

Согласованно

Директор учебного заведения

Иванова И.И. /

Иванова

Родпись

24.10.2024

Дата



приказом МАУО «ЦШП» от 17.10.2024 № 400

Утверждено

Примерное двадцатидневное меню основного (организованного) питания
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска
в возрасте с 12 до 18 лет на зимний период 2024 - 2025 года

Согласованно
Директор учебного заведения

Утверждено
приказом МАУО «ЦППТ» от 17.10.2024 № 400

ФИО / Роспись

Дата

Примерное двадцатидневное меню основного (организованного) питания
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска
в возрасте с 12 до 18 лет на зимний период 2024 - 2025 года

Меню: 1 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)											
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 636	Омлет натуральный	220	17,06	22,24	57,81	499,64	0,13	0,67	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39				
1011 кешер	Горошек зеленый	90	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70				
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	82,25	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
493 УРЦД, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	560	24,06	22,84	96,53	682,49	0,37	10,67	0,74	1,56	220,39	435,95	56,07	4,94				
	ОБЕД																	
4 УРЦД, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66				
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	7,63	8,69	32,75	286,44	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35				
ТТК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	44,13	385,84	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84				
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (вишню)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В ОБЕД	820	31,59	34,42	137,06	1031,45	0,34	51,03	137,50	9,56	226,10	212,08	65,94	3,11				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦД, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
577 УРЦД, Пермь 2013	Творожники песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10				

Меню: 2 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 655	Каша ячневая молочная	250	17,66	6,62	53,15	342,82	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50				
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00				
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
499 УРЦП, Пермь 2013	Кефир с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	610	23,50	22,86	101,65	711,54	0,36	60,20	299,69	15,50	263,95	225,75	68,30	5,80				
	ОБЕД																	
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми орехами и зеленым горошком	100	2,00	6,00	15,20	122,80	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70				
ТТК № 210/1	Свекольник	250	3,02	9,48	27,84	219,30	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11				
ТТК № 275	Гуляш из индейки	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05				
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассычатая	220	11,40	7,08	49,40	306,92	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10				
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из фруктов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В ОБЕД	905	34,44	34,78	144,73	1040,24	0,41	23,67	482,36	4,57	433,88	464,01	72,17	2,93				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ		73,06	69,22	309,22	2167,45	0,90	107,47	782,17	20,70	1075,03	976,76	186,47	10,14				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ		73,06	69,22	309,22	2167,45	0,90	107,47	782,17	20,70	1075,03	976,76	186,47	10,14				

Меню: 3 день

12.18.067

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 249	Завтрашка из творога с соусом шоколадным	250	20,01	21,19	69,46	548,59	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23				
112 УРЦП, Пермь, 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30				
501 УРЦП, Пермь, 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,61	24,19	95,66	696,29	0,29	6,31	198,97	1,02	437,35	457,30	117,50	2,63				
	ОБЕД																	
6.7 завтрак	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	10,50	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60				
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26				
ТТК № 11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	249,97	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45				
ТТК № 223/3	Картофельное пюре	170	5,43	7,91	32,76	223,95	0,17	0,74	63,75	0,17	44,20	96,90	27,20	3,57				
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	87,68	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
512 УРЦП, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В ОБЕД	890	32,34	29,06	134,15	927,50	0,53	15,24	176,79	1,24	313,86	378,10	89,37	6,03				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь, 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
573 УРЦП, Пермь, 2013	Трещенок из дрож теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	20,58	21,25	97,20	662,00	0,22	14,42	0,18	1,20	331,70	320,00	55,00	1,58				
	ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ		76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24				
	ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ		76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24				

Меню: 4 день

12.18 мес

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90		
ТТК № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	14,97	53,57	421,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25		
1.2 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мякларин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10		
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимонном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
ОБЕД																
10.1.1еспр	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70		
ТТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	9,73	30,85	229,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47		
ТТК № 20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34		
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31		
ИТОГО В ОБЕД																
ПОЛДНИК																
4.1.4еспр	Йогурт фруктово-ягодный	260	7,54	3,90	29,64	130,00	0,09	1,56	0,04	0,00	322,40	247,00	39,00	0,26		
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15		
ИТОГО В ПОЛДНИК																
ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ с полдником																
			68,75	69,57	319,74	2204,38	1,83	69,39	614,17	6,84	943,34	1133,64	201,40	6,94		
			68,75	69,57	319,74	2204,38	1,83	69,39	614,17	6,84	943,34	1133,64	201,40	6,94		
ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ																

