

Соловьеву

Директор

МБОУ г. Мурманска

№ 28

И.В. Чашук

28.09.2023



Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»



А.Цыганков

«28» сентября 2023 года

ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В КАТЕГОРИИ С 1-го по 4-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Меню: 1 день

№ 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 № 134	Омлет натуральный	200	14,45	21,16	44,72	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51
10.1.1скур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,45	21,60	83,30	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	200,30	220,50	32,10	1,67
ОБЕД														
6.7.3скур	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,55	12,67	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		700	27,36	30,49	118,80	884,92	0,47	50,70	105,08	2,81	454,72	433,82	103,51	4,96
УЖИН														
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК №174	Картофель отварной с луком	180	3,60	9,08	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В УЖИН		540	18,97	20,55	82,03	593,33	0,31	7,48	64,90	2,13	127,91	201,77	76,31	10,62
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
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,44	12,53	36,35	301,44	0,15	1,80	0,13	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином			65,78	72,64	284,13	2098,25	1,07	64,17	278,16	6,30	782,93	856,09	211,92	17,24
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником			59,25	64,62	238,45	1806,36	0,90	58,50	213,38	4,65	982,62	944,72	177,61	7,35
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			78,22	85,17	320,48	2399,69	1,22	65,97	278,28	6,78	1110,53	1146,49	253,92	17,96

Меню: 2 день

№ 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 № 213	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	14,97	5,21	37,81	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72	135,82	184,55	40,00	0,50
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	14,28	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	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	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	19,31	19,99	92,01	621,71	0,30	12,82	242,00	1,42	207,22	229,55	90,05	2,78
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	70	1,68	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	1,19
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,12	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05
108 УРЦП, 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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		770	29,51	30,48	116,95	860,02	0,28	53,57	248,00	7,76	270,38	295,79	70,40	2,28
УЖИН														
УЖИН														
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	8,88	13,22	10,67	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	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 УЖИН		505	20,16	18,84	79,62	605,44	0,29	0,09	175,03	2,92	233,64	536,57	49,01	2,40
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	225	6,52	5,63	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,42	9,63	48,63	330,50	0,11	17,97	0,10	0,47	327,90	249,00	39,75	1,10
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином			68,98	69,31	288,58	2087,17	0,87	66,48	665,03	12,10	711,24	1061,91	209,46	7,46
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником			61,24	60,10	257,59	1812,23	0,69	84,36	490,10	9,65	805,50	774,34	200,20	6,16
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			81,40	78,94	337,21	2417,67	0,98	84,45	665,12	12,57	1039,14	1310,91	249,21	8,56

Меню: 3 день

№ 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 №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	18,12	19,46	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,12	19,66	85,31	591,50	0,27	64,00	67,80	5,00	188,94	137,90	23,20	1,67
ОБЕД														
10.3.7скурс	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК №137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,32	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	120	16,80	12,23	14,51	242,40	0,16	0,22	120,00	1,26	104,73	71,56	8,73	0,31
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	4,87	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В ОБЕД		830	29,60	28,75	120,11	884,21	0,64	6,42	344,55	3,58	297,63	387,14	84,00	3,90
УЖИН														
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	11,06	10,06	18,51	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, 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
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 УЖИН		561	19,44	19,56	85,37	582,52	0,29	20,00	114,57	1,15	58,18	151,28	53,05	1,61
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	Гребешок из дрож теста	50	6,60	7,50	43,60	268,30	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13,85	13,75	53,60	393,30	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином			68,16	67,97	290,79	2058,23	1,20	90,42	526,92	9,73	544,75	676,32	160,25	7,18
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			62,57	62,16	259,02	1869,01	1,07	84,75	412,47	9,18	802,37	797,54	152,20	6,52
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			82,01	81,72	344,39	2451,53	1,36	104,75	527,04	10,33	860,55	948,82	205,25	8,13

