

Утверждаю:
Директор ИОУ «Православная гимназия Свт. Иннокентия Московского»



Новоселова Д.С.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
для возрастной группы с 7-11 лет
(горячий завтрак и горячий обед)

в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, с использованием электронных форматов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Пособие. Новосибирск, 2022; Сборник рецептов по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. СПб.: Речь, 2011; Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, 2008, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Меню 7 – 11 лет рацион «Горячий завтрак, горячий обед»

1 день понедельник I неделя	2 день вторник	3 день среда	4 день четверг	5 день пятница	6 день понедельник II неделя	7 день вторник	8 день среда	9 день четверг	10 день пятница
Завтрак									
Каша манная молочная жидкая 200г	Каша пшеничная молочная жидкая 200г	Омлет натуральный 200г	Каша «Дружба» молочная 200г	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая 160г	Суп молочный с крупой 250г	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая 160г	Каша рисовая молочная жидкая 200г	Каша пшеничная молочная жидкая 180г	Запеканка творожная с морковью 200г
Бутерброд с джемом или с повидлом 80 г	Бутерброд с сыром 80г	Бутерброд с маслом 40г	Гренки с сыром 80г	Бутерброд с джемом или с повидлом 80г	Закрытый бутерброд с сыром 80г	Бутерброд с сыром 80г	Бутерброд с маслом 40г	Бутерброд с джемом или с повидлом 80г	Салат витаминный 100г
Яйцо вареное 40 г	Хлеб ржаной 30г	Салат из горошка зеленого консервированного 100г	Апельсин 100г	Яблоко 100г	Чай с сахаром, вареньем, медом 200г	Яйцо вареное 40г	Яблоко 100г	Салат из горошка зеленого консервированного 100г	Хлеб пшеничный 50г
Какао с молоком 200г	Кофейный напиток 200г	Хлеб ржаной 50г	Какао с молоком 200г	Чай с сахаром и лимоном 200г		Хлеб ржаной 50г	Чай с сахаром 200г	Чай с сахаром и лимоном 200г	Чай с сахаром, вареньем, медом 200г
Хлеб ржаной 50г		Чай с сахаром и лимоном 200г				Чай с молоком 200г			
Обед									
Суп крестьянский с крупой 200г	Свекольник 200г	Рассольник ленинградский 200г	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200г	Суп картофельный с бобовыми 200г	Борщ с капустой и картофелем 200г	Суп картофельный с клецками 200г	Суп картофельный с бобовыми 200г	Рассольник ленинградский 200г	Суп крестьянский с крупой 200г

Котлеты, биточки, шницели припущенные из мяса кур 75г	Котлета мясная паровая 80г	Макаронные изделия отварные 150г	Каша гречневая рассыпчатая 150г	Рыба, припущенная в молоке (минтай) 100г	Тефтели из говядины паровые 100г	Плов из отварной говядины 200г	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная 200г	Котлеты или биточки рыбные 100г	Рыба, припущенная в молоке (горбуша) 100г
Картофельное пюре 180г	Рагу из овощей 150г	Котлеты или биточки рыбные 100г	Курица отварная 100г	Рис, припущенный с томатом 100г	Капуста тушеная 150г	Салат из моркови с зеленым горошком 100г	Салат из соленых огурцов с луком 60г	Картофельное пюре 180г	Макаронные изделия отварные 150г
Салат из соленых огурцов с луком 60г	Салат "Степной" из разных овощей 100г	Салат из свеклы отварной 100г	Соус молочный 40г	Салат из свеклы с чесноком 60г	Салат из моркови и яблок 100г	Хлеб ржаной 50г	Хлеб ржаной 50г	Салат "Степной" из разных овощей 100г	Салат из свеклы с чесноком 60г
Хлеб ржаной 50г	Хлеб ржаной 50г	Кефир 200г	Салат "Свеколка" 80г	Хлеб ржаной 50г	Хлеб ржаной 50г	Хлеб пшеничный 50г	Хлеб пшеничный 50г	Хлеб пшеничный 50г	Хлеб ржаной 50г
Хлеб пшеничный 50г	Хлеб пшеничный 50г	Хлеб ржаной 50г	Хлеб пшеничный 50г	Хлеб пшеничный 50г	Хлеб пшеничный 50г	Пудинг творожный запеченный 70г	Отвар шиповника 200г	Компот из смеси сухофруктов 200г	Хлеб пшеничный 50г
Компот из смеси сухофруктов 200г	Кисель из кураги 200г	Хлеб пшеничный 50г	Йогурт питьевой 2,5% 200г	Булочка домашняя 60г	Сок фруктовый 200г	Какао с молоком 200г			Йогурт питьевой 2,5% 200г
Вафли фруктовые 20г				Компот из плодов или ягод сушеных 200г					