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 208/1	Оладьи с молоком сушеным	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90					
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64					
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,95	24,96	103,92	739,24	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84					
	ОБЕД																		
103 Текур	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	123,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70					
ТТК №170	Куринный бульон с яйцом и грибами	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07					
ТТК №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	183,03	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29					
ТТК № 631	Капша гречневая рассыпчатая	180	8,01	3,32	43,68	236,64	0,07	0,00	120,00	0,96	84,34	213,54	9,72	0,10					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61					
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
	ИТОГО В ОБЕД	905	31,59	35,41	147,00	1033,05	0,30	18,56	243,86	4,26	332,80	589,31	64,20	3,37					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофильн	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25					
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97					
	ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с полдником		77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18					
	ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ		77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18					

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамини (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК №145/1	Каша геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,85	301,25	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11		
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плюды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30		
496 УРЦП, Пермь 2013	Кефир с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
		560	21,91	23,67	103,95	716,47	0,41	61,32	231,93	1,30	306,03	314,08	78,25	2,49		
ОБЕД																
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежеты с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40		
ТТК № 250/1	Шш из свежей капусты	250	3,25	3,53	23,78	139,89	0,12	26,25	12,50	22,50	156,00	113,75	6,25	0,25		
ТТК № 622	Гуляш из пышняка	100	14,40	14,72	16,37	255,56	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00		
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	93,94	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15		
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25		
ИТОГО В ОБЕД																
		885	30,69	35,41	130,24	963,49	0,48	45,80	13,02	67,92	557,37	500,61	89,46	5,69		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24		
53 СРЕНЬКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с мяком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45		
ИТОГО В ПОЛДНИК																
		340	13,63	17,67	60,77	576,84	0,23	1,68	0,17	1,93	313,00	328,80	50,27	1,69		
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ																
			66,23	76,75	294,96	2256,80	1,12	108,80	245,11	71,15	1176,40	1143,49	217,98	9,87		

№ рецептуры	Продукты пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
ЗАВТРАК																													
ТТК № 236/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	250	22,05	23,87	63,18	555,75	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32															
112 УРЦП, Пермь, 2013	Флоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60															
494 УРЦП, Пермь, 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40															
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК															550	23,65	24,37	99,38	711,45	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32		
ОБЕД																													
101 1екур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70															
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	250	6,80	12,89	31,51	269,25	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21															
ТТК № 300/1	Шницель "по-Курмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	17,31	21,99	286,07	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00															
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	218,17	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,58															
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61															
ТТК № 266	Компот из брусники и яблоч	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29															
ИТОГО В ОБЕД															930	33,35	33,29	141,95	1000,81	0,48	40,929	454,62	4,38	432,145	400,27	71,66	15,39		
ПОЛДНИК																													
4 1 48екур	Йогурт фруктово-ягодный	260	7,54	3,90	29,64	130,00	0,09	1,56	0,04	0,00	322,40	247,00	39,00	0,26															
543 УРЦП, Пермь, 2013	Пирожок печеный с картошкой	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75															
ИТОГО В ПОЛДНИК															360	15,70	10,70	87,77	456,80	0,18	5,37	0,04	0,63	333,90	296,80	57,80	1,01		
ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ															6516	65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46		
ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ															6516	65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46		

