

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ВО РА «Майкопский
медицинский колледж»
А.А. Самоквитов
2023 г.



ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания обучающихся в Государственной бюджетной профессиональной

образовательной организации Республики Адыгея

«Майкопский медицинский колледж»

I неделя

12 лет и старше

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	54-16к-2020 Каша «Дружба» Крупа рисовая 18,8/18,8 Крупа пшеничная 13,8/13,8 Молоко 127,5/127,5 Сливочное масло 6,3/6,3 Сахар 3,8/3,8 Соль йодированная 1/1 Вода 87,5/87,5	255	8	10,8	30,1	253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6
			5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
			3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
			0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
			0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
			Итого:	655	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,02
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 Дук печатый 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
Обед												

Понедельник

Завтрак

Обед

410, Пермь, 2013 г.	Фрикадельки из кур Курица I кат. 171,6/74 Хлеб пшеничный 15,7/15,7 Яйцо 1/5/8,6 Вода 21,45/21,45 Соль 1/1 Масло сливочное 7,15/7,15	105	15,3	16,29	8,15	213,07	0,05	0,85	232,43	107,25	17,16	1,28
224, Пермь, 2008 г.	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный	150	4,56	6,09	48,24	270,12	0,03	0,24	3,96	39,7	12,12	0,62
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	51,84	33,63	25,2	7,17
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	17	30	14	0,5
	Итого:	885	28,5	27,45	132,42	848,48	0,38	21,63	352,32	335,83	116,65	12,41

Вторник

209, Пермь, 2008 г	Выпечка из птицы Курица I 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	240,21	127,63	19,73	1,3
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
	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

Завтрак

246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	87	30	29	0,5
	Итого:	585	28,2	23,54	79,43	643,41	0,28	20,22	365,38	315,74	91,24	10,45
37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13, 1/10 Дук 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
176, Пермь, 2008 г.	Бефстроганов из отварной говядины Говядина без кости 113,5/113,5 Морковь 9,4/7 Дук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	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
	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
Обед												

246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	167	30	14	0,5
	Итого:	880	34,62	39,13	109,74	927,67	0,32	18,77	385,6	349,19	137,2 2	12,62

Среды

141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Мука пшеничная 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	16,11	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:	180	3	1	42	192	0,18	20	16	56	84	1,2
	Итого:	550	33,62	18,71	90,25	627,82	0,27	20,73	334,2	418,67	133,3 6	2,19

Завтрак

Обед												
48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
164, Пермь, 2008г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 125/119 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
426, Пермь 2013 г.	Картофель отварной Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	3,48	8,88	22,86	183,6	0,18	25,08	19,8	93,6	36	1,3
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	36,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
246, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	30/30 100	3,45 0,7	0,66 0,1	25,44 1,9	122,52 11,3	0,09 0,04	0,13 7	18,66 17	56,22 30	21,57 14	1,1 0,5
	Итого:	865	37,48	33,15	110,21	787,85	0,56	101,87	115,96	547,13	152,24	10,61

Четверг

Завтрак																			
202,265, 2008г.	Пермь,	Тфрегли из говядины с рисом Товядина I категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Дук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2						
222, Пермь, 2008 г		Каша пшеничная расыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38						
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						
246, Пермь, 2008 г		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5						
		Итого:	590	21,26	23,2	83,02	660,33	0,41	14,61	93,14	518,42	119,8	9,88						

Обед												
42, Пермь, 2008 г	Расольник Ленинградский Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Отуры солёные 17,5/15 Бульон или вода 187,5/187,5 Масло сливочное 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
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	10,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный	150	7,12	6,39	24,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
	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:	880	28,33	27,53	122,92	817,31	0,53	42,32	441,41	557,39	266,9	17,5

219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	7,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	30/30 200	3,45 0,16	0,66 -	25,44 14,99	122,52 110,64	0,09 0,03	0,13 3,6	18,66 141,5	56,22 22,46	21,57 12,6	1,1 0,65
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:	865	31,14	27,81	117,3	885,12	0,54	16,25	312,43	516,17	145,4 8	9,17

Суббота

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe
109 Пермь, 2008г.	Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес37,5/3,75 Молоко 133/133Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
366, Пермь, 2008г	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40	40	7,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	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
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт/100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40

Завтрак

	Итого:	635	18,44	23,67	81,31	608,87	0,33	20,73	547,82	395,26	102,14	8,76
86, Москва, 2015г	Суп картофельный с крупной 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	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89
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	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54
282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	20,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
246, 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	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	835	32,05	32,05	130,91	819,62	0,48	48,69	330,11	491,36	145,49	6,68
Обед												

