

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Удобрение
 Директор
 ИЗОБРАЖЕНИЯ
 ИЛИ
 КОПИИ
 ДОКУМЕНТОВ
 А.В. Шмакова

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	75	Сыр полутвердый (порциями)	20,00	4,65	5,90	5,46	72,00	0,80	0,11	39,05	0,10	132,14	75,08	5,25	1,70
Пермь, 2018 г	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,46	9,20	25,64	201,60	0,14	1,54	42,60	0,46	157,92	188,34	48,50	1,06
Пермь, 2018г.	82	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,03	7,00	0,04	0,20	16,10	23,00	13,00	0,06
Пермь, 2018г.	457	Чай с сахаром	200	0,40	0,20	18,60	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	15,40	8,40	1,64
		Батон пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,00	2,00
ИТОГО ЗАВТРАК			550	14,71	16,40	73,20	471,20	3,17	8,65	81,69	0,76	316,36	305,02	76,15	6,46
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	2	Салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51,00	0,04	7,98	0,00	1,74	21,30	19,56	12,30	0,61
Пермь, 2018 г	101	Рассольник домашний	200	1,56	4,06	10,76	85,80	0,08	7,90	0,00	1,88	20,40	49,00	20,40	0,78
Пермь, 2018 г	377	Пюре картофельное	150	3,15	6,00	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,15	37,95	77,25	24,60	0,87
Пермь, 2018 г	350	Горшки из говядины с рисом - "Ежики"	90	8,46	7,29	8,91	135,00	0,05	1,26	14,40	0,36	35,64	107,82	15,75	1,26
Пермь, 2018 г	494	Компот из черешни	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
		Хлеб пшеничный	40	4,60	0,50	29,50	140,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00
ИТОГО ОБЕД			820	20,85	21,98	89,48	637,60	0,32	20,99	44,25	4,23	131,69	265,35	89,62	4,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1370	35,56	38,38	162,68	1108,80	3,50	29,64	125,94	4,99	448,05	570,37	165,77	10,88

День: 2
 Видево: норма
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ УК	Пример пищи, промышленные блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Период, 2018 г	14	Майло сливочное	10	0,08	7,30	0,13	66,00	0,70	0,00	5,00	2,70	18,00	0,10	9,40	0,10
Период, 2018 г	226	Кама Дружба	200	5,24	6,68	27,62	191,60	0,09	1,32	39,40	0,14	130,14	140,08	30,66	0,44
Период, 2018 г	82	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Период, 2018г.	462	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	0,63
		Батон пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,00	2,00
Итого ЗАВТРАК			540	11,32	18,18	66,75	474,20	3,05	9,02	63,40	3,05	275,54	245,48	72,36	5,40
ОБЕД															
Период, 2018 г	22	Салат из моркови и яблок	60	0,60	3,72	4,92	55,80	0,03	2,76	0,00	2,28	13,92	23,28	16,38	0,79
Период, 2018 г	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,50	0,04	5,98	0,00	1,92	32,70	42,30	20,54	0,97
Период, 2018 г	385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30	0,03	0,00	27,00	0,29	7,20	81,68	26,55	0,02
Период, 2018 г	308	Котлета рыбная любительская	90	11,34	1,35	5,13	78,30	0,07	0,63	34,92	0,81	40,59	161,10	26,91	0,80
Период, 2018 г	403	Соус молочный	20	0,74	1,68	1,38	23,58	0,01	0,13	9,88	0,04	22,79	17,13	2,80	0,04
Период, 2018г.	494	Котлет из курицы	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00
		Хлеб пшеничный	40	4,60	0,50	29,50	140,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого ОБЕД			790	24,79	16,63	113,00	701,28	0,22	9,60	71,80	5,44	133,60	337,21	109,75	3,53
Итого ЗА ДЕНЬ			1330	36,11	34,81	179,75	1175,48	3,27	18,62	135,20	8,49	409,14	582,69	182,11	8,93

