,13	245,76	2346,65	0,87	46,696	259,77	7,34	396,12	1248,98	310,28	15,25

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008г	110	Сырники из творога запеченые	200/30	20,26	16,53	25,2	334,6	0,12	0,95	0,06	255,86	244	1,17	49,32	1,09
Пермь, 2018г	457	Чай с/с	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				25,84	19,70	53,91	496,40	0,20	1,65	19,06	256,26	363,10	117,17	82,12	2,22
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	250/10	2	2,88	5,77	70,00	0,05	11,9	0,00	2,35	37,00	45,65	20,3	0,78
Пермь, 2018 г	375	Плов из отварной птицы	270	27,12	30,6	35,1	524,57	0,08	1,54	105,9	7,20	36,9	148,75	48	1,96
Пермь, 2018 г	488	Компот из яблок с апельсином	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93
		Банан	200												
		Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				47,51	44,7	92,01	970,97	0,33	23,54	105,95	14,12	133,2	260,1	92,9	379,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				73,35	64,4	145,92	1467,37	0,53	25,19	125,01	270,38	496,3	377,27	175,02	382,16

День: 6

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008г	112	Омлет	200	12,50	20,88	2,38	248,80	0,08	0,65	0,25	0,00	105,20	186,50	16,63	2,00
Пермь, 2018	457	Чай с/с	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,00		10,00			16,00		8,00	2,25
ИТОГО ЗАВТРАК				16,20	24,18	25,98	387,80	0,11	11,35	19,25	0,01	232,50	277,60	46,93	4,90

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Пкрмь, 2018г	202	Каша гречневая молочная	200	7,50	7,68	13,1	231,40	0,18	0	32,00	0,56	18,82	179,06	118,28	4,00	
Ижевск, 2008г	149	Какао на молоке	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0	54,30	38,30	6,30	0,07	
		Яблоко	150													
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48	
ИТОГО ЗАВТРАК					11,18	9,15	39,41	362,2	0,25	0,3	41,5	0,95	80,92	242,26	135,08	4,55
ОБЕД																
Ижевск, 2008г	47	Суп гороховый	250	6,2	5,60	22,30	167,00	0,06	9,75	0,32	41,87	4,88	32,25	12,13	19,50	
Пермь, 2018 г	100	Рассольник ленинградский	250/10	1,88	5,10	13,225	106,25	0,09	6,95	0,00	2,35	14,75	59,50	24,25	0,8	
Пермь, 2018 г	339	Котлета из школьная	100	14,7	11,1	12,7	210	0,16	0,8	4,6	1,4	48,1	181,4	20,6	2,15	
Пермь, 2018 г	256	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0,018	0,04	16,54	0,18	13,44	24,72	3,12	0,34	
Пермь, 2018 г	494	Компот из изюма	200	0,30	0	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	32,25	20,40	0,13	10,50	0,81	
		Булочка	100													
		Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					26,765	24,12	118,07	798,65	0,39	7,79	21,14	36,18	108,79	315,65	75,07	5,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					37,945	33,27	157,475	1160,85	0,64	8,086	62,64	37,13	189,71	557,91	210,15	9,92

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Пермь, 2018г	226	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,60	0,088	1,32	39,40	0,14	130,14	140,00	30,66	0,444	
Пермь, 2018г	457	Чай с/с	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
		Йогурт	150													
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48	
ИТОГО ЗАВТРАК					10,82	9,85	56,33	353,40	0,17	2,02	58,40	0,54	249,24	256,00	63,46	1,57
ОБЕД																
Пермь, 2018 г	95	Борщ со свежей капустой	250/10	2	5,2	13,1	106,00	0,1	24,9	0,39	2,40	48,2	15,58	24,13	1,65	
Пермь, 2018 г	308	Котлета "Любительская" рыбная	100	12,60	1,5	5,7	87	0,08	0,7	38,38	0,90	45,10	179	29,9	0,89	
Ижевск, 2008г	92	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	122,40	0,14	4,50	35,82	0,18	45,9	92,7	29,52	1,04	
Пермь, 2018 г	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124,00	0,01	0,75	0,20	20,75	20,4	0,38	25,5	0,81	
		Апельсин	150													
Пермь, 2018 г		Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					22,57	14,42	83,62	551,2	0,41	30,85	74,79	24,23	171,7	337,56	125,65	5,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					33,39	24,27	139,95	904,6	0,576	32,87	133,19	24,77	420,94	593,56	189,11	7,23

