

Утверждено  
приказом МАУО «ЦШП» от 17.10.2024 № 400

Согласованно  
Директор учебного заведения



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

Согласовано  
Директор учебного заведения

Утверждено приказом МАУО «ЦППТ»  
от 17.10.2024 № 400

ФИО

Подпись

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

№ рецептура	Прём пици, 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 № 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				
101 Тенр	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 УРЦП, 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 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	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 № 1361	Суп с Макароныными 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 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				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод съенных (яблоком)	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 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	Творожкины песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	134,00	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-И 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-И 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	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			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 мясом 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 УРШП, 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				
109 УРШП, 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 УРШП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми орешками 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	Гуляши 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 УРШП, Пермь 2013	Хлеб Ржачной	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				
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	905	34,64	34,78	151,63	1068,64	0,42	23,37	482,36	4,57	451,88	477,01	76,17	2,47				
	ПОЛДНИК																	
516 УРШП, 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 УРШП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,65	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 ПОЛДНИКОМ		73,26	69,22	316,12	2195,85	0,91	107,17	782,17	20,70	1093,03	989,76	190,47	9,68				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ		73,26	69,22	316,12	2195,85	0,91	107,17	782,17	20,70	1093,03	989,76	190,47	9,68				

№ рецептуры	Прём пищи, наименование б.года	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ТТК № 249	ЗАВТРАК 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			
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты 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 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	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			
6.7 Засур	Овурды солёные																
ТТК № 258/1	Суп гороховый	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 №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	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 № 223/3	Картофельное пюре	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			
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	170	5,43	7,91	32,76	223,95	0,17	0,24	63,75	0,17	44,20	96,90	27,20	3,57			
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	3,80	0,40	17,22	87,68	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
	ИТОГО В ОБЕД	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			
	ПОЛДНИК	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			
516 УРЦД, Пермь 2013	Раженка	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 УРЦД, Пермь 2013	Г.ребенок из дрож. теста	100	13,33	15,00	87,20	437,00	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			
	ПОЛДНИК		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	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ТТК № 630	ЗАВТРАК 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 УРПС, Пермь 2013	Людилье сыроеж (мандаларин)	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 УРПС, 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		
1011 Центр	ОБЕД 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 № 201	Жаркое по-лужичному	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 УРПС, 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 УРПС, 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		
411 48курс	ПОЛДНИК Йогурт фруктово-ягодный	250	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 УРПС, 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	350	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 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 4 П 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	Продукт 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	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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				
409 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				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>																		
<b>ОБЕД</b>																		
<b>10.3. Зексур</b>																		
	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	0,97				
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 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 (чернослав)	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				
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>																		
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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 СРКВЯКИ, 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				
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>																		
<b>ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ</b>																		
<b>ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с полдником</b>																		
<b>ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ</b>																		
			77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18				
			77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18				

Меню: 6 день

12-18 лет

№ рецептуры	Продукты, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	Зола		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																			
ТТК №145/1	Каша геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,83	361,25	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11					
ТТК № 372	Бульон 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 УРПЦ, Пермь 2013	Плюды свежие (анельсин)	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 УРПЦ, 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 ЗАВТРАК																			
Объём																			
32 УРПЦ, Пермь 2013	Салат из свежих овощей 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 № 230/1	Щи из свежих 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					
414 УРПЦ, Пермь 2013	Луиш из шпината	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					
109 УРПЦ, 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					
ТТК № 367	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					
ИТОГО В ОБЪЕМ																			
ПОДЛИННИК																			
516 УРПЦ, 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					
53 СРКМВКВ, Мурманск 1988	Рожок песочный с мясом	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 ПОДЛИННИК																			
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ																			
			66,52	77,00	295,36	2261,80	1,12	108,87	245,12	71,15	1188,40	1152,49	219,38	9,88					
			66,52	77,00	295,36	2261,80	1,12	108,87	245,12	71,15	1188,40	1152,49	219,38	9,88					