№ рецептуры	Прочие пища, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90				
ТТК № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	10,15	45,93	323,27	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25				
112 УРЦД, Пермь 2013	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	- 0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80				
501 УРЦД, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	610	23,34	21,53	89,8	654,13	0,41	181,3	303,77	0,66	343,53	377,47	85,5	2,05				
	ОБЕД																	
4 УРЦД, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66				
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26				
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00				
414 УРЦД, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	271,64	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71				
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
519 УРЦД, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50				
	ИТОГО В ОБЕД	910	31,87	35,38	142,71	1016,74	0,38	121,14	463,05	8,51	302,86	586,86	130,08	4,69				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦД, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
565 УРЦД, Пермь 2013	Булочка дрожжевая	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08				
	ВСЕГО ЗА 8-И ДНЕЙ		70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1242,63	260,58	7,82				
	ВСЕГО ЗА 8-И ДНЕЙ		70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1242,63	260,58	7,82				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,25	13,56	60,45	428,84	0,21	0,02	273,91	1,28	243,67	163,77	29,57	4,81				
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00				
112 УРЦП, Пермь 2013	Плюды свежие (манголарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10				
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,60	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	620	23,85	23,60	102,75	718,80	0,36	38,02	332,91	1,48	297,92	234,77	79,57	10,21				
	ОБЕД																	
10.1 ЗСквр	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	57,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40				
ТТК № 656	Борщ	250	5,02	9,75	34,14	244,39	0,15	34,73	46,50	62,50	157,50	157,50	7,50	0,08				
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	21,18	63,07	526,98	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50				
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	76,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31				
	ИТОГО В ОБЕД	795	33,06	31,69	147,03	1010,85	0,61	44,92	46,52	63,98	549,98	420,65	18,74	1,37				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
543 УРЦП, Пермь 2013	Прожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	16,85	17,65	76,31	522,41	0,19	17,41	0,13	1,63	330,15	316,81	63,77	1,40				
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		73,76	72,94	326,09	2252,06	1,16	100,35	379,56	67,09	1178,05	972,23	162,08	12,98				
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		73,76	72,94	326,09	2252,06	1,16	100,35	379,56	67,09	1178,05	972,23	162,08	12,98				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 203	Бульбоброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,30	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63				
ТТК № 279/1	Каша рисовая молочная	210	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80				
112 УРЦП, Пермь 2013	Пицца свежая (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
499 УРЦП, Пермь 2013	Кавказ с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	610	24,74	21,87	103,90	711,39	0,27	15,30	345,62	1,56	276,78	180,06	72,05	13,38				
	ОБЕД																	
12 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежкл с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40				
ТТК № 643/1	Рассолыник	250	4,74	6,73	30,85	202,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47				
ТТК №10/412мк/Новосиб	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06				
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10				
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25				
	ИТОГО В ОБЕД	930	30,48	34,13	144,55	1007,29	0,40	35,23	363,97	7,26	459,98	611,88	100,12	5,84				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Алидофьяни	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
446, Сборник шк 2007 год	Кекс "С.Голубичный"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71				
	ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ с подлинком		67,08	85,05	319,99	2312,68	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93				
	ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ		67,08	85,05	319,99	2312,68	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93				

Меню: 11 день

12-18 лет

№ рецептуры	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	B1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры			Углеводы	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
ТТК № 636	Омлет натуральный	220	17,06	22,24	57,81	0,13	0,67	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39				
101 Лекур	Горошек зеленый	90	3,10	0,20	6,50	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70				
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
493 УРЦП, Пермь, 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ИТОГО В ЗАВТРАК		560	24,06	22,84	96,53	682,49	0,37	10,67	0,74	1,56	220,39	435,95	56,07	4,94		
	ОБЕД																
4 УРЦП, Пермь, 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56		136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66		
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	7,63	8,69	32,75	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35				
ТТК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	44,13	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,56	0,84				
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
512 УРЦП, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В ОБЕД		820	31,59	34,42	137,06	1031,45	0,34	51,03	137,50	9,56	226,10	212,08	65,94	3,11		
	ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь, 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00		125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
577 УРЦП, Пермь, 2013	Творожники несладкие	100	9,13	10,88	44,59	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80				
	ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05		
	ВСЕГО ЗА 11-й ДЕНЬ с полдником			72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10		
	ВСЕГО ЗА 11-й ДЕНЬ			72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10		

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 655	Каша ячневая молочная	250	17,66	6,62	53,15	342,82	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50				
ТТК № 188	Булочка с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00				
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблони)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	610	23,50	22,86	101,65	711,54	0,36	60,20	299,69	15,50	263,95	225,75	68,30	5,80				
	ОБЕД																	
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми орехами и зеленым горошком	100	2,00	6,00	15,20	122,80	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70				
ТТК № 2101	Свекольник	250	3,02	9,48	27,84	219,30	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11				
ТТК № 275	Гуляш из индейки	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05				
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	7,08	49,40	306,92	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10				
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В ОБЕД	905	34,44	34,78	144,73	1040,24	0,41	23,67	482,36	4,57	433,88	464,01	72,17	2,93				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41				
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ		73,06	69,22	309,22	2167,45	0,90	107,47	782,17	20,70	1075,03	976,76	186,47	10,14				
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ		73,06	69,22	309,22	2167,45	0,90	107,47	782,17	20,70	1075,03	976,76	186,47	10,14				

