

			2 блюдо	Биточки из мяса	90	11.2	11.3	14.2	203	№451-2004	55.89
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004	22.03
			напиток	Компот из изюма	200	0.3	0	25.5	103	№512-2013, Пермь	9.37
			хлеб бел.	пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
			хлеб черн.	ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			итого		820	22.6	26.9	97.8	723.6		138.4
2	1		Итого за день:		1380	41.8	44.4	157.6	1197.3		246.1
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)	100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021 Пермь	59.34
				Макаронные изделия отварные	150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516-2004	9.51
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.1	0	12.5	50	№686-2004	3.53
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
			фрукты	Фрукты в ассортименте	150	0.2	0.3	8.6	37.9	№458-2006 Москва	23.35
			хлеб	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
				Овощи свежие с зеленью (порциями)	80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021, Пермь	8.53
			итого		720	18.4	17.8	79.6	551.3		107.7
2	2	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцами солеными	80	2	4	7.8	75	№66-2013, Пермь	9.23
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	265	4.8	6.9	16.7	148	№110-2004	37.46
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	9.1	7.5	3.4	117.5	№437-2004	61.37
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесноком	150	4.2	4.6	36.4	204	№203-2021, Пермь	13.67
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.2	0	20.6	83.2	№585-1996	11.51
			хлеб бел.	пшеничный	40	2	0.5	16.3	77.9		3.44
			хлеб черн.	ржаной витаминизированный	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			итого		855	23	23.6	110.6	746.9		138.4
2	2		Итого за день:		1575	41.4	41.4	190.2	1298.2		246.1
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запечённая с маслом	105	12.7	12	3.7	174	№310-1996	68.11
				Пюре картофельное	150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004	11.43
			гор.напиток	Сок в ассортименте	200	0.4	0	22	90	№518-2013 Пермь	15.4
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
			хлеб	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
				Кондитерское изделие (печенье)	45	1.4	2.5	17	96.1		9.32
			итого		540	19.5	19.3	83.7	587.3		107.7
2	3	Обед	закуска	Салат из огурцов с маслом	80	0.7	4.1	1	44	№14/1-2011, Екатеринбург	8.95
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	260	4.3	5.4	15.5	128	№137-2004	35.72
			2 блюдо	Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная	90	12.2	12.4	14.5	218	№341-2013, Пермь	68.79
				Капуста тушеная	150	4.6	3.5	14	106	№423-2013, Пермь	16.23
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.7	0	23.9	98.4	№639-2004	5.27
			хлеб бел.	пшеничный	40	2	0.5	16.3	77.9		1.72
			хлеб черн.	ржаной витаминизированный	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			итого		840	25.2	26	94.6	713.6		138.4
2	3		Итого за день:		1380	44.7	45.3	178.3	1300.9		246.1
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов из говядины	100	12.5	10.9	5.6	170.5	№423-2004	52.66
				Рис припущенный с овощами "Мозаика"	29-May	2.7	4.4	31.6	176.8	№416-2013 Пермь	28.81
			гор.напиток	Компот из свежих плодов	200	0.2	0	20.6	83.2	№585-1996	13.07
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
				Салат из капусты белокочанной	80	1.7	4.1	7.4	73.3	№1-2013 Пермь	9.72
			итого		570	18.8	19.8	82.7	584		107.7
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	80	1	4.3	9	79	№60-2013, Пермь	21.39

			1 блюдо	Суп- лапша домашняя с птицей	260	4.5	5.2	10.1	105	№148 - 2004	31.47
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	90	13.8	10.1	6.8	173	№391- 2004	49
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.3	4.4	23.5	147	№520- 2004	22.03
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.2	0	22.2	89.8	№705- 2004	9.35
			хлеб бел.	пшеничный	40	2	0.5	16.3	77.9		3.44
			хлеб черн.	ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
				<i>итого</i>	840	25.5	24.6	97.3	713		138.4
2	4		Итого за день:		1410	44.3	44.4	180	1297		246.1