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008г	110	Сырники из творога запеченые	200/30	20,26	16,53	25,2	334,6	0,12	0,95	0,06	255,86	244	1,17	49,32	1,09
Пермь, 2018 г	457	Чай с лимоном	200/8	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				22,74	16,90	49,41	440,40	0,17	0,95	0,06	256,25	256,90	33,77	64,02	2,39
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	100	Рассольник ленинградский	250/10	1,88	5,10	13,225	106,25	0,09	6,95	0,00	2,35	14,75	59,50	24,25	0,8
Ижевск, 2008г	81	Фрикаделька "Петушок"	100	14,30	17,10	9,5	247,30	0,11	0	0,07	157,6	17,1	5,1	24,7	1,67
Ижевск, 2008г	96	Капуста тушеная	180	5,04	6	13,68	127,20	0,07	16,32	38,40	0,72	151,44	128,88	56,88	1,52
Пермь, 2018 г	482	Кисель	200	0,12	0,80	362,00	102,00	0,02	10,40	0,00	0,2	21,20	18,00	6,20	0,20
		Яблоко	200												
		Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				24,925	29,52	420,85	694,55	0,37	33,67	38,47	160,87	216,59	261,38	128,63	5,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,665	46,42	470,255	1134,95	0,54	34,62	38,53	417,12	473,49	295,15	192,65	7,85

День: 10
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	233	Каша пшено молочная	200	6	6,86	28,54	199,80	0,146	1,18	37	0,14	119,74	15,72	37,10	0,94
Ижевск, 2008г	148	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0	54,30	38,30	6,30	0,07
		Сыр	20												
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				9,68	8,33	54,85	330,60	0,21	1,48	46,50	0,53	181,84	78,92	53,90	1,49
ОБЕД															
Пермь, 2018г	123	Суп с рыбными консервам	250	43,75	57	67,38	957,50	0,45	39,75	75	1,125	155,75	762,6	173,6	5,68
Ижевск, 2008г	75	Котлета "Детская"	100	14,30	10,5	13,1	197,60	0,25	9,8	7256,30	4,4	26,4	289,50	17,7	6,03
Пермь, 2018 г	386	Рис припущенный	180	4,19	6,48	34,22	212,04	0,03	0	30,78	0,32	3,26	70,56	21,89	0,03
		Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	137,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
		Банан	200												
		Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшен	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				66,43	74,9	169,74	1615,94	0,85	53,55	7362,08	5,845	237,51	1196,56	247,79	13,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				76,11	83,23	224,59	1946,54	1,06	55,03	7408,58	6,38	419,35	1275,48	301,69	15,30

День: 11
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008	112	Омлет натуральный	200	20	33,4	3,8	398,00	0,123	1	0,38	286,9	161,8	32,3	25,58	3,00
Пермь, 2018 г	457	Чай с/с	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
ИТОГО ЗАВТРАК				25,58	36,57	32,51	559,80	0,20	1,70	19,38	287,30	280,90	148,30	58,38	4,13
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	250/10	2	2,88	5,77	70,00	0,05	11,9	0,00	2,35	37,00	45,65	20,3	0,78
Ижевск, 2008 г	81	Фрикаделька "Петушок"	100	14,30	17,10	9,5	247,30	0,11	0	0,07	157,6	17,1	5,1	24,7	1,67
Ижевск, 2008 г	стр 191	Каша пшеничная	180	10,62	6,12	56,88	288,00	0,16	0	28,8	0,5	16,94	161,15	106,45	3,61
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93
		Банан	200												
		Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшенич	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				31,01	26,82	110,19	784,10	0,42	21	28,87	160,65	102,24	274	176,05	8,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				56,59	63,39	142,7	1343,90	0,62	22,7	48,25	447,95	383,14	422,30	234,43	12,39

День: 12

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008г	98	Макароны с сыром	180	7,91	8,81	37,98	256,50	0,06	1,80	40,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
Пермь, 2018г	457	Чай с/с	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63
ИТОГО ЗАВТРАК				16,39	13,68	99,09	577,30	0,16	12,80	88,50	0,40	423,40	342,30	111,10	2,03