Меню: 4 день

№ 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 № 201	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	41,74	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	10,36	7,28	19,87	150,70	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	21,07	21,28	92,11	627,72	0,34	180,20	258,01	0,65	269,67	328,19	87,00	2,90
ОБЕД														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК № 218	Рассольник ленинградский	230	2,17	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	14,79	12,30	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
108 УРЦП, 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
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО В ОБЕД		840	26,91	27,82	120,98	858,05	0,41	26,11	115,49	49,61	272,86	266,06	67,45	3,78
УЖИН														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46
10.1.1скуп	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН		500	20,15	20,73	80,91	599,45	0,26	80,00	97,50	1,07	188,40	216,87	38,41	2,88
ПОЛДНИК														
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,40	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,60	0,57
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,64	10,23	65,76	400,08	0,14	1,58	0,06	0,61	348,19	319,12	47,60	0,81
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином			68,13	69,83	294,00	2085,22	1,01	286,31	471,00	51,33	730,93	811,12	192,86	9,56
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником			60,62	59,33	278,85	1885,85	0,89	207,89	373,56	50,87	890,72	913,37	202,05	7,49
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			80,77	80,06	359,76	2485,30	1,15	287,89	471,06	51,94	1079,12	1130,24	240,46	10,37

Меню: 5 день

№ 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 № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	18,69	19,46	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,19	19,76	87,73	592,39	0,22	7,81	173,00	0,94	287,42	324,96	94,09	2,90
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09
ТТК № 12	Котлета мясная, соус томатный	100	9,59	10,37	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	29,19	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		910	26,92	27,86	129,20	876,98	0,43	37,03	260,01	5,31	232,27	467,15	110,90	3,98
УЖИН														
ТТК № 175	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10,96	16,87	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,09	26,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушёных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В УЖИН		500	20,20	19,56	87,21	560,52	0,40	7,32	325,00	1,50	59,20	143,66	34,60	8,25
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	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	50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	14,70	14,45	38,80	343,00	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином			66,31	67,18	304,14	2029,89	1,05	52,16	758,01	7,74	578,89	935,77	239,59	15,13
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником			60,81	62,07	255,73	1812,37	0,82	61,46	433,12	7,47	842,30	1085,97	261,57	7,99
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			81,01	81,63	342,94	2372,89	1,22	68,78	758,12	8,96	901,50	1229,63	296,17	16,24

Меню: 6 день

№ 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 № 372	Бутерброд с джемом	60	5,19	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
ТТК № 231	Каша ячневая вязкая	200	10,02	7,71	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	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
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,21	20,65	85,48	618,22	0,27	39,30	245,02	1,26	314,99	269,69	56,30	2,08
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 227	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	1,78	3,50	15,87	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	13,57	8,84	11,30	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	2,07	6,73	18,82	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		1040	29,62	29,97	116,69	857,53	0,52	54,47	416,27	24,46	592,66	820,08	143,20	8,38
УЖИН														
ТТК № 13	Рагу из индейки	50/150	13,12	14,00	38,90	302,88	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	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 УЖИН		510	19,26	18,86	79,64	595,68	0,30	13,72	137,50	6,61	242,04	365,09	56,63	3,42
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
53 СРКМВКИ, Мурманск	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	11,52	13,25	58,20	476,10	0,18	1,50	0,12	1,17	312,50	295,17	45,00	1,08
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином			68,09	69,48	281,81	2071,43	1,09	107,49	798,79	32,33	1149,69	1454,86	256,13	13,88
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником			60,35	63,87	260,37	1951,85	0,97	95,27	661,41	26,89	1220,15	1384,94	244,50	11,54
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			79,61	82,73	340,01	2547,53	1,27	108,99	798,91	33,50	1462,19	1750,03	301,13	14,96

Меню: 7 день

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
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
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	311,00	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72
ОБЕД														
6.7.3скур	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	9,29	10,94	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	257,33	115,58	16,33	0,05
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	4,87	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		935	27,03	29,52	117,03	871,81	0,55	237,04	219,62	2,81	508,09	371,11	88,64	2,32
УЖИН														
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК №194	Капуста свежая тушеная	150	4,07	7,94	11,16	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00
108 УРЦП, 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
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В УЖИН		520	20,20	19,09	79,69	564,51	0,20	36,68	0,06	1,91	216,41	160,37	34,01	4,09
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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56
ИТОГО В ПОЛДНИК		315	13,08	11,10	53,20	365,10	0,17	4,54	0,05	0,47	296,62	253,35	47,70	0,80
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином			68,27	70,33	284,46	2066,52	1,03	273,72	530,68	5,90	967,93	742,14	182,85	16,12
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником			61,15	62,34	257,97	1867,11	0,99	241,58	530,67	4,46	1048,14	835,12	196,54	12,84
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			81,35	81,43	337,66	2431,62	1,19	278,26	530,73	6,36	1264,55	995,49	230,55	16,92

