



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 3 а. Жерокай

Паков М. М.

«31» 08 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА

ВОЗРАСТ 12 лет и СТАРШЕ

2022 год

241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	845	30,91	29,38	108,01	801,87	0,47	20,33	198,44	556,81	159,28	12,59
Подлик	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Напиток груши дички промышленного про изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	того:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого за день:	1850	51,02	55,65	268,02	1728,56	0,81	41,34	798,1	985,71	286,61	28,52
Вторник												
178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые Говядина 50/36 Рис 4,5/4,5 Лук репчатый 6,4/5,1 Масло сливочное 2,6/2,6 Капуста 67/54	90	8,4	8,56	6,31	135,94	0,03	7,5	31,64	79,05	18,87	0,77
264, Пермь 2008г	Соус сметанный 50/50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13

219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	580	20,92	20,28	84,88	605,73	0,317	13,725	139,26	357,75	124,71	11,57
46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 Клёцки: Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	51,89	100,86	19,51	1,46
209, Пермь, 2008 г	Котлета куриная Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3
227, Пермь, 2008 г	Макаронные отварные Макаронные изд 61/61 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1

Обед

Подаяник	282, Пермь, 2008 г	Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	925	30,42	28,2	112,31	825,82	0,4	13,88	221,54	393,74	108,24	6,11
		Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
Подаяник	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
		Итого за день:	1805	69,5	56,83	267,15	1562,09	0,887	35,605	423,87	865,89	265,48	19,18
Среды													
Завтрак	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Мука пшен 12/12 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20	170	29,22	12,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
	287, Пермь, 2008 г	Кофейный напиток Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08

386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1 шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	590	33,62	14,71	90,25	627,82	0,17	20,73	334,2	418,67	133,36	2,19
45, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с бобовыми Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
202, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина I категории на кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42

		Итого:	820	19,55	26,96	97,42	671,52	0,44	76,06	225,38	317,34	103,16	9,84
Подлинник		Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, 2008 г.	Молоко кипяченое Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	9,07	11,16	66,38	387,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
		Итого за день:	1710	62,24	52,83	254,05	1686,65	0,83	98,37	833,48	976,34	295,28	13,77
Четверг													
Завтрак	209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изделия 51/51Масло сливочное5/5	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	555	23,89	27,16	77,47	650,65	0,31	24,05	221,26	322,06	142,42	5,79

Обед	37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	211, Пермь 2008 г	Плов из отварной птицы Курица 1 кат. 208/184 Масло растительное 11/11 Лук репчатый 22/11 Морковь 14/11 Крупа рисовая 49/49 Бульон или вода для риса 104/104	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,06	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	247, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,38	7,98	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	840	45,18	53,13	113,76	1121,05	0,35	36,05	328,09	486,46	234,69	14,87
		Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
	Подпись												

Итого за день:		1655	72,97	86,89	225,03	2008,7	0,7	68,1	589,35	844,52	397,11	21,06	
Пятница													
Завтрак	164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе 125/119 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,46	20,29	5,04	281,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	233, Пермь, 2008 г	Икра свекольная Свекла 48/38 Лук репчатый 10,5/8,8 Томатное пюре 12,5/12,5 Масло растительное 3,8/3,8 Сахар 0,6/0,6	50	1,14	3,8	5,8	59,8	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
	Итого:	565	27,32	30,82	74,79	685,86	0,37	22,7	114,6	460,37	115,32	9,46	
Обед	47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93

212, Пермь, 2008 г	Птица отварная Курица 1 кат. 160/143 Морковь 4,3/3 Масло сливочное 5/5	105	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
222, Пермь, 2008 г	Каша пшеничная Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
282, Пермь, 2008 г	Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	825	39,54	36,05	104,7	905,83	0,492	14,32	203,51	541,08	137,84	9,92
	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Напиток груши дики промышленного про изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1650	72,14	72,13	256,87	1963,82	0,952	37,38	386,92	1083,16	294,68	27,38

