

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет овз

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	5,1	6,75	24,9	151,50	0,165	169,5	0,105	34,8	96,75	34,38	134,80	5,2
Ижевск, 2008г	149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	214,16	0,03	0,01	122,60	116,20	21,64	0,71
		Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00		0,08			22,00		4,80	1
		Банан	100	1,53	0,50	21,00	96,00		10,00			8,00		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				18,91	17,12	93,61	568,30	0,25	393,74	0,14	35,20	257,15	175,48	213,74	8,02
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	47	Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,02	14,48	0,28	1,3	41,52	146,88	27,28	2,16
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	0,6	0,00	31,4	124,00	0,01	0,75	0,20	20,75	20,4	0,38	25,5	0,81
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00		60,00			34,00		13,00	0,25
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				36,61	28,84	130,47	900,15	0,25	76,53	130,22	26,27	212,62	388,97	115,38	89,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				55,52	45,96	224,08	1468,45	0,50	470,27	130,355	61,47	469,77	564,45	329,12	97,75

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет овз

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	150	1,65	6,15	15,75	129,00	0,015	1,035	0,03	0,135	8,04	107,74	22,77	0,29
		Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77,00								
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	4,35	3,75	16,50	490,50								
		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				9,69	19,67	58,66	827,30	0,08	1,34	9,53	0,53	70,14	170,94	39,57	0,84
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	95	Борщ со свежей капустой	200/10	1,6	4,16	10,48	84,80	0,08	19,92	0,32	35,10	38,56	76	19,3	1,32
Ижевск, 2008 г	87	Суфле рыбное	100	14,20	4,8	3,00	254,10	0,18	25,65	65,9	0,80	131,40	95,77	32,29	1,17
Ижевск, 2008г	92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,12	3,75	0,11	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	
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	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				24,45	17,17	85,41	740,95	0,47	139,32	66,33	36,85	248,21	302,12	115,29	7,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				34,14	36,84	144,07	1568,25	0,55	140,655	75,855	37,375	318,35	473,06	154,86	8,19

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет овз

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	0,00	15,20	60,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
		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				18,70	24,45	32,45	422,90	0,14	2,49	0,36	216,91	152,10	34,26	47,13	3,75
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	44	Агырчи-шид	200/10	6,32	6	13,20	121,52	0,072	21,12	0,44	0,9	33,68	56,56	17,44	0,75
Ижевск, 2008 г	11	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,6	19,1	5,1	209,2					160,1	13,1	1,16	18,3
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	100	0,90	0,20	8,10	40,00		60,00			34,00		13,00	0,25
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				36,87	42,72	431,96	948,02	0,419	96,12	24,47	1,52	297,2	465,96	184,51	27,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				55,57	67,17	464,41	1370,92	0,56	98,61	24,83	218,43	449,3	500,22	231,64	31,09

День: 4
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет овз

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	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	0,02	0,00	64,40	55,00	7,00	0,33
		Сыр	20	5,33	5,33	5,46	72,00								
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00		10,00			16,00		8,00	2,25
		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				15,66	15,25	82,27	531,80	0,13	11,64	29,57	0,50	185,80	184,96	48,50	3,39
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	123	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,20	0,07	6,36	12,00	0,18	24,92	12,2	27,78	0,91
Ижевск, 2008г	75	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	197,60	0,1	1,00	0,05	0,18	28,10	214,30	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
		Банан	100	1,53	0,50	21,00	96,00		10,00			8,00		42,00	0,63
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				32,78	27,23	116,26	842,85	0,29	20,69	25,83	0,61	97,88	305,00	131,28	8,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,44	42,48	198,53	1374,65	0,42	32,33	55,4	1,11	283,68	489,96	179,78	11,51