День: понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В ₁ , мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
№54-27к Новосибирск 2022	Каша манная молочная жидкая	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,55	0,06	27,5	0,07	143	103	17	0,35
№382 Пермь 2008	Бутерброд с джемом или с повидлом	80	3,6	10,4	27,8	214,6	27,0	0,1	0,0	0	27,0	73,0	15,0	1,6
№139 Пермь 2008	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,03	0,1	1,1	22,0	76,8	4,8	1,0
№269 Пермь 2008	Какао с молоком	200	1,6	2,8	16	21,1	0,4	0,0	0,0	0	145,0	202,0	22,0	3,1
№6.2.2.1 х/с Москва 2002	Хлеб ржаной	50	2,04	0,35	12,7	52,95	0	0,04	0	0	17,5	34	23,5	1,95
	Итого за завтрак:	570	17,64	23,85	82,1	525,95	27,95	0,23	27,6	1,17	354,5	488,8	82,3	8
	- 22,38%					22,38								
Обед														
№51 Пермь 2008	Суп крестьянский с крупой	200	3,0	2,6	16,7	166,5	10,6	0,1	0	0	43,3	128,0	22,0	1,03
№54-23м Новосибирск 2022	Котлеты, биточки, шницели припущенные из мяса кур	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,47	0,05	4,72	0	22	108	48	1,44
№241 Пермь 2008	Картофельное пюре	180	2,2	0,8	14,89	200,99	6,71	0,18	5,5	0	49	101,8	36,36	0,64
№26936 Пермь 2008	Салат из соленых	60	2,7	5,1	2,6	23,4	67,0	6,0	0	0	17,88	31,44	25,5	1,116

	огурцов с луком													
№6.2.2.1 х/с Москва 2002	Хлеб ржаной	50	2,04	0,35	12,7	52,95	0	0,04	0	0	17,5	34	23,5	1,95
№6.2.2.3 Москва 2008	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,4	28,5	25,2	0	0,3	0	0	33,0	106,8	66,0	4,4
№283 Пермь 2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,3	25,0	91,1	0,4	0	0	0	12,0	8,0	0	0,8
№10.10.1.2 х/с Москва 2002	Вафли фруктовые	20	0,3	0,05	18,95	47,15	0	0	0,3	0	0,5	2,8	0,3	0
	Итого за обед:	835	26,54	12,8	129,44	733,69	85,18	6,67	10,52	0	195,18	520,84	221,66	11,38
	- 31,22 %					31,22								
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:			44,18	36,65	211,54	1259,64	113,13	6,9	38,12	1,17	549,68	1009,64	303,96	19,38

День: вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

№54-24к Новосибирск 2022	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,3	10,1	37,6	274,9	054	0,18	41,6	0,13	143	186	49	1,32
№378 Пермь 2008	Бутерброд с сыром	80	2,8	10,2	19	212,6	0,43	0,04	0,5	0,6	316,2	330,4	93,8	3
№6.2.2.1 х/с Москва 2002	Хлеб ржаной	30	2,04	0,35	12,7	31,77	0	0,04	0	0	17,5	34	23,5	1,95
№286 Пермь 2008	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,01	64,76	0,4	0,02	0	0	34	50	0	0
	Итого за завтрак:	510	15,94	23,85	88,31	584,03	54,83	0,28	42,10	0,73	510,70	600,40	166,30	6,27
	- 24,85%					24,85								

Обед

№43 Пермь 2008	Свекольник	200	1,92	6,46	10,8	194,86	7,17	0,48	59,8	0	40	47,4	14	0,8
№210 Пермь 2008	Котлета мясная паровая	80	10,64	11,72	5,7	159,464	0,2	0,05	6,48	0,03	35,2	112	23,2	0,96
№93 Пермь 2008	Рагу из овощей	150	2,1	6,9	7,5	99,1	8	0,07	309	0,01	29,4	70	13	0,6
№2 Пермь 2008	Салат "Степной" из разных овощей	100	4	6,38	18,12	135,63	13,5	0,02	0	0	51	30	16	1,2
№6.2.2.1 х/с Москва 2002	Хлеб ржаной	50	2,04	0,35	12,7	52,95	0	0,04	0	0	17,5	34	23,5	1,95