Меню: 8 день

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 235	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	130/70	17,57	18,94	54,20	456,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,67	21,34	84,70	617,00	0,29	60,25	97,01	0,65	354,65	231,92	37,00	3,15
ОБЕД														
10.1.3Скур	Кукуруза конс.	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	3,15	4,92	12,87	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	16,98	21,57	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО В ОБЕД		890	29,65	28,43	129,09	888,31	0,39	23,29	283,01	4,06	293,76	531,05	132,46	6,12
УЖИН														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46
10.1.1скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в УЖИН		500	19,75	20,43	79,79	583,45	0,25	10,80	97,50	1,07	186,40	219,87	38,41	1,98
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
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином			70,07	70,20	293,58	2088,76	0,93	94,34	477,52	5,78	834,81	982,84	207,87	11,25
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником			61,77	64,32	267,69	1897,41	0,83	85,29	380,11	5,29	955,08	1014,64	209,46	9,94
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			81,52	84,75	347,48	2480,86	1,08	96,09	477,61	6,36	1141,48	1234,51	247,87	11,92

Меню: 9 день

№ 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 № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 201	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	41,74	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,61	21,40	87,94	636,82	0,33	12,80	258,00	0,55	197,87	238,19	50,00	3,70
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,37	5,41	21,43	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ТТК № 624	Гуляш из свинины	100	11,41	15,08	15,68	278,49	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50
ТТК № 621	Макаронные изделия отварные	200	7,54	4,91	38,72	193,20	0,08	0,03	200,00	1,06	7,60	43,54	10,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,23	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД		810	29,10	30,44	116,66	851,86	0,39	83,00	453,00	5,06	354,35	324,96	58,82	5,17
УЖИН														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	19,27	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 369/1	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН		510	20,09	19,53	82,90	573,75	0,11	7,08	0,08	1,20	303,83	430,00	65,20	4,05
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	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином			68,80	71,37	287,50	2062,43	0,83	102,87	711,08	6,81	856,05	993,15	174,02	12,92
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником			61,72	64,92	254,39	1852,31	0,88	111,94	711,10	6,58	870,31	843,24	161,08	9,81
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			81,81	84,45	337,29	2426,06	0,99	119,01	711,18	7,78	1174,14	1273,24	226,28	13,86

Меню: 10 день

№ 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 № 238/1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	12,42	8,70	53,94	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	18,36	21,44	87,84	593,52	0,27	15,30	345,62	0,54	276,78	180,06	72,05	13,38
ОБЕД														
10.3.7скуп	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	104,00	0,21	17,48	59,33	23,46	0,24
ТТК № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	14,86	10,28	7,92	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК №150	Картофельное пюре	200	3,61	8,97	24,61	189,11	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	12,81	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		1000	29,63	29,78	116,76	871,00	0,54	225,63	219,07	3,15	363,96	437,43	125,26	19,93
УЖИН														
ТТК № 620	Плов с курицей	180	14,57	18,64	31,49	359,08	0,01	0,25	31,40	0,25	19,00	23,50	10,00	1,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В УЖИН		520	18,31	19,72	87,25	610,68	0,14	6,75	31,40	1,21	91,00	127,70	52,80	3,30
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	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 "Столичный"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,15	0,23
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	0,00	312,10	225,00	37,15	0,48
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином			66,30	70,94	291,85	2075,20	0,95	247,68	596,09	4,90	731,74	745,19	250,11	36,61
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником			57,54	68,87	245,37	1824,02	0,91	255,23	564,74	3,69	952,84	842,49	234,46	33,79
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			75,85	88,59	332,62	2434,70	1,05	261,98	596,14	4,90	1043,84	970,19	287,26	37,09