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	250	20,01	21,19	69,46	548,59	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23		
П.2 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30		
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
			550	23,61	24,19	696,29	0,29	6,31	198,97	1,02	437,35	457,30	117,50	2,63		
ОБЕД																
6.7 Зесур	Орushi солёные	100	0,80	0,10	1,60	10,50	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
ТТК № 238/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26		
ТТК №11	Котлета рыбная (пресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	249,97	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45		
ТТК № 223/3	Картофельное пюре	170	5,43	7,91	32,76	223,95	0,17	0,74	63,75	0,17	44,20	96,90	27,20	3,57		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	87,68	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушённых (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
ИТОГО В ОБЕД																
			890	32,34	29,06	927,50	0,53	15,24	176,79	1,24	313,86	378,10	89,37	6,03		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребёнок из дрожжевого теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33		
ИТОГО В ПОЛДНИК																
			350	20,58	21,25	662,00	0,22	14,42	0,18	1,20	331,70	320,00	55,00	1,58		
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с подлинком																
			76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24		
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ																
			76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24		

№ рецептуры	Продукт марки, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)																		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90											
ТТК № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	14,97	53,57	421,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25											
112 УРЦП, Пермь, 2013	Плоды свежие (манго/арин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10											
494 УРЦП, Пермь, 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40											
ИТОГО В ЗАВТРАК													610	20,24	23,45	96,14	703,86	0,41	40,80	303,75	0,56	226,73	268,47	65,50	1,65
ОБЕД																									
10 1 Легур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70											
ТТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	9,73	30,85	229,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47											
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06											
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34											
518 УРЦП, Пермь, 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31											
ИТОГО В ОБЕД													810	31,47	31,12	129,96	987,72	0,40	23,87	310,30	4,65	364,06	526,37	68,12	3,88
ПОЛДНИК																									
4 1 Аксур	Йогурт фруктово-ягодный	260	7,54	3,90	29,64	130,00	0,09	1,56	0,04	0,00	322,40	247,00	39,00	0,26											
540 УРЦП, Пермь, 2013	Ватрушка с повидлом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15											
ИТОГО В ПОЛДНИК													360	17,04	15,00	93,64	512,80	1,02	4,72	0,12	1,63	352,55	338,80	67,78	1,41
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником														68,75	69,57	319,74	2204,38	1,83	69,39	614,17	6,84	943,34	1133,64	201,40	6,94
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ														68,75	69,57	319,74	2204,38	1,83	69,39	614,17	6,84	943,34	1133,64	201,40	6,94

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 208/1	Оладьи с молоком сушеным	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90				
112 УРЩ. Пермь-2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64				
493 УРЩ. Пермь-2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,95	24,96	103,92	739,24	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84				
	ОБЕД																	
10.3.7екур	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	123,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70				
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и грибами	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07				
ТТК №9	Тертель мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	183,03	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29				
ТТК № 631	Каша гречневая расщипчатая	180	8,01	3,32	43,68	236,64	0,07	0,00	120,00	0,96	84,34	213,54	9,72	0,10				
108 УРЩ. Пермь-2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61				
512 УРЩ. Пермь-2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В ОБЕД	905	31,59	35,41	147,00	1033,05	0,30	18,56	243,86	4,26	332,80	589,31	64,20	3,37				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЩ. Пермь-2013	Ацидофильн	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
53 СРКМБКН, Мурманск-1988	Булочка чайная с творогом	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97				
	ВСЕГО ЗА 15-ИЙ ДЕНЬ с полдником		77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18				
	ВСЕГО ЗА 15-ИЙ ДЕНЬ		77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18				

№ рецептуры	Прочее наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
ЗАВТРАК																											
ТТК №145/1	Каша геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,85	361,25	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11													
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28													
112 УРЦД, Пермь, 2013	Плюды свежие (ангельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30													
496 УРЦД, Пермь, 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80													
ИТОГО В ЗАВТРАК													560	21,91	23,67	103,95	716,47	0,41	61,32	231,93	1,30	306,03	314,08	78,25	2,49		
ОБЕД																											
32 УРЦД, Пермь, 2013	Салат из свежих с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40													
ТТК № 250/1	Щи из свежей капусты	250	3,25	3,53	23,78	139,89	0,12	26,25	12,50	22,50	156,00	113,75	6,25	0,25													
ТТК № 622	Гуляш из выпечки	100	14,40	14,72	16,37	255,56	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00													
414 УРЦД, Пермь, 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64													
109 УРЦД, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	93,94	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15													
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25													
ИТОГО В ОБЕД													885	30,69	35,41	130,24	963,49	0,48	45,80	13,02	67,92	557,37	500,61	89,46	5,69		
ПОЛДНИК																											
516 УРЦД, Пермь, 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24													
53 СРК/ВК/Д, Мурманск 1988	Рожок несочный с мяком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45													
ИТОГО В ПОЛДНИК													340	13,63	17,67	60,77	576,84	0,23	1,68	0,17	1,93	313,00	328,80	50,27	1,69		
ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ													66,23	76,75	294,96	2256,80	1,12	108,80	245,11	71,15	1176,40	1143,49	217,98	9,87			
ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ													66,23	76,75	294,96	2256,80	1,12	108,80	245,11	71,15	1176,40	1143,49	217,98	9,87			