Обед														
№42 Пермь 2008	Рассольник ленинградский	200	1,67	1,83	6,6	154,3	4,61	0,04	0	0	34	154	38	2,6
№227 Пермь 2008	Макаронные изделия отварные	150	4,26	4,05	35,11	118,62	0	0,06	0	0	12	34,50	7,50	0,75
№161 Пермь 2008	Котлеты или биточки рыбные	100	11,64	0,80	0	163,20	0,04	0,09	10	0	64	172	32	1,2
№23 Пермь 2008	Салат из свеклы отварной	100	2,48	4,74	16,8	100,94	3,56	0,01	0	7	32,00	48,88	19,00	1,4
№272 Пермь 2008	Кефир	200	2,9	2,5	4	120	1,4	0,08	20	0	240	180	28	0,2
№6.2.2.1 х/с Москва 2002	Хлеб ржаной	50	2,04	0,35	12,7	52,95	0	0,04	0	0	17,5	34	23,5	1,95
№6.2.2.3 Москва 2008	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,4	28,5	25,2	0	0,3	0	0	33	106,8	66	4,4
	Итого за обед:	850	26,69	14,67	103,71	735,21	9,61	0,62	30	7	432,50	730,18	214,00	12,50
	-31,28%					31,28								
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:			56,68	45,47	154,88	1268,92	37,01	1,255	519,9	10,6	776,55	1314,28	313	21,35

День: четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		С, мг	В1, мг	А, мкг	Д,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

№102 Пермь 2008	Каша «Дружба» молочная	200	3,76	5,016	31,488	147,152	0	0,04	0	0,8	20,8	106,4	37,6	0,8
№76 Пермь 2008	Гренки с сыром	80	7,5	12,46	39,26	235,04	0,34	0,26	65	0	253	379	75	7,9
№9.4.2.2 х/с Москва 2002	Апельсин	100	0,9	0	8,1	85,75	60	0,04	0,058	0,2	197	45	13	0,3
№269 Пермь 2008	Какао с молоком	200	1,6	2,8	16	21,1	0,4	0	0	0,1	145	202	22	3,1
	Итого за завтрак:	580	13,76	20,28	94,85	489,042	60,74	0,34	65,058	1,10	615,80	732,40	147,60	12,10
	-20,81%					20,81								

Обед

№63 Пермь 2008	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	22	3,7	17,37	168,08	16,5	0,050	0	0	65	185	25	0,80
№219 Пермь 2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,99	3,35	14,04	153,88	0	0,144	0	0,9	21,6	129,6	88,2	2,88
№ 199 Москва 2008	Курица отварная	100	25,4	0,3	1,5	160	0	0,06	91,2	0,60	46,7	125,5	5,4	1,5
№258 Пермь 2008	Соус молочный	40	0,107	3,6	3,95	53,28	0,13	0,0156	0,0196	0,436	26,772	23,276	4,676	0,12
№17 Пермь 2008	Салат "Свеколка"	80	4,8	6,06	9,12	98	4	0,02	0	1	28	22	13	0,6

Обед

№45 Пермь 2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,68	2,88	14,72	252,32	0,96	0,15	0	1,97	145,6	328	38,4	1,8
№54-бр Новосибирск 2022	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,1	7,5	2,9	131,6	1,13	0,09	9,03	0,16	68	202	45	0,74
№226 Пермь 2008	Рис, припущенный с томатом	100	1,38	1,8	3,85	51,20	23,5	0,05	0	0	0	133	13	0,5
№28 Пермь 2008	Салат из свеклы с чесноком	60	2,55	7,8	3,9	112,75	4,95	0,02 3	30	1,73	140,25	115,5	21	1,125
№6.2.2.1 х/с Москва 2002	Хлеб ржаной	50	2,04	0,35	12,7	52,95	0	0,04	0	0	17,5	34	23,5	1,95
№6.2.2.3 Москва 2008	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,4	28,5	25,2	0	0,3	0	0	33,0	106,8	66,0	4,4
№312 Пермь 2008	Булочка домашняя	60	1,0	1,2	27,9	108,4	3,0	0,1	15	1,0	25,8	74,2	10,8	1,1
№280 Пермь 2008	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,10	0	6,8	67	26	0,2	0	0	18,0	18,0	12,0	0,80
	Итого за обед:	820	23,55	21,93	101,27	801,420	59,54	0,95	54,03	4,86	448,15	1011,5	229,7	12,42
	-34,103%					34,103								
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:			31,9	41,13	202,14	1332,04	199,54	1,19	58,53	8,26	666,65	1241,7	316,2	18,22