День: 3

Виды: порки

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Период, 2018 г	223	Каши пшеница вязкая	200	8,66	7,86	37,22	254,20	0,19	1,36	39,80	0,20	141,50	208,80	55,30	1,46
Период, 2018 г	82	Фрукт (груша)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Период, 2018 г	460	Посыт	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	45,90	10,50	0,87
		Батон пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,00	2,00
Период, 2018 г	540	Шансика картофельная	60	3,80	5,40	27,30	181,00	0,09	1,30	32,40	0,70	41,80	7230,00	16,40	0,76
ИТОГО ЗАВТРАК			870	18,76	15,86	101,22	621,80	2,53	9,96	81,70	1,10	258,50	7498,96	92,20	7,30
ОБЕД															
Период, 2018 г	8	Салат из капусты белокочанной и	60	0,96	3,66	3,54	51,00	0,01	10,74	0,00	2,16	28,38	21,18	28,14	2,22
Период, 2018 г	116	Суп картофельный с макаронами	200	2,14	2,06	13,40	80,60	0,08	6,22	1,36	1,10	18,32	53,18	19,46	0,87
Период, 2018 г	207	Каши пшеница рассычатая	150	4,32	6,32	30,10	194,60	0,04	0,00	75,00	0,60	24,18	150,98	18,62	0,88
Период, 2018 г	327	Гуляш из говядины	90	14,03	12,75	3,15	183,75	0,03	0,45	19,50	0,53	12,66	116,93	17,63	2,00
Период, 2018 г	494	Компот из яблок	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,40	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,20	0,00
		Хлеб пшеничный	40	4,60	0,50	29,50	140,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			780	28,35	25,70	107,19	773,75	16,60	17,51	95,86	4,49	99,94	353,99	100,35	6,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1350	47,11	41,56	208,41	1395,55	19,13	27,47	177,56	5,59	358,44	7852,95	192,55	14,18

День: 4

Видео: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и порционная документация	№ ТК	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	220	Каша гречневая вязкая	200	7,54	6,94	33,40	226,40	0,12	1,44	41,00	0,72	170,22	249,28	37,22	0,93
Пермь, 2018 г	82	Фрукт (яблonya)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Пермь, 2018 г	484	Кисель	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
		Батон пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60	2,20	0,00	0,00	2,00	0,00	3,20	1,00	2,00
ИТОГО ЗАВТРАК			570	10,24	8,24	73,60	409,00	2,35	8,44	41,00	2,92	189,72	269,28	47,22	5,16
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	27	Салат из свеклы и моркови	60	0,78	3,66	4,38	53,40	0,02	2,82	0,00	1,68	19,26	25,56	14,70	0,66
Пермь, 2018 г	128	Суп гороховый	200	5,98	3,54	12,96	102,20	0,21	0,40	16,00	0,24	37,40	75,84	29,40	2,15
Пермь, 2018 г	380	Картофель тушеный	150	4,43	6,86	20,30	161,40	0,16	18,14	35,28	0,29	64,29	107,70	31,60	1,14
Пермь, 2018 г	372	Биточек из курицы	90	13,90	8,61	5,32	164,58	0,06	0,77	52,90	0,51	35,61	88,40	16,97	1,25
Пермь, 2018 г		Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Пермь, 2018 г		Хлеб пшеничный	40	4,60	0,50	29,50	140,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00
ИТОГО ОБЕД			840	32,69	23,77	102,66	759,38	0,51	26,13	104,18	2,92	170,56	312,52	112,94	8,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1410	42,93	32,01	176,26	1168,38	2,86	34,57	145,18	5,84	360,28	581,80	160,16	13,16

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Период, 2018 г	268	Омлет натуральный	200	17,20	19,30	4,31	261,53	0,09	0,61	347,38	0,92	158,10	299,38	24,92	3,23
Период, 2018 г	82	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Период, 2018 г	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
		Батон пшеничный	30	2,10	0,90	15,40	78,60	2,20	0,90	0,00	0,00	0,00	3,20	1,00	2,00
ИТОГО ЗАВТРАК			550	20,20	20,70	39,01	424,13	2,32	7,61	347,38	1,14	182,10	322,68	39,92	8,31
ОБЕД															
Период, 2018 г	26	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,62	20,76	23,22	11,82	0,78
Период, 2018 г	103	Щи из свежей капусты	200	1,38	3,56	3,60	52,00	0,03	11,14	0,00	1,90	38,96	31,18	14,52	0,56
Период, 2018 г	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	0,06	0,00	34,32	0,84	13,79	45,57	8,86	1,08
Период, 2018 г	341	Котлеты "Пармские"	90	12,78	7,56	8,55	153,90	0,09	0,90	0,00	0,45	18,72	125,10	16,83	2,06
Период, 2018 г	495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,10	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
		Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	42,70	0,04	0,60	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00
		Хлеб пшеничный	40	4,60	0,50	29,50	140,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			830	27,45	16,13	104,28	718,15	0,32	16,86	34,32	5,21	112,33	245,09	78,70	5,17
ПОЛДНИК															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1380	47,65	36,83	143,29	1142,28	2,64	24,47	381,70	6,35	294,43	567,77	118,62	13,48