Меню: 11 день

№ 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 № 134	Омлет натуральный	200	14,45	21,16	44,72	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51
10.1.1скуп	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,45	21,60	83,30	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	200,30	220,50	32,10	1,67
ОБЕД														
6.7.3скуп	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,55	12,67	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		700	27,36	30,49	118,80	884,92	0,47	50,70	105,08	2,81	454,72	433,82	103,51	4,96
УЖИН														
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК №174	Картофель отварной с луком	180	3,60	9,08	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В УЖИН		540	18,97	20,55	82,03	593,33	0,31	7,48	64,90	2,13	127,91	201,77	76,31	10,62
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
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,44	12,53	36,35	301,44	0,15	1,80	0,13	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином			65,78	72,64	284,13	2098,25	1,07	64,17	278,16	6,30	782,93	856,09	211,92	17,24
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником			59,25	64,62	238,45	1806,36	0,90	58,50	213,38	4,65	982,62	944,72	177,61	7,35
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			78,22	85,17	320,48	2399,69	1,22	65,97	278,28	6,78	1110,53	1146,49	253,92	17,96

Меню: 12 день

№ 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 № 213	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	14,97	5,21	37,81	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72	135,82	184,55	40,00	0,50
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	14,28	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	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	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	19,31	19,99	92,01	621,71	0,30	12,82	242,00	1,42	207,22	229,55	90,05	2,78
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	70	1,68	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	1,19
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,12	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05
108 УРЦП, 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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		770	29,51	30,48	116,95	860,02	0,28	53,57	248,00	7,76	270,38	295,79	70,40	2,28
УЖИН														
УЖИН														
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	8,88	13,22	10,67	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	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 УЖИН		505	20,16	18,84	79,62	605,44	0,29	0,09	175,03	2,92	233,64	536,57	49,01	2,40
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	225	6,52	5,63	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,42	9,63	48,63	330,50	0,11	17,97	0,10	0,47	327,90	249,00	39,75	1,10
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином			68,98	69,31	288,58	2087,17	0,87	66,48	665,03	12,10	711,24	1061,91	209,46	7,46
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником			61,24	60,10	257,59	1812,23	0,69	84,36	490,10	9,65	805,50	774,34	200,20	6,16
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			81,40	78,94	337,21	2417,67	0,98	84,45	665,12	12,57	1039,14	1310,91	249,21	8,56

Меню: 13 день

№ 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 №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	18,12	19,46	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,12	19,66	85,31	591,50	0,27	64,00	67,80	5,00	188,94	137,90	23,20	1,67
ОБЕД														
10.3.7скурс	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК №137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,32	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	120	16,80	12,23	14,51	242,40	0,16	0,22	120,00	1,26	104,73	71,56	8,73	0,31
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	4,87	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В ОБЕД		830	29,60	28,75	120,11	884,21	0,64	6,42	344,55	3,58	297,63	387,14	84,00	3,90
УЖИН														
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	11,06	10,06	18,51	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, 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
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 УЖИН		561	19,44	19,56	85,37	582,52	0,29	20,00	114,57	1,15	58,18	151,28	53,05	1,61
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	Гребешок из дрож теста	50	6,60	7,50	43,60	268,30	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13,85	13,75	53,60	393,30	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином			68,16	67,97	290,79	2058,23	1,20	90,42	526,92	9,73	544,75	676,32	160,25	7,18
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			62,57	62,16	259,02	1869,01	1,07	84,75	412,47	9,18	802,37	797,54	152,20	6,52
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			82,01	81,72	344,39	2451,53	1,36	104,75	527,04	10,33	860,55	948,82	205,25	8,13