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром	100	12.2	15.2	6.8	213	№32-1992	67.39
				Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесноком	150	4.2	4.6	36.4	204	№203- 2021 Пермь	13.91
			гор.напиток	Чай "Витаминный"	200	0.7	0.1	19.8	82.9	№493- 2013 Пермь	6.62
			хлеб	Ржаной витаминизированный	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			фрукты								
				Овощи свежие (огурцы)	60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва	16.34
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
				<i>итого</i>	550	19.3	20.4	81.8	588		107.7
2	5	Обед	закуска	Салат степной из разных овощей	80	1.3	4	6	65	№25-2004	9.39
				Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	280	5.8	4.8	32.5	196	№144- 2013, Пермь	36.9
			1 блюдо								
			2 блюдо	Паста с мясом отварным и томатом	200	14.9	14.9	35.5	336	№54-Зрк- 2020,2021, Новосибирск	71.02
			гарнир								
			напиток	Компот из ягод замороженных	200	0.2	0.2	16.2	67.4	№491- 2021, Пермь	17.65
			хлеб бел.	пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
			хлеб черн.	ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
				<i>итого</i>	800	23.9	24.3	107.7	744.6		138.4
2	5		Итого за день:		1350	43.2	44.7	189.5	1332.6		246.1
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	200	15.4	11.5	43.2	337.9	№362- 2004	74.4
				Бутерброд с маслом	25-Jan	1.7	3.9	7.3	71.1	№1-2004	8.8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	60.8	№685- 2004	2.5
			хлеб								
			фрукты								
				Йогурт в индивидуальной упаковке	125	1.8	1.5	4.5	38.7		22
				<i>итого</i>	550	19.1	16.9	70	508.5		107.7
3	1	Обед	закуска	Салат витаминный	80	1	4.1	5.2	62	№4-2013 Пермь	13.03
			1 блюдо	Свекольник с мясом, со сметаной	265	4.7	6.3	14.5	134	№135- 2004	39.54
			2 блюдо	Рыбные палочки, запеченные с маслом	100/5	12.5	12.9	8.4	200	№304- 2021, Пермь	41.52
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.3	4.4	23.5	147	№520- 2004	22.03
			напиток	Сок в ассортименте	200	0.4	0	22	90	№518- 2013 Пермь	15.4
			хлеб бел.	Пшеничный	60	3	0.8	24.4	116.8		5.16
			хлеб черн.	Ржаной витаминизированный	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
				<i>итого</i>	775	25.6	28.6	107.4	791.1		138.4
3	1		Итого за день:		1325	44.7	45.5	177.4	1299.6		246.1
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	9.1	7.5	3.4	117.5	№437- 2004	53.4
				Макаронные изделия	150	3.2	2.8	34.3	175.2	№516- 2004	9.51
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.4	3.2	16.1	106.8	№642- 1996	13.12
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
				Салат "Любительский" с сыром	80	1.9	5.1	7.1	82	№4-2006	28.23
				<i>итого</i>	570	19.3	19	78.4	561.7		107.7
3	2	Обед	закуска	Салат из огурцов с маслом	80	0.7	4.1	1	44	№6141/1- 2011, Екатеринбург	18.95
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной	265	5.9	6.9	15.5	148	№154- 2013, Пермь	33.93

			2 блюдо	Рагу из птицы	200	11.8	14.5	25.6	280	№489-2004	67.13
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.2	0	20.6	83.2	№585-1996	11.51
			хлеб бел.	Пшеничный витаминизированный	60	3	0.8	24.4	116.8		5.16
			хлеб черн.	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			итого		825	22.3	26.4	96.5	713.3		138.4
3	2		Итого за день:		1395	41.6	45.4	174.9	1275		246.1
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	12.4	13.5	33.2	304	№406-2013 Пермь	67.03
				Салат из свежих помидоров	100	1	5.1	3.5	63.9	№22-2013 Пермь	21.78
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.7	0	23.9	98.4	№639-2004	15.27
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
				Ржаной витаминизированный	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.9
			овощи								
			итого		540	15.8	19	78.1	546.5		107.7
3	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с огурцами	80	1	4	5.4	62	№101-2004	18.73
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	300	7.7	5.2	12.9	129	№150-2016, Пермь	33.12
			2 блюдо	Котлета "Богатырская" из мяса (свинина и говядина)	90	11.9	12.2	8.5	191	№64-2006, Екатеринбург	47.32
				Картофель тушеный	150	3.4	3.9	24.7	148	№216-2004	27.08
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.7	0	23.9	98.4	№639-2004	5.27