День: 6
 Время: пора
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А, мг	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Перь, 2018 г	119	Суп крестьянский с крупой	200	1,90	4,00	8,24	76,60	0,07	0,60	0,00	1,88	29,06	56,96	22,04	0,80
Перь, 2018 г	286	Сырники	200	39,40	10,40	42,53	421,33	0,11	0,40	78,10	0,67	293,06	413,33	42,90	1,32
Перь, 2018 г	82	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Перь, 2018 г	456	Чай	200	0,80	0,22	0,14	0,56	0,00	0,00	0,00	0,01	1,92	30,66	16,72	3,18
		Сдоб. ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			585	44,50	15,42	78,71	593,69	0,25	8,00	78,10	2,76	340,14	512,97	102,93	7,51

День: 7
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермя, 2018 г	223	Каша овсяная вязкая	200	8,66	7,86	37,22	254,20	0,19	1,36	39,80	0,20	141,50	208,86	55,30	1,46
Пермя, 2018 г	82	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Пермя, 2018 г	462	Булочка с маком	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
		Булочка пшеничная	30	2,30	0,90	15,40	78,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,00	2,00
ИТОГО ЗАВТРАК			570	14,66	12,06	76,22	470,80	2,45	9,06	58,80	0,41	268,90	314,16	87,60	6,32
ОБЕД															
Пермя, 2018 г	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,96	3,66	5,22	57,60	0,02	11,82	0,00	1,68	27,36	18,66	10,38	0,36
Пермя, 2018 г	100	Рассольник ленинградский	200	1,50	4,08	10,58	85,00	0,07	5,56	0,00	1,88	11,80	47,60	19,40	0,64
Пермя, 2018 г	330	Плов из отварной говядины	250	18,00	18,60	42,20	408,00	0,06	0,20	0,00	5,10	22,10	211,90	52,90	1,95
Пермя, 2018 г	494	Компот из яблок	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
		Хлеб пшеничный	40	4,60	0,5	29,50	140,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00
ИТОГО ОБЕД			730	27,36	26,75	115,00	814,40	0,19	17,68	0,00	8,76	77,66	289,88	99,25	3,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1300	42,02	38,81	191,22	1285,20	2,63	26,74	58,80	9,17	346,56	604,04	186,85	10,17

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технико-экономическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	268	Омлет	200	17,20	19,30	4,31	261,53	0,09	0,61	347,38	0,92	158,10	299,38	24,92	3,23
Пермь, 2018 г	82	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Пермь, 2018 г	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
		Батон пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			570	20,20	20,70	39,01	424,13	2,32	7,61	347,38	1,14	182,10	322,68	39,92	6,31
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	47	Винегрет	60	0,78	3,72	3,90	52,20	0,03	3,66	0,00	1,68	13,20	25,20	10,20	0,42
Пермь, 2018 г	119	Суп крестьянский с крупой	200	1,90	4,00	8,24	76,60	0,07	6,00	0,00	1,98	29,06	56,96	22,04	0,80
Навошк, 2008 г	202	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	0,14	0,00	24,00	0,42	14,12	134,30	88,71	3,06
Пермь, 2018 г	372	Котлета из птицы	90	9,72	6,03	5,58	115,20	0,05	0,54	36,81	0,36	24,93	61,92	11,88	0,87
Пермь, 2018 г	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
		Хлеб пшеничный	40	4,60	0,50	29,50	140,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00
ИТОГО ОБЕД			800	25,23	20,51	87,15	693,35	0,34	10,40	60,81	4,84	101,41	298,60	159,50	5,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1370	45,43	41,21	126,16	1117,48	2,66	18,01	408,19	5,98	283,51	621,28	199,42	12,15

День: 9
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,36	6,48	30,42	201,40	0,07	1,30	39,00	0,26	129,58	123,32	22,94	0,95
Пермь, 2018 г	82	Фрукт (груша)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Пермь, 2018 г	484	Кисель	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,70	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
		Батон пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	1,00	3,20
ИТОГО ЗАВТРАК			570	8,06	7,78	70,62	384,00	2,30	9,00	39,00	0,46	149,08	143,42	32,94	6,38
ОБЕД															
Нижнег, 2008 г	21	Салат из моркови	60	0,72	3,66	6,72	62,40	0,03	1,86	0,00	2,34	14,64	11,70	20,40	0,38
Пермь, 2018 г	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,26	3,50	5,00	56,60	0,02	6,56	0,00	1,90	35,54	35,86	17,84	0,88
Пермь, 2018 г	388	Пюре из картофеля	150	16,47	1,16	29,73	195,15	0,35	0,00	0,00	0,38	69,35	162,68	65,27	5,15
Пермь, 2018 г	347	Котлета "Школьная"	90	13,23	9,99	11,43	189,00	0,13	0,72	22,23	0,45	43,29	133,11	18,54	1,94
Пермь, 2018 г	496	Паштет из индейки	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	40	4,60	0,50	29,50	140,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00
ИТОГО ОБЕД			809	38,98	19,51	110,68	772,95	0,58	89,14	22,23	5,87	174,72	347,57	137,52	8,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1379	47,04	27,29	181,30	1156,95	2,89	98,14	61,23	6,33	323,80	490,99	170,46	15,34