Меню: 14 день

№ 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 № 201	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	41,74	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	10,36	7,28	19,87	150,70	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	21,07	21,28	92,11	627,72	0,34	180,20	258,01	0,65	269,67	328,19	87,00	2,90
ОБЕД														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК № 218	Рассольник ленинградский	230	2,17	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	14,79	12,30	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
108 УРЦП, 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
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО В ОБЕД		840	26,91	27,82	120,98	858,05	0,41	26,11	115,49	49,61	272,86	266,06	67,45	3,78
УЖИН														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46
10.1.1скуп	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН		500	20,15	20,73	80,91	599,45	0,26	80,00	97,50	1,07	188,40	216,87	38,41	2,88
ПОЛДНИК														
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,40	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,60	0,57
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,64	10,23	65,76	400,08	0,14	1,58	0,06	0,61	348,19	319,12	47,60	0,81
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином			68,13	69,83	294,00	2085,22	1,01	286,31	471,00	51,33	730,93	811,12	192,86	9,56
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником			60,62	59,33	278,85	1885,85	0,89	207,89	373,56	50,87	890,72	913,37	202,05	7,49
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			80,77	80,06	359,76	2485,30	1,15	287,89	471,06	51,94	1079,12	1130,24	240,46	10,37

Меню: 15 день

№ 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 № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	18,69	19,46	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,19	19,76	87,73	592,39	0,22	7,81	173,00	0,94	287,42	324,96	94,09	2,90
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09
ТТК № 12	Котлета мясная, соус томатный	100	9,59	10,37	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	29,19	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		910	26,92	27,86	129,20	876,98	0,43	37,03	260,01	5,31	232,27	467,15	110,90	3,98
УЖИН														
ТТК № 175	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10,96	16,87	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,09	26,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушёных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В УЖИН		500	20,20	19,56	87,21	560,52	0,40	7,32	325,00	1,50	59,20	143,66	34,60	8,25
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	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	50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	14,70	14,45	38,80	343,00	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином			66,31	67,18	304,14	2029,89	1,05	52,16	758,01	7,74	578,89	935,77	239,59	15,13
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником			60,81	62,07	255,73	1812,37	0,82	61,46	433,12	7,47	842,30	1085,97	261,57	7,99
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			81,01	81,63	342,94	2372,89	1,22	68,78	758,12	8,96	901,50	1229,63	296,17	16,24

Меню: 16 день

№ 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 № 372	Бутерброд с джемом	60	5,19	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
ТТК № 231	Каша ячневая вязкая	200	10,02	7,71	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	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
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,21	20,65	85,48	618,22	0,27	39,30	245,02	1,26	314,99	269,69	56,30	2,08
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 227	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	1,78	3,50	15,87	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	13,57	8,84	11,30	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	2,07	6,73	18,82	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		1040	29,62	29,97	116,69	857,53	0,52	54,47	416,27	24,46	592,66	820,08	143,20	8,38
УЖИН														
ТТК № 13	Рагу из индейки	50/150	13,12	14,00	38,90	302,88	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	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 УЖИН		510	19,26	18,86	79,64	595,68	0,30	13,72	137,50	6,61	242,04	365,09	56,63	3,42
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
53 СРКМВКИ, Мурманск	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	11,52	13,25	58,20	476,10	0,18	1,50	0,12	1,17	312,50	295,17	45,00	1,08
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином			68,09	69,48	281,81	2071,43	1,09	107,49	798,79	32,33	1149,69	1454,86	256,13	13,88
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником			60,35	63,87	260,37	1951,85	0,97	95,27	661,41	26,89	1220,15	1384,94	244,50	11,54
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			79,61	82,73	340,01	2547,53	1,27	108,99	798,91	33,50	1462,19	1750,03	301,13	14,96

Меню: 17 день

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
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
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	311,00	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72
ОБЕД														
6.7.3скур	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	9,29	10,94	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	257,33	115,58	16,33	0,05
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	4,87	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		935	27,03	29,52	117,03	871,81	0,55	237,04	219,62	2,81	508,09	371,11	88,64	2,32
УЖИН														
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК №194	Капуста свежая тушеная	150	4,07	7,94	11,16	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00
108 УРЦП, 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
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В УЖИН		520	20,20	19,09	79,69	564,51	0,20	36,68	0,06	1,91	216,41	160,37	34,01	4,09
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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56
ИТОГО В ПОЛДНИК		315	13,08	11,10	53,20	365,10	0,17	4,54	0,05	0,47	296,62	253,35	47,70	0,80
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином			68,27	70,33	284,46	2066,52	1,03	273,72	530,68	5,90	967,93	742,14	182,85	16,12
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником			61,15	62,34	257,97	1867,11	0,99	241,58	530,67	4,46	1048,14	835,12	196,54	12,84
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			81,35	81,43	337,66	2431,62	1,19	278,26	530,73	6,36	1264,55	995,49	230,55	16,92

