



День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	Ca		В1	С	Р	Mg	Fe	В1	С	Р	Mg	Fe		
Понедельник	45. Пермь, 2008г.	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,95	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39		
	164. Пермь, 2008г.	Рыба жареная	95	17,5	15,05	4,5	22,414	0,14	0,76	307,39	54,27	2,02	0,14	0,76	307,39	54,27	2,02			
	241. Пермь, 2008г.	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	0,99	0,11	6,41	34,29	73,97	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	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
	284. Пермь, 2008г.	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17	
Вторник		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42	0,02	4,5	24	23	9	0,42	
		Итого:	765	26,99	27,95	94,06	737,22	0,5	14,58	198,13	549,43	155,56	13,09	0,5	14,58	198,13	549,43	155,56	13,09	
	37. Пермь, 2008г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84	
	189. Пермь, 2008г.	Котлета говяжья	95	13,78	15,12	7,4	228	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18	
	221. Пермь, 2008г.	Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2	
283. Пермь, 2008г.	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59		
	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	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1		
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72	0,012	3	15	12	6	0,72		
	Итого:	765	29,06	26,5	108,13	793,38	0,332	12,2	185,39	363,14	110,4	8,63	0,332	12,2	185,39	363,14	110,4	8,63		
42. Пермь, 2008г.	Рассольник Ленинградский:	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	126,64	51	26,04	0,82	0,08	13,42	126,64	51	26,04	0,82		
193. Пермь, 2008г.	Шлов из отварной говядины	190	23,17	19,7	32,1	398,45	0,11	2,03	130,89	274,7	45,84	2,76	0,11	2,03	130,89	274,7	45,84	2,76		
	Напиток из гречишного пропущенного производства	200	0	0	24	96	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17		
	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	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1		
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72	0,012	3	15	12	6	0,72		
	Итого:	710	31,12	29,46	109,32	745,05	0,302	18,86	343,03	427,55	124,65	12,57	0,302	18,86	343,03	427,55	124,65	12,57		
46. Пермь, 2008г.	Суп с клецками	230	3	2,63	13,47	89,55	0,06	2,3	41,51	80,69	15,61	1,17	0,06	2,3	41,51	80,69	15,61	1,17		
178. Пермь, 2008г.	Голубцы ленивые	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6	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	30,88	0,13	0,015	0,055	36,6	26	30,88	0,13		
219. Пермь, 2008г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26		
284. Пермь, 2008г.	Компот из яблок с лимоном	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17		
	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	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1		
	Овощи по сезону	60	1,1	0,1	3,4	16,03	0,25	39,7	275	243,05	168,34	5,61	0,25	39,7	275	243,05	168,34	5,61		
	Итого:	820	24,01	21,43	116,48	753,46	0,555	54,215	487,14	686,66	326,61	17,04	0,555	54,215	487,14	686,66	326,61	17,04		
47. Пермь, 2008г.	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5	0,74	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5	0,74		
214. Пермь, 2008г.	Рагу из птицы	205	2,461	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54		
	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	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1		
289. Пермь, 2008г.	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79		
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72	0,012	3	15	12	6	0,72		
	Итого:	725	31,48	34,35	144,86	770,79	0,402	96,91	185,38	438,77	120,39	10,89	0,402	96,91	185,38	438,77	120,39	10,89		
	Итого за 5 дней:	3785	142,66	139,69	572,85	3799,9	2,091	196,765	1399,07	2465,55	837,61	62,22	2,091	196,765	1399,07	2465,55	837,61	62,22		
	Средняя за 5 дней:	757	28,532	27,938	114,57	759,98	0,4182	39,353	279,814	493,11	167,522	12,444	0,4182	39,353	279,814	493,11	167,522	12,444		