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

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	150/30	22,8	18,6	28,35	376,5	0,09	0,71	0,05	191,9	183	0,88	36,99	0,82
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
		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				26,48	20,07	54,66	507,30	0,16	1,01	9,55	192,29	245,10	64,08	53,79	1,37
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	200/10	1,6	3,44	8	70,40	0,064	28,16	0,29	1,88	40,80	46,00	14,94	0,74
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	100	1,53	0,50	21,00	96,00		10,00			8,00		42,00	0,63
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				43,43	38,88	106,93	954,55	0,324	49,46	82,74	12,05	136,8	227,4	155,34	8,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				69,91	58,95	161,59	1461,85	0,48	50,47	92,29	204,34	381,9	291,48	209,13	10,34

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 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 овз

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	0,17	1,29	0,03	259,75	12,59	179,18	73,96	2,08
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
		Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00		0,08			22,00		4,80	1
		Яблоко	150	0,40	0,40	9,80	45,00		10,00			16,00		8,00	2,25
		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				17,18	17,32	80,76	545,8	0,253	12,67	0,06	474,3	180,99	204,25	118,9	6,52
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	47	Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,02	14,48	0,28	1,3	41,52	146,88	27,28	2,16
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
		Круасан	45	3	9,5	22	180								
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
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				32,71	31,99	137,12	965,65	0,32	15,31	18,66	35,1	133,38	398,91	88,88	7,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,89	49,31	217,88	1511,45	0,57	27,98	18,72	509,40	314,37	603,16	207,78	13,66

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

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	4,95	6,45	29,70	193,90	0,12	0,95	0,03	0,11	93,96	134,28	34,09	0,74
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
		Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00								
		Йогурт	150	4,50	3,75	16,50	490,50								
		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
				13,14	19,97	72,61	892,20	0,19	1,25	9,53	0,50	156,06	197,48	50,89	1,29
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	95	Борщ со свежей капустой	200/10	1,6	4,16	10,48	84,80	0,08	19,92	0,32	35,10	38,56	76	19,3	1,32
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	6,75	21,90	163,50	0,12	3,75	0,11	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	100	0,9	0,20	8,1	40,00		60			34		13	0,25
Пермь, 2018 г		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				23,25	13,37	99,51	614,85	0,37	85,12	39,005	56,9	188,41	382,53	140,2	5,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				36,39	33,34	172,12	1507,05	0,558	86,37	48,535	57,395	344,47	580,01	191,09	7,17

День: 9
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет овз

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															
	233	Каша пшено молочная	150	5,25	6,9	25,05	180	0,165	0,96	0,105	0,14	96,75	34,38	134,8	5,20
Пермь, 2018 г	148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	0,02	0,00	64,40	55,00	7,00	0,33
		Сыр	20	5,33	5,33	5,46	72,00								
		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				15,56	15,30	67,82	472,80	0,23	1,61	0,13	0,53	168,95	114,28	152,30	6,01
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	100	Рассольник ленинградский	200/10	1,68	3,60	10,88	83,20	0,10	16,24	0,02	33,50	25,12	51,12	17,76	0,75
	27	Помидор свежий	50	0,55	0,00	2,50	8,00		10,00						
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	100	0,40	0,4	9,80	45,00		10,00			16,00		8,00	2,25
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				24,75	27,76	428,76	709,05	0,36	67,94	28,89	34,24	181,67	220,72	118,91	7,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,31	43,06	496,58	1181,85	0,59	69,55	29,019	34,77	350,62	335,00	271,21	13,94

День: 10
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет овз

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	110	Сырники из творога запеченые	150/30	22,8	18,6	28,35	376,5	0,09	0,71	0,05	191,9	183	0,88	36,99	0,82
Ижевск, 2008г	457	Чай с лимоном	200/8	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
		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				25,38	18,87	58,46	504,30	0,14	1,71	0,05	192,31	198,70	34,88	52,49	2,17
ОБЕД															
Пермь, 2018г	123	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,20	0,07	6,36	12,00	0,18	24,92	12,2	27,78	0,91
Пермь, 2018г	33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,68	9,38	7,20	131,88	0,02	7,22	38,50	2,30	161,75	109,25	22,88	1,28
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	Каша пшено гарнирная	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
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				34,48	35,56	114,13	911,93	0,49	27,38	7337,58	7,2	267,89	555,41	132,5	10,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				59,86	54,43	172,59	1416,23	0,63	29,09	7337,63	199,51	466,59	590,29	184,99	12,95