№ рецептуры	Продукт 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				
ТТК № 236/1	ЗАВТРАК Пудинг творожный запаренный с йогуртом	250	22,05	23,87	63,18	555,75	0,29	0,06	121,25	0,56	333,31	172,40	1,25	2,32				
112 УРШЦ, 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 УРШЦ, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	1,00	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																	
1011есерр	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 "То-Мурманск" 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 УРШЦ, 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 № 366	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																	
4148есерр	Йогурт фруктово-ягодный	250	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 УРШЦ, 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	350	15,70	10,70	87,77	456,80	0,18	5,37	0,04	0,63	333,90	296,80	57,80	1,01				
	ВЕЧЕРО ЗА 7-й ДЕНЬ с подлинком		65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46				
	ВЕЧЕРО ЗА 7-й 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				

Меню: 8 день

12:18:06\*

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Запрещенная пища, овощи, фрукты	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	1,28,22	102,10	9,00	0,90				
ТТК № 591/1	Каша пшеница молочная	250	12,05	10,15	45,93	323,27	0,23	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25				
112 УРЦП, 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				
561 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	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 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 № 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 УРЦП, 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 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				
519 УРЦП, Пермь, 2013	Напиток из шпинатка	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 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	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	52,30	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 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				
	ВСЕГО ЗА 8-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	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					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
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 УРПЦ, Пермь 2013	Плюды свежие (мангларини)	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 УРПЦ, 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					
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>23,85</b>	<b>23,60</b>	<b>102,75</b>	<b>718,80</b>	<b>0,36</b>	<b>38,02</b>	<b>332,91</b>	<b>1,48</b>	<b>297,92</b>	<b>234,77</b>	<b>79,57</b>	<b>10,21</b>					
	<b>ОБЕД</b>																		
101 ЗСБСР	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	502,26	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08					
108 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	97,68	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
518 УРПЦ, 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					
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>33,44</b>	<b>31,73</b>	<b>147,03</b>	<b>1038,33</b>	<b>0,62</b>	<b>44,92</b>	<b>46,52</b>	<b>64,03</b>	<b>550,98</b>	<b>423,90</b>	<b>19,44</b>	<b>1,42</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
516 УРПЦ, 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 УРПЦ, 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					
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>16,85</b>	<b>17,65</b>	<b>76,31</b>	<b>522,41</b>	<b>0,19</b>	<b>17,41</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,81</b>	<b>63,77</b>	<b>1,40</b>					
	<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>74,14</b>	<b>72,98</b>	<b>326,09</b>	<b>2279,54</b>	<b>1,17</b>	<b>100,35</b>	<b>379,56</b>	<b>67,14</b>	<b>1179,05</b>	<b>975,48</b>	<b>162,78</b>	<b>13,03</b>					
	<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b>		<b>74,14</b>	<b>72,98</b>	<b>326,09</b>	<b>2279,54</b>	<b>1,17</b>	<b>100,35</b>	<b>379,56</b>	<b>67,14</b>	<b>1179,05</b>	<b>975,48</b>	<b>162,78</b>	<b>13,03</b>					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ТТК № 203	ЗАВТРАК Бутерброд 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	Флоды 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				
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 В ЗАВТРАК	610	24,74	21,87	103,90	713,99	0,27	15,30	345,62	1,56	276,78	180,06	72,05	13,38				
	ОБЕД																	
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежых 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 №10412шт/ 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 Джаной	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	Ашурфалин	230	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,50	225,00	35,00	0,25				
446, Сборник шк 2007 год	Кекс "С полиничный"	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	330	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		67,08	85,05	319,99	2315,28	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	2315,28	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93				