214, Пермь, 2008 г	Рагу из птицы Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-шоре 6/6 Дук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	205	24,61	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54
282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш 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
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:	835	32,05	32,05	130,91	819,62	0,48	48,69	330,11	491,36	145,49	6,68

Вторник

54-29м-2020	Фрикадельки из говядины Говядина 1 кат. 6/к 81,4/72 Хлеб пшеничный 15/15 Масло сливочное 3,3/3,3 Соль 0,5/0,5 Вода 26/26 Масло сливочное 5/5	100/5	13,7	12,2	6,75	191,2	0,04	0	157	110	15	1,5
219, Пермь 2008г	Каша гречневая расыпчатая 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/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

Завтрак

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
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:	615	26,65	18,4	94,3	650,45	0,38	10,23	239,35	408,81	108,75	8,5
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	138,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
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
423, Пермь, 2013 г.	Капуста тушеная Капуста белокочанная 197/158 Масло сливочное 6,8/6,8 Морковь 7,5/6 Петрушка 4/3,8 Лук репчатый 10,7/9 Томат-поре 12/12 Мука пшеничная 1,8/1,8 Сахар 4,5/4,5	150	5,6	5,4	29,9	130,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5
283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	37,89	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
Обед												

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:	865	28,46	31,45	119,54	816,01	0,42	36,09	248,26	371,04	122,8	7,45

Среда

154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с медом (или запеканка из творога с медом) Творог 136/135 Мука 20/20 Дйшо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 20/20	170	23,12	14,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
54-12гн-2020 г.	Какао Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	180	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	550	30,72	18,84	99,27	626,72	0,26	24,08	287,78	319,42	137,63	2,62
48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Дук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Дук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
Обед												

202,265, 2008г.	Пермь, 2008г.	Тфрегли из говядины с рисом Говядина I категории без 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		
			221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	5,12	6,39	44,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
				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
			246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	157	30	14	0,5
				Итого:	895	28,19	27,5	124,03	879,19	0,41	18,26	363,94	412,9	134,7	14,3 1
			Четверг												
			318, Москва, 2015 г.	Птица тушеная в соусе Куры I категории 236/209 Соус (50г) Сметана 12,5/12,5 Мука пшеничная 3,8/3,8 Вода 38/38 Томат-пюре 5/5 Соль 0,4/0,4	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	51,3	148,6	23,1	1,61
			Завтрак												

227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
	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
	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
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	97	30	14	0,5
	Итого:	640	29,92	24,32	90,54	702,75	0,56	10,62	247,29	301,18	84,74	9,21
37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Дук 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
	181, Пермь, 2008 г. Жаркое по-домашнему Говядина б/к 120/111 Картофель 152/114 Дук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-поре 7/7	220	22,54	20,33	39,63	360,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
Обед												

284, Пермь, 2008	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/60 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	22,6	171,98	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
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	207	30	14	0,5
	Итого:	850	30,07	27,97	115,26	817,34	0,34	25,87	360,32	437,62	156,39	13,2
												2

Пятница

164, Пермь, 2008г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 125/119 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	3,8	7,3	28,1	192,5	0,01	10,14	18,6	56,2	21,4	1,1
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:	100	1,5	0,5	21	96	0,03	10	161,09	11	9	2,2
	Итого:	625	28,38	32,35	91,57	774,12	0,27	21,31	250,6	434,71	108,04	6,69

Завтрак

Обед												
46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Дук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 <i>Клецки:</i> 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
321, Москва, 2015 г.	Плов из отварной птицы Куры 1 категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Дук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46	210	22,26	22,73	35,7	480,0	0,08	1,01	260,55	221,3	52,2	1,87
289, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	40/40 200	4,6 0,68	0,88 -	40,32 21,01	163,20 46,87	0,09 0,12	0,13 60,0	18,66 11,2	56,22 3,12	21,57 3,0	1,1 4,79
	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	870	31,99	27	115,77	813,31	0,41	71,04	359,3	411,5	110,28	9,72

224, Пермь, 2008 г.	Рис отварной	150	4,56	6,09	48,24	270,12	0,03	0,24	3,96	39,7	12,12	0,62
	Крупа рисовая 54/54											
	Масло сливочное 5/5											
	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
246, Пермь, 2008 г.	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	17	30	14	0,5
	Итого:	885	28,5	27,45	132,42	848,48	0,38	21,63	352,32	335,83	116,65	12,41