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

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	
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,00		10			16		8	2,25	
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					18,98	25,28	40,98	465,50	0,16	11,35	19,25	186,90	240,30	116,21	57,43	5,38
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	200/10	1,6	3,44	8	70,40	0,064	28,16	0,29	1,88	40,80	46,00	14,94	0,74	
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	100	1,53	0,50	21,00	96,00		10,00			8,00		42,00	0,63	
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					31,18	27,1	123,43	836,25	0,434	47,26	29,16	160,18	172,1	274,35	117,54	88,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					50,16	52,38	164,41	1301,75	0,59	58,61	48,41	347,08	412,4	390,56	174,97	94,34

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 овз

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	6,8	9	33,2	202,00	0,1	1,18	37	0,5	121,7	146,8	27,54	1,23
		Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00		0,08			22,00		4,80	1
Ижевск, 2008г	149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Банан	200	3,06	1,00	42,00	192,00	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				22,14	19,87	122,91	714,80	0,18	11,96	56,00	0,90	270,80	262,80	107,14	3,99
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	47	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,00	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	16,9	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
		Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	80,00		60,00			34,00		13,00	0,25
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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				42,19	31,43	164,7	1080,7	0,25	62,63	129,94	26,26	200,68	301,74	92,1	104,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				64,33	51,30	287,61	1795,5	0,43	74,59	185,94	27,16	471,48	564,54	199,24	108,56

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше овз

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	2,2	8,2	21	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
		Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77,00								
		Йогурт	150	4,35	3,75	16,50	490,50								
		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				10,24	21,72	63,91	912,90	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	4	10,4	26,2	212,00	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	196,20	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	200	0,8	0,8	19,6	90,00		10,00			16,00		8,00	2,25
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				30,18	34,90	123,33	1001,1	0,48	120,53	36,35	4,18	171,7	163,26	113,55	7,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,42	56,62	187,24	1914	0,61	122,37	88,45	4,75	381,28	378,90	162,01	8,53

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 и старше овз

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															
Пермь,2018г	44	Агырчи-шид	250/10	7,9	7,5	16,50	151,90	0,45	39,75	75	1,125	155,75	762,6	173,6	5,68
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
Ижевск,2008г	11	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,6	19,1	5,1	209,2					160,1	13,1	1,16	18,3
		Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	80,00		60,00			34,00		13,00	0,25
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
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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				42,14	45,82	457,51	1112,26	0,82	114,75	103,83	1,83	422,09	1198,85	347,11	32,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				68,74	83,62	491,61	1702,26	0,95	127,95	124,38	334,85	647,79	1208,35	442,77	37,61

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше овз

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	6,60	8,60	39,60	258,60	0,088	1,32	39,40	0,14	130,14	140,00	30,66	0,444
Ижевск, 2008г	148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Сыр	30	8,00	8,00	8,20	108,00								
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00		10,00			16,00		8,00	2,25
		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				19,98	20,07	94,91	632,40	0,14	11,32	39,40	0,53	159,04	172,60	53,36	3,99
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	123	Суп с рыбными кнсервами	250	8,75	11,40	13,48	191,50	0,06	9,75	0,32	41,87	4,88	32,25	12,13	19,50
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	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 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
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				62,95	54,06	150,24	1342,25	0,35	15,376	145,69	47,55	102,21	346,03	103,45	27,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				82,93	74,13	245,15	1974,65	0,49	26,696	185,09	48,08	261,25	518,63	156,81	31,32

День: 5
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 и старше овз

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	376,5	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	538,30	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	4,3	10	88,00	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	3,06	1,00	42,00	192,00		10,00			8,00		42,00	0,63
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				53,38	47,7	148,45	1239,97	0,33	33,54	105,95	14,12	141,2	260,1	134,9	380,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				79,22	67,4	202,36	1778,27	0,53	35,19	125,01	270,38	504,3	377,27	217,02	382,79