№ 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					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
ТТК № 6/6	Омлет натуральный	220	17,06	22,24	57,81	499,64	0,13	0,67	0,14	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39					
101 рецепт	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 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	82,25	0,06	0,60	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	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>24,06</b>	<b>22,84</b>	<b>96,53</b>	<b>682,49</b>	<b>0,37</b>	<b>10,67</b>	<b>0,74</b>	<b>1,56</b>	<b>220,39</b>	<b>435,95</b>	<b>56,07</b>	<b>4,94</b>					
	<b>ОБЕД</b>																		
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	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 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					
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	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					
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>31,59</b>	<b>34,42</b>	<b>137,06</b>	<b>1031,45</b>	<b>0,34</b>	<b>51,03</b>	<b>137,50</b>	<b>9,56</b>	<b>226,10</b>	<b>212,08</b>	<b>65,94</b>	<b>3,11</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
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	Творожкины несочные	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					
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>16,38</b>	<b>17,13</b>	<b>54,59</b>	<b>472,40</b>	<b>0,18</b>	<b>1,95</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>366,00</b>	<b>349,00</b>	<b>49,00</b>	<b>1,05</b>					
	<b>ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ с полдником</b>		<b>72,03</b>	<b>74,39</b>	<b>288,18</b>	<b>2141,34</b>	<b>0,89</b>	<b>63,65</b>	<b>138,44</b>	<b>11,92</b>	<b>812,49</b>	<b>997,03</b>	<b>171,01</b>	<b>9,10</b>					
	<b>ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ</b>		<b>72,03</b>	<b>74,39</b>	<b>288,18</b>	<b>2141,34</b>	<b>0,89</b>	<b>63,65</b>	<b>138,44</b>	<b>11,92</b>	<b>812,49</b>	<b>997,03</b>	<b>171,01</b>	<b>9,10</b>					

№ рецептуры	Продукты, 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															
<b>ЗАВТРАК</b>																													
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 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 УРЩ. Пермь 2013	Плюды свежие (ангелисин)	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 УРЩ. Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	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															
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>															<b>610</b>	<b>23,50</b>	<b>22,86</b>	<b>101,65</b>	<b>711,54</b>	<b>0,36</b>	<b>60,20</b>	<b>299,69</b>	<b>15,50</b>	<b>263,95</b>	<b>225,75</b>	<b>68,30</b>	<b>5,80</b>		
<b>ОБЕД</b>																													
75 УРЩ. Пермь 2013	Салат картофельный с колбасными отрубами 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	-1,47	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															
ГТК № 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 УРЩ. 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															
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															
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>															<b>905</b>	<b>34,64</b>	<b>34,78</b>	<b>151,63</b>	<b>1068,64</b>	<b>0,42</b>	<b>23,37</b>	<b>482,36</b>	<b>4,57</b>	<b>451,88</b>	<b>477,01</b>	<b>76,17</b>	<b>2,47</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																													
516 УРЩ. 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 УРЩ. Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,81	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16															
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>															<b>350</b>	<b>15,12</b>	<b>11,58</b>	<b>62,81</b>	<b>415,67</b>	<b>0,13</b>	<b>23,60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>377,20</b>	<b>287,00</b>	<b>46,00</b>	<b>1,41</b>		
<b>ВСЕГО ЗА 12-И ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ</b>																<b>73,26</b>	<b>69,22</b>	<b>316,12</b>	<b>2195,85</b>	<b>0,91</b>	<b>107,17</b>	<b>782,17</b>	<b>20,70</b>	<b>1093,03</b>	<b>989,76</b>	<b>190,47</b>	<b>9,68</b>		
<b>ВСЕГО ЗА 12-И ДЕНЬ</b>																<b>73,26</b>	<b>69,22</b>	<b>316,12</b>	<b>2195,85</b>	<b>0,91</b>	<b>107,17</b>	<b>782,17</b>	<b>20,70</b>	<b>1093,03</b>	<b>989,76</b>	<b>190,47</b>	<b>9,68</b>		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав							Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ТТК № 249	ЗАВТРАК Заведанка 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		
6.7 Экспр	ОБЕД Огурцы соленные	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	Композ из плодов или ягод съедобных (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		
516 УРЦП, Пермь 2013	ПОЛДНИК 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	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 13-И 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 13-И 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	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ТТК № 630	Завтрак 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
11К № 591/1	Кашишная 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)	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													
101 1сюр	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 № 630/1	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 48сюр	Йогурт фруктово-ягодный	250	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	350	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	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
ТТК № 208/1	ЗАВТРАК Оладьи с молоком ступеныным	230	23,37	24,48	77,10	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	1,00	3,00	1,00	0,30				
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>23,95</b>	<b>24,96</b>	<b>103,92</b>	<b>739,24</b>	<b>0,30</b>	<b>17,18</b>	<b>120,35</b>	<b>5,99</b>	<b>198,03</b>	<b>146,04</b>	<b>33,97</b>	<b>4,84</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
10.3 Текур	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	123,16	0,02	7,00	0,00	0,00	4,00	37,00	15,00	0,70				
ТТК №170	Курный 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	Тёртого 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	Капса 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 (черноселия)	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				
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>905</b>	<b>31,59</b>	<b>35,41</b>	<b>147,00</b>	<b>1033,05</b>	<b>0,30</b>	<b>18,56</b>	<b>243,86</b>	<b>4,26</b>	<b>332,80</b>	<b>589,31</b>	<b>64,20</b>	<b>3,37</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилит	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 СРКМВКД, 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				
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>22,15</b>	<b>22,65</b>	<b>67,60</b>	<b>561,00</b>	<b>0,23</b>	<b>18,95</b>	<b>0,17</b>	<b>2,43</b>	<b>345,22</b>	<b>359,72</b>	<b>78,15</b>	<b>1,97</b>				
	<b>УЧЕНО-РАБОТНИК</b>																	
	<b>ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ</b>		<b>77,69</b>	<b>83,02</b>	<b>318,52</b>	<b>2333,29</b>	<b>0,83</b>	<b>54,69</b>	<b>364,38</b>	<b>12,68</b>	<b>876,05</b>	<b>1095,07</b>	<b>176,37</b>	<b>10,18</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ</b>		<b>77,69</b>	<b>83,02</b>	<b>318,52</b>	<b>2333,29</b>	<b>0,83</b>	<b>54,69</b>	<b>364,38</b>	<b>12,68</b>	<b>876,05</b>	<b>1095,07</b>	<b>176,37</b>	<b>10,18</b>				