День: 10
 Видовая группа:
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 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		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Порция, 2018 г	221	Каша пшеничная вязкая	200	8,78	6,92	38,32	230,60	0,16	1,38	40,20	0,96	150,46	223,66	44,60	2,32
Порция, 2018 г	82	Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
		Йогурт	200	5,60	3,00	32,00	196,00	0,02	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	0,00	0,00
		Булочка российская	60	4,10	4,20	28,50	168,00	0,05	0,00	25,40	0,60	13,70	33,40	6,10	0,44
		Батон пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,00	2,00
ИТОГО ЗАВТРАК			570	21,18	17,42	124,02	737,20	2,46	8,38	65,60	1,76	185,36	273,26	60,70	6,97
ОБЕД															
Порция, 2018 г	26	Салат из овощей отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,62	20,76	23,22	11,82	0,78
Порция, 2018 г	129	Суп -овощи домашняя	200	5,48	3,06	18,48	141,40	0,07	0,40	66,16	0,64	29,88	74,74	11,76	1,03
Порция, 2018 г	377	Пюре картофельное	150	3,15	6,00	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,02	5,10	10,30	3,28	0,12
Порция, 2018 г	301	Рыба запеченная с овощами	90	9,63	2,61	7,65	91,80	0,06	0,81	29,61	1,53	29,52	124,83	17,37	0,78
		Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00
		Хлеб пшеничный	40	4,60	0,50	29,50	140,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			780	26,70	18,43	99,54	667,60	0,32	13,58	125,62	4,01	99,26	248,11	64,90	5,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1350	47,88	35,85	223,56	1404,80	2,78	21,96	191,22	5,77	284,62	521,37	125,20	12,48

День: 11
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Пример имени, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	227	Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	212,80	0,08	1,38	40,20	0,32	136,90	122,38	20,40	0,46
Пермь, 2018 г	82	Сыр	20	4,65	5,90	5,46	72,00	0,80	0,11	39,05	0,10	152,14	75,08	5,25	1,70
Пермь, 2018 г	464	Кофейный напиток	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 пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,00	2,00
ИТОГО ЗАВТРАК			550	14,57	14,58	63,50	426,40	3,10	1,79	88,75	0,42	323,34	238,96	32,95	4,23
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	1	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,66	5,22	57,60	0,02	1,19	0,00	1,68	27,36	18,66	10,38	0,36
Пермь, 2018 г	100	Рисовый суп ленинградский	200	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	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	0,06	0,00	34,32	0,84	13,79	45,37	8,86	1,08
Пермь, 2018 г	349	Торты из соевых	90	8,91	9,27	7,56	149,40	0,05	1,35	20,79	0,36	37,08	110,97	15,39	1,40
Пермь, 2018 г	419	Суп томатный	20	0,40	0,52	1,24	11,26	0,00	0,54	2,28	0,06	2,90	6,53	2,95	0,13
Пермь, 2018 г	488	Компот из яблок с абрикосами	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 ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00
		Хлеб пшеничный	40	4,69	0,50	29,50	140,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			790	24,42	19,08	109,27	752,41	0,26	17,74	57,39	5,02	112,03	242,35	77,25	4,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1340	38,99	33,66	172,77	1178,81	3,36	19,53	146,14	5,44	435,37	481,31	110,20	8,77

День: 12
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
Пермь, 2018 г	279	Запеканка из творога с молоком	200	42,13	12,26	33,73	413,33	0,16	0,80	86,00	0,40	366,93	462,26	51,20	1,48		
Пермь, 2018 г	24	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,72	3,66	9,72	75,00	0,04	1,62	0,00	1,80	17,46	33,48	20,28	0,52		
Пермь, 2018 г	82	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21		
Пермь, 2018 г	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87		
		Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	12,27	0,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			570	45,55	16,82	72,75	623,53	0,27	9,42	86,00	2,42	408,39	516,86	97,75	5,08		