День: 6
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 и старше овз

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 натуральный	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 овз

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	6,00	9,40	31	240,00	0,18	0	32,00	0,56	18,82	179,06	118,28	4,00
Ижевск, 2008г	149	Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,02	0,30	9,50	0	54,30	38,30	6,30	0,07
		Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00		0,08			22,00		4,80	1
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00		10,00			16,00		8,00	2,25
		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				18,68	19,67	88,51	605,8	0,25	10,38	41,5	0,95	118,92	242,26	147,88	7,8
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	47	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,3	167,00	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
		Круасан	45	3	9,5	22	180								
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
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				36,9	34,7	159,35	1098,4	0,39	7,79	21,14	36,18	108,79	315,65	75,07	5,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				55,58	54,37	247,86	1704,2	0,64	18,166	62,64	37,13	227,71	557,91	222,95	13,17

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше овз

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	6,60	8,60	39,60	258,60	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
		Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00								
		Йогурт	150	4,50	3,75	16,50	490,50								
		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				16,69	23,82	84,91	987,90	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	196,20	0,14	4,5	35,82	0,18	45,90	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
Пермь, 2018 г		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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				25,05	14,91	95,3	687,9	0,41	30,85	74,79	24,23	171,7	337,56	125,65	5,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				41,74	38,73	180,21	1675,8	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 овз

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	233	Каша пшено молочная	200	7	9,2	33,4	240	0,146	1,18	37	0,14	119,74	15,72	37,1	0,94	
Пермь, 2018 г	148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07	
		Сыр	30	8,00	8,00	8,20	108,00									
		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					19,98	20,27	78,91	568,80	0,21	1,48	46,50	0,53	181,84	78,92	53,90	1,49
ОБЕД																
Ижевск, 2008г	44	Рассольник по ленинградски	250/10	6,2	5,60	22,30	167,00	0,06	9,75	0,32	41,87	4,88	32,25	12,13	19,50	
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	
	27	Помидор свежий	50	0,55	0,00	2,50	8,00		10,00							
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	0,8	0,8	19,6	90,00		10,00			16,00		8,00	2,25	
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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					33,08	31,31	463,70	916,20	0,35	56,47	38,79	200,39	222,72	234,13	124,51	26,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					53,06	51,58	542,61	1485,00	0,56	57,95	85,29	200,92	404,56	313,05	178,41	27,90

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

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	110	Сырники из творога	200/30	20,26	16,53	25,2	376,50	0,12	0,95	0,06	255,86	244	1,17	49,32	1,09
Ижевск, 2008г	148	Чай с лимоном	200/8	0,20	0,10	9,30	38,00	0	0,00	0,00	0	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	482,30	0,17	0,95	0,06	256,25	256,90	33,77	64,02	2,39
ОБЕД															
Пермь, 2018г	123	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,48	191,50	0,06	9,75	0,32	41,87	4,88	32,25	12,13	19,50
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	Каша пшено гарнирная	180	4,19	6,48	34,22	212,04	0,03	0	30,78	0,32	3,26	70,56	21,89	0,03
Пермь 2018г	33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,68	9,38	7,20	131,88	0,02	7,22	38,50	2,30	161,75	109,25	22,88	1,28
		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
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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				38,59	39,17	134,72	1044,72	0,48	30,77	7325,9	48,89	248,39	575,46	109,2	28,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,33	56,07	184,13	1527,02	0,65	31,72	7325,96	305,14	505,29	609,23	173,22	31,30

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

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	
		Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90,00		10			16		8	2,25	
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					26,38	37,37	52,11	649,80	0,20	11,70	19,38	287,30	296,90	148,30	66,38	6,38
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	250/10	2	4,3	10	88,00	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 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	
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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					33,49	28,73	126,1	865,00	0,42	21	28,87	160,65	102,24	274	176,05	8,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					59,87	66,1	178,21	1514,80	0,62	32,7	48,25	447,95	399,14	422,30	242,43	14,64