Меню: 16 дней

12-18.шт

№ рецептуры	Прибыль 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 №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 УРПЦ, Пермь 2013	Плоды 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					
486 УРПЦ, 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 УРПЦ, Пермь 2013	Салат из свежих сыров	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	26,23	12,50	22,50	156,00	113,75	6,25	0,25					
ТТК № 622	Гуляш из выделенка	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 УРПЦ, 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 УРПЦ, 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 УРПЦ, 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					
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	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	350	13,92	17,92	61,17	581,84	0,23	1,75	0,17	1,93	325,00	337,80	51,67	1,70					
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ		66,52	77,00	295,36	2261,80	1,12	108,87	245,12	71,15	1188,40	1152,49	219,38	9,88					
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ		66,52	77,00	295,36	2261,80	1,12	108,87	245,12	71,15	1188,40	1152,49	219,38	9,88					

№ 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														
<b>ЗАВТРАК</b>																												
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	2,52														
112 УРПШ, Пермь 2013	Плоды 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 УРПШ, 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														
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>															<b>550</b>	<b>23,65</b>	<b>24,37</b>	<b>99,38</b>	<b>711,45</b>	<b>0,33</b>	<b>12,86</b>	<b>121,25</b>	<b>0,96</b>	<b>345,51</b>	<b>204,40</b>	<b>45,25</b>	<b>3,32</b>	
<b>ОБЕД</b>																												
1011 рецепт	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 № 200/1	Шницель "То-Мурмански" с соусом сметанным с	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 УРПШ, 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														
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>															<b>930</b>	<b>33,35</b>	<b>33,29</b>	<b>141,95</b>	<b>1000,81</b>	<b>0,48</b>	<b>40,929</b>	<b>454,62</b>	<b>4,38</b>	<b>432,145</b>	<b>400,27</b>	<b>71,66</b>	<b>15,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																												
4118 рецепт	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,34	3,90	29,64	130,00	0,09	1,56	0,04	0,00	322,40	247,00	39,00	0,26														
543 УРПШ, 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														
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>															<b>350</b>	<b>15,70</b>	<b>10,70</b>	<b>87,77</b>	<b>456,80</b>	<b>0,18</b>	<b>5,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,63</b>	<b>333,90</b>	<b>296,80</b>	<b>57,80</b>	<b>1,01</b>	
<b>ВЕЧЕРО-ЗА-ТРАПЕЗЬ с подливком</b>															<b>65,16</b>	<b>64,46</b>	<b>299,46</b>	<b>2039,06</b>	<b>0,90</b>	<b>57,60</b>	<b>575,87</b>	<b>5,97</b>	<b>789,16</b>	<b>654,47</b>	<b>135,71</b>	<b>19,46</b>		
<b>ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ</b>															<b>65,16</b>	<b>64,46</b>	<b>299,46</b>	<b>2039,06</b>	<b>0,90</b>	<b>57,60</b>	<b>575,87</b>	<b>5,97</b>	<b>789,16</b>	<b>654,47</b>	<b>135,71</b>	<b>19,46</b>		