День: понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		С, мг	В ₁ , мг	А,мкг	Д,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№52 Пермь 2008	Суп молочный с крупой	250	1,80	2,08	6,08	237,75	0,75	0,05	25,13	0,01	145,83	130	32,58	0,25
№377 Пермь 2008	Закрытый бутерброд с сыром	80	16,8	0,6	53	231,61	0,92	0,04	480	0,56	194,78	328,3	29	0,8
№ 299 Пермь 2008	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,2	0	14	47,15	0	0	0	0	6	8	0	0,4
	Итого за завтрак:	530	18,80	2,68	73,08	516,51	1,67	0,09	505,13	0,57	346,61	466,30	61,58	1,45
	-21,98%					21,98								
Обед														
№37 Пермь 2008	Борщ с капустой и картофелем	200	0,90	27,580	4,430	168,000	8,86	0,04	0	0	46,4	160	24,000	1,040
№201 Москва 2008	Тефтели из говядины паровые	100	2,5	4,5	13,2	141,3	51,5	0,05	6,48	0,03	120,8	112	41,7	1,7
№54-8г Новосибирск 2022	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	31,9	0,03	125	0,09	82	63	32	1,23
№23 Пермь 2008	Салат из моркови и яблок	100	1,64	7,87	9,14	154	7	0,02	0	0	41	37	15	0,7
№6.2.2.1 х/с Москва 2002	Хлеб ржаной	50	2,04	0,35	12,7	52,95	0	0,04	0	0	17,5	34	23,5	1,95

Обед

№46 Пермь 2008	Суп картофельный с клецками	200	3,08	2,6	13,5	144,56	9,8	0,24	507	0,24	128,0	180	30	1,0
№193 Москва 2008	Плов из отварной говядины	200	8	12,6	15,56	264,4	0	0	0	0	148	388	84	5,4
№12 Пермь 2008	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,43	6,63	32	131,63	11,63	0,12	20	2,3	42	84	44	1
№6.2.2.1 х/с Москва 2002	Хлеб ржаной	50	2,04	0,35	12,7	52,95	0	0,04	0	0	17,5	34	23,5	1,95
№6.2.2.3 Москва 2008	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,4	28,5	25,2	0	0,3	0,0	0,0	33,0	106,8	66,0	4,4
№5.6 Москва 2008	Пудинг творожный запеченный	70	6	4	8,9	133,8	0,2	0	13,2	0,4	74,8	121,0	15,4	0,4
№269 Пермь 2008	Какао с молоком	200	1,6	2,8	16	21,1	0,4	0	0	0	145,0	202,0	22,0	3,1
	Итого за обед:	870	23,85	29,38	127,16	773,640	22,03	0,70	540,20	2,94	588,30	1115,80	284,90	17,25
	-32,92%					32,92								
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:			39,69	55,09	191,94	1317,95	23,66	1,23	762,95	5,05	1061,25	1900,55	479,55	32,64

День: среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А,мкг	Д,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№114 Пермь 2008	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,20	5,40	25,30	240,82	0	0,04	0	0	20,8	106,4	37,6	0,8
№378 Пермь 2008	Бутерброд с маслом	40	1,2	4,25	9,6	64,26	0	0,055	0	0,5	11,15	35	6,5	0,6
№10.1 Москва 2008	Яблоко	100	0,4	0	26,5	89	110	0	0	0,4	137,5	9,2	7,5	1,8
№299 Пермь 2008	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19,01	112	0,4	0,02	0	0,09	6	202	22	3,1
	Итого за завтрак:	540	8,60	12,85	80,41	506,080	110,40	0,12	0	0,99	175,45	352,60	73,60	6,30
	-21,53%					21,53								
Обед														
№45 Пермь 2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,68	2,88	14,72	252,32	0,96	0,15	0	1,97	145,6	328	38,4	1,8
№206 Пермь 2008	Жаркое домашнему из мясных консервов говядина тушеная	200	10,93	9,80	23,867	188,800	3,07	0,20	0	1,09	10,67	62,67	14,67	0,93
№26936 Пермь 2008	Салат из соленых огурцов с луком	60	4	10,38	18,13	110,63	13,5	0,03	0	0	51	30	16	1,5

№6.2.2.1 х/с Москва 2002	Хлеб ржаной	50	2,04	0,35	12,7	52,95	0	0,04	0	0	17,5	34	23,5	1,95
№6.2.2.3 Москва 2008	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,4	28,5	25,2	0,0	0,3	0	0	33	106,8	66	4,4
№9.9 Москва 2008	Отвар шиповника	200	0,1	0,1	24,12	88,8	350	0,05	0	0	15	35	5	1,4
	Итого за обед:	760	20,45	23,91	122,04	718,700	367,53	0,77	0	3,06	272,77	596,47	163,57	11,98
	-30,583%					30,583								
ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:			29,05	36,76	202,45	1224,780	477,93	0,89	0	4,05	448,22	949,07	237,17	18,28