Меню: 17 дней

12-18 лет

№ рецептуры	Прём пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 236/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	250	22,05	23,87	63,18	555,75	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32					
112 УРЦП, Пермь, 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					
494 УРЦП, Пермь, 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,65	24,37	99,38	711,45	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32					
	ОБЕД																		
101 Тесэр	Горошек зелёный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,12	10,00	0,30	0,09	20,00	62,00	21,00	0,70					
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	250	6,80	12,89	31,51	269,25	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21					
ТТК № 300/1	Пшеница "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	17,31	21,99	286,07	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00					
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	218,17	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,58					
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61					
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29					
	ИТОГО В ОБЕД	930	33,35	33,29	141,95	1000,81	0,48	40,929	454,62	4,38	432,145	400,27	71,66	15,39					
	ПОЛДНИК																		
4.1 дсервр	Йогурт фруктово-ягодный	260	7,54	3,90	29,64	130,00	0,09	1,56	0,04	0,00	322,40	247,00	39,00	0,26					
543 УРЦП, Пермь, 2013	Пирожок печеный с картошкой	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	360	15,70	10,70	87,77	456,80	0,18	5,37	0,04	0,63	333,90	296,80	57,80	1,01					
	ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ с полдником		65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46					
	ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ		65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
ЗАВТРАК																													
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90															
ТТК № 501/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	10,15	45,93	323,27	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25															
112 УРЦЦ, Пермь, 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80															
501 УРЦЦ, Пермь, 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10															
ИТОГО В ЗАВТРАК															610	23,34	21,53	89,8	654,13	0,41	181,3	303,77	0,66	343,53	377,47	85,5	2,05		
ОБЕД																													
4 УРЦЦ, Пермь, 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66															
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26															
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00															
414 УРЦЦ, Пермь, 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	271,64	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71															
109 УРЦЦ, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56															
519 УРЦЦ, Пермь, 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50															
ИТОГО В ОБЕД															910	31,87	35,38	142,71	1016,74	0,38	121,14	463,05	8,51	302,86	586,86	130,08	4,69		
ПОЛДНИК																													
516 УРЦЦ, Пермь, 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25															
565 УРЦЦ, Пермь, 2013	Булочка /Дорожная	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83															
ИТОГО В ПОЛДНИК															350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08		
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ																70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1242,63	260,58	7,82		
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ																70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1242,63	260,58	7,82		

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,25	13,56	60,45	428,84	0,21	0,02	273,91	1,28	243,67	163,77	29,57	4,81					
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00					
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мангостин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10					
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	620	23,85	23,60	102,75	718,80	0,36	38,02	332,91	1,48	297,92	234,77	79,57	10,21					
	ОБЕД																		
101 Экспр	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	57,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40					
ТТК № 656	Борщ	250	5,02	9,75	34,14	244,39	0,15	34,73	46,50	62,50	157,50	157,50	7,50	0,08					
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	21,18	63,07	526,98	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50					
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	76,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31					
	ИТОГО В ОБЕД	795	33,06	31,69	147,03	1010,85	0,61	44,92	46,52	63,98	549,98	420,65	18,74	1,37					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25					
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	16,85	17,65	76,31	522,41	0,19	17,41	0,13	1,63	330,15	316,81	63,77	1,40					
	ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ с полдником		73,76	72,94	326,09	2252,06	1,16	100,35	379,56	67,09	1178,05	972,23	162,08	12,98					
	ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ		73,76	72,94	326,09	2252,06	1,16	100,35	379,56	67,09	1178,05	972,23	162,08	12,98					

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 203	Бульбоброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63		
ТТК № 279/1	Каша рисовая молочная	240	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком ступенчатым	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
ИТОГО ЗАВТРАК																
ОБЕД																
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40		
ТТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	6,73	30,85	202,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47		
ТТК №10/41 2шт/ Новосибир	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06		
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25		
ИТОГО ОБЕД																
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофильн	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
446, Собрание шк 2007 год	Кекс "Столбчатый"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46		
ИТОГО ПОЛДНИК																
ВСЕГО ЗА 20-И ДЕНЬ																
ВСЕГО ЗА 20-И ДЕНЬ																
			67,08	85,05	319,99	2312,68	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93		
			67,08	85,05	319,99	2312,68	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93		