№ рецептуры	Применение, 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															
<b>ЗАВТРАК</b>																													
ТТК № 630	Бульбурд 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 УРЦП, Пермь, 2013	Ляоды свежие (квны)	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 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															
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>															<b>610</b>	<b>23,34</b>	<b>21,53</b>	<b>89,8</b>	<b>654,13</b>	<b>0,41</b>	<b>181,3</b>	<b>303,77</b>	<b>0,66</b>	<b>343,53</b>	<b>377,47</b>	<b>85,5</b>	<b>2,05</b>		
<b>ОБЕД</b>																													
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 № 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 УРЦП, 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 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															
519 УРЦП, 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															
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>															<b>910</b>	<b>31,87</b>	<b>35,38</b>	<b>142,71</b>	<b>1016,74</b>	<b>0,38</b>	<b>121,14</b>	<b>463,05</b>	<b>8,51</b>	<b>302,86</b>	<b>586,86</b>	<b>130,08</b>	<b>4,69</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																													
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	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83															
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>															<b>350</b>	<b>15,65</b>	<b>22,85</b>	<b>97,80</b>	<b>659,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,12</b>	<b>313,33</b>	<b>278,30</b>	<b>45,00</b>	<b>1,08</b>		
<b>ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ</b>															<b>70,86</b>	<b>79,76</b>	<b>330,31</b>	<b>2329,87</b>	<b>0,99</b>	<b>304,19</b>	<b>766,95</b>	<b>10,29</b>	<b>959,72</b>	<b>1242,63</b>	<b>260,58</b>	<b>7,82</b>			
			<b>70,86</b>	<b>79,76</b>	<b>330,31</b>	<b>2329,87</b>	<b>0,99</b>	<b>304,19</b>	<b>766,95</b>	<b>10,29</b>	<b>959,72</b>	<b>1242,63</b>	<b>260,58</b>	<b>7,82</b>															

№ 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	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,25	1,36	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	8,35	57,00	32,00	5,00					
112 УРЦП, Пермь, 2013	Плоды свежие (Малина/лизи)	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					
403 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																		
10 1 ЗСФРД	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	502,26	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08					
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	97,68	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
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	800	33,44	31,73	147,03	1038,33	0,62	44,92	46,52	64,03	550,98	423,90	19,44	1,42					
	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 мясом	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-Й ДЕНЬ с полдником		74,14	72,98	326,09	2279,54	1,17	100,35	379,56	67,14	1179,05	975,48	162,78	13,03					
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ		74,14	72,98	326,09	2279,54	1,17	100,35	379,56	67,14	1179,05	975,48	162,78	13,03					

№ рецептуры	Приказ 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																		
ПТК № 203	Вутерброд 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					
ПТК № 270/1	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					
ПТК № 631/1	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 УРПЦ, 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																		
ЭЭ УРПЦ, 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					
ПТК № 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					
ПТК №10/1/1 Дик/Новосиб	Котлета курдюная, 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					
ПТК № 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 УРПЦ, 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					
ПТК № 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 УРПЦ, Пермь, 2013	Апельсин	230	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 зак. 2007 год	Квас "Столпный"	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	330	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 20-И ДЕНЬ с полдником		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 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					