			хлеб бел.	Пшеничный	60	3	0.8	24.4	116.8		5.16
			хлеб черн.	Ржаной витаминизированный	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			итого		900	28.4	26.2	109.2	786.5		138.4
3	3		Итого за день:		1440	44.2	45.2	187.3	1333		246.1
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Вершинки рыбные с маслом	105	13.5	12.7	10.7	211	№9/7-2011, Екатеринбург	54.01
				Пюре картофельное	150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004	18.51
				Сок в ассортименте	200	0.4	0	22	90	№518-2013 Пермь	15.4
			гор.напиток								
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
			фрукты								
				Овощи свежие (огурцы)	60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006 Москва	16.34
			хлеб	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			итого		555	19.4	17.6	75	536.1		107.7
3	4	Обед	закуска	Салат из моркови	80	0.9	4	7.3	68.8	№7-2013 Пермь	15.57
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками с мясом	260	5.5	6.5	12.8	132	№155-2004	35.73
			2 блюдо	Печень, тушеная с овощами	100	9.1	10.4	4.9	150	№439-2004	53.42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.1	4.3	32	179.1	№508-2004	13.12
				Сок в ассортименте	200	0.4	0	22	90	№518-2013 Пермь	15.4
			напиток								
			хлеб бел.	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		3.44
			хлеб черн.	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			итого		830	20.7	25.6	96.5	700.1		138.4
3	4		Итого за день:		1385	40.1	43.2	171.5	1236.2		246.1
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Люля-кебаб из птицы , с маслом	95	11.3	13.5	1.1	171.1	№1045-2006	52.54
				Рис припущенный	150	3.7	3.6	29.7	166	№512-2004	16.37
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2.3	2.5	14.8	90.9	№690-2004	14.93
			хлеб	Ржаной витаминизированный	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
				Фрукты в ассортименте	180	0.4	0.4	10.3	46	№458-2006 Москва	20.42
			фрукты								
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
			итого		665	19.4	20.4	73.4	554.2		107.7
3	5	Обед	закуска	Салат из огурцов с маслом	80	0.7	4.1	1	44	№14/1-2011, Екатеринбург	8.95
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	265	4.8	6.9	7.8	112	№142-2013, Пермь	30.05
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	200	14.7	14.3	30	308	№328-2021, Пермь	83.15
			гарнир								
				Компот из изюма	200	0.3	0	25.5	103	№512-2013, Пермь	9.37
			напиток								
			хлеб бел.	пшеничный	60	3	0.8	24.4	116.8		5.16
			хлеб черн.	ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72

			<i>итого</i>		825	24.2	26.2	98.1	725.1			138.4
3	5	Итого за день:			1490	43.6	46.6	171.5	1279.3			246.1
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная жидкая	200	6.6	7.4	23.7	188	№311-2004		49.99
				Манник с джемом	120	9.2	10.5	39.1	287.7	№550-2021 Пермь		42.46
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.1	0	12.5	50	№686-2004		13.53
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9			1.72
			фрукты									
			<i>итого</i>				540	16.9	18.2	83.4	564.6	
4	1	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы)	60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006 Москва		6.34
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	265	4.8	6.9	16.7	148	№110-2004		38.04
			2 блюдо	Рыба "Лакомка"	100	16.7	12.9	4.1	199	№404-2013 Пермь		49.71
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004		22.03
				Сок в ассортименте	200	0.4	0	22	90	№518-2013 Пермь		15.4
			напиток									
			хлеб бел.	Пшеничный	60	3	0.8	24.4	116.8			5.16
			хлеб черн.	ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3			1.72
			<i>итого</i>				855	29.4	25.2	101.4	750	
4	1	Итого за день:			1395	46.3	43.4	184.8	1314.6			246.1
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с рисом "бхики", запеченные с соусом	150	13.6	10.1	6.7	172	№390-2013 Пермь		57.6
				Картофель толченый, по-деревенски	150	3.4	5.8	29.4	183.5	№208-2013 Пермь		17.24
				Компот из ягод замороженный	200	0.2	0.2	16.2	67.4	№491-2021 Пермь		17.2
			гор.напиток									
			хлеб	Ржаной витаминизированный	20	1	0.3	8.1	38.9			1.72
			фрукты									
				Винегрет овощной	80	1.2	4	11.9	88.4	№71-2004		13.94
