

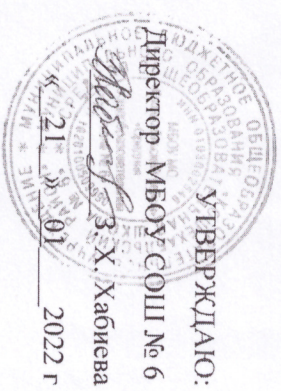
**Десятидневное меню школьного завтрака и обеда
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
муниципального образования «Кошехабльский район»**

«Средняя общеобразовательная школа №6

(Зимне-весенний период)

возраст: от 12 лет и старше

2021-2022 учебный год



I неделя

12 лет и старше

Понедельник

Понедельник												
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
	109 Пермь, 2008г.	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
	Капша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес37,5/3,75 Молоко 133/133Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5											
Завтрак	366,Пермь, 2008г	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40											
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15											
	386, Москва, 2015г	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
	Фрукты свежие											
	Итого:	705	16,88	23,57	77,99	597,47	0,33	20,73	547,82	395,26	102,13	8,76
Обед	86, Москва, 2015г	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89
	Суп картофельный с крупой Картофель 100/75 Крупа (рисовая) 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 2,5/2,5 Вода или бульон 187,5/187,5											

164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе мороженая 125/119Мука пшеничная 7/7 Масло растительное7/7 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 Сок яблочный	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
	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
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства (пирожники)	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	985,7	286,61	28,52
Вторник												
Завтрак	178, Пермь, 2008 г Голубцы Ленивые Говядина50/36 Рис4,5/4,5 Луk репчатый 6,4/5,1 Масло сливочное2,6/2,6 Капуста67/54	90	8,4	8,56	6,31	135,94	0,03	7,5	31,64	79,05	18,87	0,77

264, Пермь 2008 г	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 сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
294, Пермь, 2008 г	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 Клётки: 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	Колбаса 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

Обед

	227, Пермь, 2008 г	Макароны 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
	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	Овоши 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
Полдник	№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 Йогурт 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухофрукты 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 2/2 Кофейный напиток 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:	1шт	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.	Тфетгли из говядины с рисом Говядина 1 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
	Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	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
№288, Пермь, 2008 г.	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												
209, Пермь, 2008 г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25	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	Масло сливочное 5/5 Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное 5/5	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

37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свежая 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

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 рассыпчатая 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
Полдник	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 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:	1650	72,14	72,13	256,87	1963,82	0,952	37,38	386,92	1083,16	294,68	27,38

II неделя

12 лет и старше

Понедельник													
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	104, Пермь, 2008г	Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая 40/40 Молоко 133/133 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	152,83	188,12	37,48	2,37
	139, Пермь, 2008г	Йогурт отварное Йогурт 1 шт/40	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	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
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
	Итого:	665	15,85	14,02	88,24	542,59	0,28	23,34	224,21	264,82	76,31	13,22	
Обед	45, Пермь, 2008г	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	13,69	98,79	0,16	3,13	40,5	69,03	26,6	1,74

[illegible]

	Завтрак	212, Пермь, 2008 г	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 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
			Чай с лимоном	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		294, Пермь, 2008 г	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
			Овоши 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, 2015 г	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
		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
	Обед	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

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
283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
	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	60	0,55	0,1	2,3	12,3	0,03	12,5	7,0	13,0	10,0	0,45
	Итого:	825	31	29,51	111,52	843,92	0,38	23,92	196,57	405,01	127,03	8,88
	Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
№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:	1810	81,18	67,39	273,05	1744,1	0,92	70,96	488,21	967,26	359,72	18,67
Среда												
154, Пермь, 2008 г	Сырники из творога с джемом (или запеканка из творога с джемом) Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Джем 20/20	170	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
54-12-тн-2020г	Какао Какао 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	590	34,72	9,84	99,27	626,72	0,23	23,52	195,24	224,91	108,88	1,61

[illegible]

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
	Овощи по сезону	60	1,49	1,91	3,50	37,9	0,04	1,21	8,33	23,35	7,54	0,29
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	0,36	0,27	9,27	41,4	0,03	4,5	17,1	14,4	10,8	2,7
	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 Клейки: 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
178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые Говядина 39/28 Рис 3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Капуста 52/42	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6

Обед

	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 сливочное 5/5	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
Питание													
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 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 дроваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	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
Полдник		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 группы диэки 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:			649,26	613,04	2711,85	17885,21	8,193	599,41	5815,2	9250,7	2981,72	221,21
Среднее значение за 2 недели:			64,926	61,304	271,185	1788,521	0,8193	59,941	581,52	925,07	298,172	22,121