Подпись

164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба филе мороженая 7/7 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
284, Пермь 2008г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	845	30,52	30,59	112,27	821,72	0,53	15,21	215,89	563,24	160,88	13,44
	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Напиток груши дикий промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого за день:	1810	49,6	47,31	282,53	1693,53	0,82	38,83	491,94	861,69	262,39	33,83
Вторник												

Подпись

Завтрак	212, Пермь, 2008	Птица отварная Курица I категории 144/129 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Морковь 4/3	95	23,32	23,32	1,24	310,6	0,06	2,04	25,89	168,6	20,45	1,81
	224, Пермь, 2008 г	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1 шт	0,9	0,4	8,1	42	0,04	10,0	8,0	28,0	42,0	0,6
		Итого:	685	32,02	29,53	91,57	769,64	0,37	39,04	228,57	447,85	200,16	8,29
Обед	37, Пермь, 2008г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	189, Пермь, 2008 г	Котлета говяжья Говядина I кат. 86/86 Хлеб пшеничный 18,6/18,6 Сухари 10,7/10,7 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	105	15,27	16,76	8,21	252,75	0,09	0,23	45,85	145,5	22,49	1,49

Обед	42, Пермь, 2008 г	Рассольник Ленинградский Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Огурцы соленые 17,5/15 Бульон или вода 187,5/187,5 Масло растительное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03
	193, Пермь, 2008 г	Плов из отварной говядины Говядина 1 кат. 97/97 Масло сливочное 5/5 Лук репчатый 18/15 Морковь 19/15 Крупа рисовая 42/42	190	23,17	19,70	32,10	398,45	0,11	2,03	130,89	274,7	45,84	2,76
		Напиток из груши дички промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	800	32,35	31,76	115,82	777,87	0,35	26,22	376,69	460,3	139,16	12,56
		Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	Молоко кипяченное Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	9,07	11,16	66,38	387,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
		Итого за день:	1690	76,14	52,76	281,47	1791,90	0,8	51,32	845,83	925,54	306,8	15,91
Четверг													

Завтрак	209, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. 77/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18
	221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	386, Москва, 2015г	Овощи по сезону Фрукты свежие:	60 1 шт	1,49 0,36	1,91 0,27	3,50 9,27	37,9 41,4	0,04 0,03	1,21 4,5	8,33 17,1	23,35 14,4	7,54 10,8	0,29 2,7
Обед		Итого:	745	28,42	23,3	97,69	723,22	0,35	8,97	109,16	338,95	89,42	13,37
	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 Клёцки: Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	31,89	100,86	19,51	1,46

Подлинник	178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые Говядина39/28 Рис3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное2/2 Капуста52/42	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6
	264, Пермь 2008г	Соус сметанный 50/50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13
	219, Пермь, 2008 г.	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	282, Пермь, 2008	Компот из яблок Яблоки свежие 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	7,5	40	38,3	15	0,7
		Итого:	890	25,84	26,91	131,46	847,49	0,375	25,935	212,18	490,91	164,57	5,9
		Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
Итого за день:		1895	58,16	56,81	262,95	1807,71	0,765	42,905	361,34	865,86	273,99	19,67	
Пятница													

Завтрак	114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 38,5/38,5 Молоко 133,4/133,4 Сахар 6,2/6,2 Масло сливочное 5/5	255	6,64	8,27	40,76	262,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
	366, Пермь, 2008г.	Сыр твердый Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
	365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
		Итого:	770	17,61	24	99,24	686,82	0,169	12,31	329,81	324,42	65,37	4,36
	47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93
	214, Пермь, 2008 г	Рагу из птицы Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	205	24,61	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

Обед

289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	835	33,42	35,18	164,11	839,2	0,45	101,93	197,54	468,61	132,77	10,86
	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1865	56,31	64,44	340,73	1898,15	0,709	114,6	596,16	874,74	239,66	23,22
	Итого за 2 недели:		649,2 6	613,04	2711,85	17885,21	8,193	599,41	5815,2	9250,7	2981,7 2	221,21
	Среднее значение за 2 недели:		64,92 6	61,304	271,185	1788,521	0,8193	59,941	581,52	925,07	298,17 2	22,121

Подпись