<i>итого</i>				600	19.4	20.4	72.3	550.2			107.7	
4	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013 Пермь		9.46
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	290	5.4	4.8	18.7	140	№142-2004		35.22
			2 блюдо	Плов из мяса	200	12.5	13.7	36.5	319.3	№370-2013 Пермь		69.01
			гарнир									
				Компот из ягод замороженный	200	0.2	0.2	16.2	67.4	№491-2021 Пермь		17.65
			напиток									
			хлеб бел.	Пшеничный	60	3	0.8	24.4	116.8			5.16
			хлеб черн.	Ржаной витаминизированный	20	0.7	0.1	9.4	41.3			1.9
			<i>итого</i>				850	22.6	23.7	108	735.9	
4	2	Итого за день:			1450	42	44.1	180.3	1286.1			246.1
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Паста "Карбонара" с птицей	230	14.2	15.8	42.2	368	№54-Зрк-2020 Новосибирск		84.84
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.2	0	22.2	89.8	№705-2004		9.35
			хлеб	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3			1.72
			овощи	Овощи свежие с зеленью (порциями)	80	0.6	0.1	1.5	9	№148-2021 Пермь		11.79
<i>итого</i>				530	15.7	16	75.3	508.1			107.7	
4	3	Обед	закуска	Салат из моркови и огурцов, с сыром	80	3.6	6.2	6.8	97	№32-2021 Пермь		11.63
			1 блюдо	Солянка из птицы и мяса со сметаной	275	6.4	5.9	12.5	129	№157-1996		49.07
			2 блюдо	Котлета из мяса	90	11.2	11.3	14.2	203	№451-2004		47.56
				Капуста тушеная	150	4.6	3.5	14	106	№423-2013, Пермь		15.63
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.2	0	22.2	89.8	№705-2004		9.35
			хлеб бел.	Пшеничный	40	2	0.5	16.3	77.9			3.44
			хлеб черн.	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3			1.72
			<i>итого</i>				855	28.7	27.5	95.4	744	
4	3	Итого за день:			1385	44.4	43.5	170.7	1252.1			246.1
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые, запеченные с соусом	120	13.9	12.8	7.9	202	№372-2013 Пермь		42.29
				Пюре картофельное	150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004		21.22

			гор.напиток	Сок в ассортименте	200	0.4	0	22	90	№518-2013 Пермь	15.4
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
			фрукты	Фрукты в ассортименте	150	0.2	0.3	8.6	37.9	№458-2006 Москва	25.35
			хлеб	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			итого		660	19.5	17.9	79.5	557.1		107.7
4	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	80	0.8	4.1	2.8	51.1	№22-2013 Пермь	9.46
			1 блюдо	Рассольник с мясом, со сметаной	265	4.5	5.7	12.5	119	№130-2004	28
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	100	12.5	10.9	5.6	170.5	№423-2004	62.29
			гарнир	Рис припущенный	150	3.7	3.6	29.7	166	№512-2004	16.37
			напиток	Сок в ассортименте	200	0.4	0	22	90	№518-2013 Пермь	15.4
			хлеб бел.	Пшеничный	60	3	0.8	24.4	116.8		5.16
			хлеб черн.	Ржаной витаминизированный	3	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			итого		858	25.6	25.2	106.4	754.7		138.4
4	4	Итого за день:			1518	45.1	43.1	185.9	1311.8		246.1
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)	100	12.6	14.2	5.2	199	№372-2021 Пермь	66.64
				Каша гречневая рассыпчатая	150	3.1	4.3	32	179.1	№508-2004	13.12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	60.8	№685-2004	2.5
			хлеб	Пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9		1.72
			фрукты								
			Хлеб	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
				Йогурт в индивидуальной упаковке	125	1.8	1.5	4.5	38.7		22
			итого		615	19.4	20.4	74.2	557.8		107.7
4	5	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы)	60	0.5	0.1	1.3	7.9	№70-2006, Москва	16.55
			1 блюдо	Суп с крупой с мясными фрикадельками	280	5.8	5.2	19.6	148	№138-2004	36.2
			2 блюдо	Котлета рыбная натуральная запеченная, с маслом	95	12.5	14.7	6.8	210	№97-2011, Екатеринбург	39.09
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.3	4.4	23.5	147	№520-2004	22.03
			напиток	Компот из ягод замороженных	200	0.2	0.2	16.2	67.4	№491-2021	17.65
			хлеб бел.	Пшеничный витаминизированный	60	3	0.8	24.4	116.8		5.16
			хлеб черн.	Ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3		1.72
			итого		865	26	25.5	101.2	738.4		138.4
4	5	Итого за день:			1480	45.4	45.9	175.4	1296.2		246.1
		Среднее значение за период:			1422.9	43.44	44.245	178.92	1288.78		246.1