День: 12

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 и старше овз

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

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 м/д

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
Ижевск, 2008г	47	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,00	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	16,9	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
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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				40,39	31,03	148,5	1000,7	0,25	2,63	129,94	26,26	166,68	301,74	79,1	104,32

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 м/д

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	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	95	Борщ со свежей капустой	250/10	4	10,4	26,2	212,00	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, 2008 г	92	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	196,20	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	200	0,8	0,8	19,6	90,00		10,00			16,00		8,00	2,25
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				30,18	34,90	123,33	1001,1	0,48	120,53	36,35	4,18	171,7	163,26	113,55	7,81

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 м/д

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	
ОБЕД																
Пермь, 2018г	44	Агырчи-шид	250/10	7,9	7,5	16,50	151,90	0,45	39,75	75	1,125	155,75	762,6	173,6	5,68	
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	
		Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	80,00		60,00			34,00		13,00	0,25	
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	
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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					36,54	26,72	452,41	903,06	0,82	114,75	103,83	1,83	261,99	1185,75	345,95	14,11

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 м/д

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	
ОБЕД																
Ижевск, 2008г	123	Суп с рыбными кнсервами	250	8,75	11,40	13,48	191,50	0,06	9,75	0,32	41,87	4,88	32,25	12,13	19,50	
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	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 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	
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					62,95	54,06	150,24	1342,25	0,35	15,376	145,69	47,55	102,21	346,03	103,45	27,33

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 м/д

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	
																ОБЕД
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	250/10	2	4,3	10	88,00	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	
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					50,32	46,7	106,45	1047,97	0,33	23,54	105,95	14,12	133,2	260,1	92,9	379,94

День: 6

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 м/д

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 натуральный	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 м/д

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
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	47	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,3	167,00	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
		Круасан	45	3	9,5	22	180								
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
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				36,9	34,7	159,35	1098,4	0,39	7,79	21,14	36,18	108,79	315,65	75,07	5,37

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 м/д

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	
																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, 2008 г	92	Картофельное пюре	180	3,78	7,2	10,98	196,20	0,14	4,5	35,82	0,18	45,90	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	
Пермь, 2018 г		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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					25,05	14,91	95,3	687,9	0,41	30,85	74,79	24,23	171,7	337,56	125,65	5,66

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 м/д

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	
																ОБЕД
Ижевск, 2008г	44	Рассольник по ленинградски	250/10	6,2	5,60	22,30	167,00	0,06	9,75	0,32	41,87	4,88	32,25	12,13	19,50	
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	0,8	0,8	19,6	90,00		10,00			16,00		8,00	2,25	
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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					32,53	31,31	461,20	908,20	0,35	46,47	38,79	200,39	222,72	234,13	124,51	26,41

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 м/д

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
Пермь, 2018г	123	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,48	191,50	0,06	9,75	0,32	41,87	4,88	32,25	12,13	19,50
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	Каша пшено гарнирная	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
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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				33,91	29,79	127,52	912,84	0,46	23,55	7287,4	46,59	86,64	466,21	86,32	27,63

День: 11
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 м/д

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	
обед																
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	250/10	2	4,3	10	88,00	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 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	
		Хлеб пшеничный	50	4	0,65	21,4	110,50	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					33,49	28,73	126,1	865,00	0,42	21	28,87	160,65	102,24	274	176,05	8,26

День: 12

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 м/д

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

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
ОБЕД															
Ижевск, 2008г	47	Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,02	14,48	0,28	1,3	41,52	146,88	27,28	2,16
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	0,6	0,00	31,4	124,00	0,01	0,75	0,20	20,75	20,4	0,38	25,5	0,81
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				35,71	28,64	122,37	860,15	0,25	16,53	130,22	26,27	178,62	388,97	102,38	89,48