Меню: 18 день

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 235	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	130/70	17,57	18,94	54,20	456,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85
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	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,67	21,34	84,70	617,00	0,29	60,25	97,01	0,65	354,65	231,92	37,00	3,15
ОБЕД														
10.1.3Скур	Кукуруза конс.	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	3,15	4,92	12,87	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	16,98	21,57	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО В ОБЕД		890	29,65	28,43	129,09	888,31	0,39	23,29	283,01	4,06	293,76	531,05	132,46	6,12
УЖИН														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46
10.1.1скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в УЖИН		500	19,75	20,43	79,79	583,45	0,25	10,80	97,50	1,07	186,40	219,87	38,41	1,98
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
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином			70,07	70,20	293,58	2088,76	0,93	94,34	477,52	5,78	834,81	982,84	207,87	11,25
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником			61,77	64,32	267,69	1897,41	0,83	85,29	380,11	5,29	955,08	1014,64	209,46	9,94
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			81,52	84,75	347,48	2480,86	1,08	96,09	477,61	6,36	1141,48	1234,51	247,87	11,92

Меню: 19 день

№ 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 № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 201	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	41,74	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,61	21,40	87,94	636,82	0,33	12,80	258,00	0,55	197,87	238,19	50,00	3,70
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,37	5,41	21,43	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ТТК № 624	Гуляш из свинины	100	11,41	15,08	15,68	278,49	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50
ТТК № 621	Макаронные изделия отварные	200	7,54	4,91	38,72	193,20	0,08	0,03	200,00	1,06	7,60	43,54	10,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,23	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД		810	29,10	30,44	116,66	851,86	0,39	83,00	453,00	5,06	354,35	324,96	58,82	5,17
УЖИН														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	19,27	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 369/1	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН		510	20,09	19,53	82,90	573,75	0,11	7,08	0,08	1,20	303,83	430,00	65,20	4,05
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	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином			68,80	71,37	287,50	2062,43	0,83	102,87	711,08	6,81	856,05	993,15	174,02	12,92
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником			61,72	64,92	254,39	1852,31	0,88	111,94	711,10	6,58	870,31	843,24	161,08	9,81
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			81,81	84,45	337,29	2426,06	0,99	119,01	711,18	7,78	1174,14	1273,24	226,28	13,86

Меню: 20 день

№ 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 № 238/1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	12,42	8,70	53,94	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	18,36	21,44	87,84	593,52	0,27	15,30	345,62	0,54	276,78	180,06	72,05	13,38
ОБЕД														
10.3.7скуп	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	104,00	0,21	17,48	59,33	23,46	0,24
ТТК № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	14,86	10,28	7,92	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК №150	Картофельное пюре	200	3,61	8,97	24,61	189,11	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	12,81	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		1000	29,63	29,78	116,76	871,00	0,54	225,63	219,07	3,15	363,96	437,43	125,26	19,93
УЖИН														
ТТК № 620	Плов с курицей	180	14,57	18,64	31,49	359,08	0,01	0,25	31,40	0,25	19,00	23,50	10,00	1,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В УЖИН		520	18,31	19,72	87,25	610,68	0,14	6,75	31,40	1,21	91,00	127,70	52,80	3,30
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	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 "Столичный"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,15	0,23
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	0,00	312,10	225,00	37,15	0,48
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином			66,30	70,94	291,85	2075,20	0,95	247,68	596,09	4,90	731,74	745,19	250,11	36,61
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником			57,54	68,87	245,37	1824,02	0,91	255,23	564,74	3,69	952,84	842,49	234,46	33,79
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			75,85	88,59	332,62	2434,70	1,05	261,98	596,14	4,90	1043,84	970,19	287,26	37,09