День: четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		С, мг	В1, мг	А,мкг	Д,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

№54-24к Новосибирс к 2022	Каша пшениная молочная жидкая	180	8,3	10,1	37,6	247,41	054	0,18	41,6	0,13	143	186	49	1,32
№382 Пермь 2008	Бутерброд с джемом или с повидлом	80	3,6	10,4	27,8	214,6	27,0	0,1	0	1,0	27	73,0	15,0	1,6
№9 Санкт- Петербург 2016	Салат из горошка зеленого консервирован ного	100	5	0,2	8,3	55	25	0,34	67	0,2	26	88	38	0,7
№298 Пермь 2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0	16,17	62,7	2,40	0	0	0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого за завтрак:	580	16,95	20,70	89,87	579,710	108,40	0,62	108,60	1,33	212,00	355,00	108,00	4,42
	-24,668%					24,668								

Обед														
№42 Пермь 2008	Рассольник ленинградский	200	1,67	1,83	6,6	154,3	4,61	0,04	0	0	34	154	38	2,6
№161 Пермь 2008	Котлеты или биточки рыбные	100	11,64	0,80	0	163,200	0,04	0,09	10	0	64	172	32,	1,2
№241 Пермь 2008	Картофельное пюре	180	2,2	0,8	14,89	200,99	6,71	0,18	5,5	0	49	101,8	36,4	0,64
№2 Пермь 2008	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	10,1	7,9	143	13,5	0,02	0	0	51	30	16	1,2
№6.2.2.3 Москва 2008	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,4	28,5	25,2	0	0,3	0	0	33	106,8	66	4,4
№283 Пермь 2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,3	25	91,1	0,4	0	0	0	12	8,0	0	0,8
	Итого за обед:	830	18,81	14,23	82,89	777,790	25,26	0,63	15,50	0	243,00	572,60	188,40	10,84
	-33,097%					33,097								
ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:			35,76	34,93	172,76	1357,50	133,66	1,25	124,1	1,33	455	927,6	296,4	15,26

День: пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		С, мг	В1, мг	А,мкг	Д,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

№54-гт Новосибирск 2022	Запеканка творожная с морковью	200	15,5	9,2	26,3	332,66	0,7	0,08	1174	0,23	226,7	200	46,7	1,1
№29 Пермь 2008	Салат витаминовый	100	4	6,38	18,12	135,63	13,5	0,27	0,27	0	51	112,28	16	1,2
№6.2.2.3 Москва 2008	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,4	28,5	25,2	0	0,3	0	0	33	106,8	66	4,4
№ 299 Пермь 2008	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	9,8	47,15	0	0	0	0	12	8,0	6,0	0,8
	Итого за завтрак:	550	21,30	15,98	82,72	540,640	14,20	0,65	1174,27	0,23	322,70	427,08	134,70	7,50
	-23,006%					23,006								

Обед

№51 Пермь 2008	Суп крестьянский с крупой	200	3,0	2,6	16,7	166,5	10,6	0,1	0	0	43,3	128	22	0,8
№54-бр Новосибирск 2022	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100	16,5	11,5	2,9	181	1,25	0,14	18,6	0,01	54	175	27	0,59
№227 Пермь 2008	Макаронные изделия отварные	150	4,26	4,05	35,11	118,62	0	0,06	0	0	12	34,5	7,5	0,75

№28 Пермь 2008	Салат из свеклы с чесноком	60	2,55	7,8	3,9	112,755	4,95	0,02	30	1,725	140,25	115,5	21	1,125
№6.2.2.1 х/с Москва 2002	Хлеб ржаной	50	2,04	0,35	12,7	52,95	0	0,04	0	0	17,5	34	23,5	1,95
№6.2.2.3 Москва 2008	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,4	28,5	25,2	0	0,3	0	0	33	106,8	66	4,4
№274 Пермь 2008	Йогурт питьевой 2,5%	200	2,3	2,5	4	120	1,400	0,08	40	0	240	180	28,0	0,20
	Итого за обед:	810	32,35	29,20	103,81	777,025	18,20	0,74	88,60	1,74	540,05	773,80	195,00	9,82
	-33,065					33,065								
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:			53,65	45,18	186,53	1317,665	32,4	1,39	1262,87	1,97	865,75	1200,88	329,7	17,32