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
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	95	Борщ со свежей капустой	200/10	1,6	4,16	10,48	84,80	0,08	19,92	0,32	35,10	38,56	76	19,3	1,32
Ижевск, 2008 г	87	Суфле рыбное	100	14,20	4,8	3,00	254,10	0,18	25,65	65,9	0,80	131,40	95,77	32,29	1,17
Ижевск, 2008 г	92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,12	3,75	0,11	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	
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90,00		20,00			32,00		16,00	4,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				24,85	17,57	95,21	785,95	0,47	149,32	66,33	36,85	264,21	302,12	123,29	9,60

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	
ОБЕД																
Пермь, 2018г	44	Агырчи-шид	200/10	6,32	6	13,20	121,52	0,072	21,12	0,44	0,9	33,68	56,56	17,44	0,75	
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	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	1,80	0,40	16,20	80,00		60,00			34,00		13,00	0,25	
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					32,17	23,82	434,96	778,82	0,419	96,12	24,47	1,52	137,1	452,86	183,35	9,04

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	
ОБЕД																
Ижевск, 2008г	123	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,20	0,07	6,36	12,00	0,18	24,92	12,2	27,78	0,91	
Ижевск, 2008г	75	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	197,60	0,1	1,00	0,05	0,18	28,10	214,30	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	
		Банан	100	1,53	0,50	21,00	96,00		10,00			8,00		42,00	0,63	
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					32,78	27,23	116,26	842,85	0,29	20,69	25,83	0,61	97,88	305,00	131,28	8,12

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	
ОБЕД																
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	200/10	1,6	3,44	8	70,40	0,064	28,16	0,29	1,88	40,80	46,00	14,94	0,74	
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	
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					41,9	38,38	85,93	858,55	0,324	39,46	82,74	12,05	128,8	227,4	113,34	8,34

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 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
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	47	Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,02	14,48	0,28	1,3	41,52	146,88	27,28	2,16
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
		Круасан	45	3	9,5	22	180								
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
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				32,71	31,99	137,12	965,65	0,32	15,31	18,66	35,1	133,38	398,91	88,88	7,14

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
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	95	Борщ со свежей капустой	200/10	1,6	4,16	10,48	84,80	0,08	19,92	0,32	35,10	38,56	76	19,3	1,32
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, 2008 г	92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,12	3,75	0,11	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	200	0,8	0,40	16,2	80,00		60			34		13	0,25
Пермь, 2018 г		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				23,15	13,57	107,61	654,85	0,37	85,12	39,005	56,9	188,41	382,53	140,2	5,88

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
Ижевск, 2008г	100	Рассольник ленинградский	200/10	1,68	3,60	10,88	83,20	0,10	16,24	0,02	33,50	25,12	51,12	17,76	0,75
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	200	0,80	0,8	19,60	90,00		10,00			16,00		8,00	2,25
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				24,6	28,16	436,06	746,05	0,36	57,94	28,89	34,24	181,67	220,72	118,91	7,93

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	
ОБЕД																
Пермь, 2018г	123	Суп с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153,20	0,07	6,36	12,00	0,18	24,92	12,2	27,78	0,91	
Пермь 2018г	33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,68	9,38	7,20	131,88	0,02	7,22	38,50	2,30	161,75	109,25	22,88	1,28	
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	Каша пшено гарнирная	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	
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					34,48	35,56	114,13	911,93	0,49	27,38	7337,58	7,2	267,89	555,41	132,5	10,78

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	
																обед
Пермь, 2018 г	104	Щи из свежей капусты	200/10	1,6	3,44	8	70,40	0,064	28,16	0,29	1,88	40,80	46,00	14,94	0,74	
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	3,06	1,00	42,00	192,00		10,00			8,00		42,00	0,63	
		Хлеб пшеничный	25	2	0,31	10,68	55,25	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	14,10	0,69	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	0,45	11,25	60,30	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД					32,71	27,6	144,43	932,25	0,434	47,26	29,16	160,18	172,1	274,35	117,54	88,96

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