

Утверждено  
приказом МАУО «ЦШП» от 17.10.2024 № 400

Согласовано  
Директор учебного заведения  
  
ФИО \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_



Примерное двадцатидневное меню основного (организованного) питания  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска  
в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период 2024 - 2025 года

Согласовано  
Директор учебного заведения

Утверждено приказом МАУО «ЦШПТ»  
от 17.10.2024 № 400

ФИО / Подпись

Дата

Примерное двадцатидневное меню основного (организованного) питания  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска  
в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период 2024 - 2025 года

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 635	Омлет натуральный	200	15,51	20,22	52,55	454,22	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08					
101 рецепт	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	0,00	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	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	20,51	20,66	91,13	632,74	0,22	0,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24					
	ОБЕД																		
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39					
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28					
ТТК № 4/1	Плов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50					
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (яблон)	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	705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57					
	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	Творожки 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					
	ВЕЧЕР-ЗАПЕЧАТЕНЬ-с-полдником		60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53					
	ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ		60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53					

№ рецептуры		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы				В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 654		Каша ячневая молочная	200	14,12	5,04	42,52	271,92	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60						
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	1,28						
112 УРЦП, Пермь 2013		Плюды 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 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						
		<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>																			
			560	19,96	21,28	91,02	640,64	0,31	60,20	251,75	12,50	240,20	202,00	63,05	6,18						
		<b>ОБЕД</b>																			
75 УРЦП, Пермь 2013		Салат картофельный с соевыми орехами и зеленым горошком	60	1,20	3,60	9,12	73,68	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42						
ТТК № 210/2		Свекольник	200	2,42	7,58	22,27	175,44	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10						
ТТК № 275		Туляш 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 № 216/1		Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,78	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08						
109 УРЦП, Пермь 2013		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	42,70	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98						
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>																			
			735	27,86	28,06	123,64	853,01	0,35	17,03	345,39	3,08	401,96	380,06	57,65	1,77						
		<b>ПОЛДНИК</b>																			
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						
		<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>																			
			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						
		<b>ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ</b>																			
			60,24	60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05						
		<b>ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ</b>																			
			60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05							

№ рецептуры	Принём 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																		
	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	17,40	18,43	60,40	477,07	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20					
ТТК № 162	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					
112 УРПЦ, 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					
501 УРПЦ, Пермь, 2013	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	21,00	21,43	86,60	624,77	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60					
	ОБЕД																		
	Ороща соленые	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42					
67 Экспр	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21					
ТТК № 238/2	Котлета Рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	287,42	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45					
ТТК № 11	Картофельное пюре	150	4,79	5,78	31,66	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08					
ТТК № 223	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					
108 УРПЦ, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
512 УРПЦ, Пермь, 2013	ИТОГО В ОБЕД	760	26,85	25,34	113,81	774,00	0,41	11,94	146,69	0,85	291,96	327,10	72,67	1,98					
	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					
516 УРПЦ, Пермь, 2013	Требашок 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					
573 УРПЦ, Пермь, 2013	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 подлинком		61,70	60,52	254,01	1792,07	0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53					
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ		61,70	60,52	254,01	1792,07	0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53					



Меню: 5 день

7-11 лет

№ рецептуры	Продукты питания, 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 № 187/1	Оладьи с молоком сушеным	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65				
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				
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	500	20,82	21,17	91,89	643,97	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15				
	ОБЕД																	
103 Текур	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,88	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42				
ТТК № 169	Куриный бульон с яйцом и грибами	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06				
ТТК №9	Тфтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29				
ТТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,05	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08				
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50				
512 УРЦП, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив).	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В ОБЕД	775	27,29	29,54	124,52	880,42	0,24	14,11	200,06	3,70	274,95	494,99	53,23	2,95				
	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 СРКМВКД, 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-И ДЕНЬ		62,81	65,16	255,21	1867,39	0,68	45,23	304,82	10,12	770,50	915,75	139,09	8,21				
	ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с подшиником		62,81	65,16	255,21	1867,39	0,68	45,23	304,82	10,12	770,50	915,75	139,09	8,21				

Меню: 6 день

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
ТТК № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08				
ТТК № 372	Бульбобуд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28				
112 УРЦП, Пермь, 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
496 УРЦП, Пермь, 2013	Кефир с молоком	200	3,60	3,30	23,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>																		
			<b>18,25</b>	<b>21,14</b>	<b>90,74</b>	<b>626,22</b>	<b>0,35</b>	<b>61,31</b>	<b>188,95</b>	<b>1,10</b>	<b>281,32</b>	<b>272,07</b>	<b>46,05</b>	<b>2,46</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
32 УРЦП, Пермь, 2013	Салат из свежих с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84				
ТТК № 250/2	Пиц из свежей капусты	200	2,60	2,83	19,02	111,95	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20				
ТТК № 622	Гуляш из шашлыка	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00				
414 УРЦП, Пермь, 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53				
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25				
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>																		
			<b>26,36</b>	<b>29,87</b>	<b>110,76</b>	<b>853,28</b>	<b>0,42</b>	<b>36,51</b>	<b>10,50</b>	<b>62,23</b>	<b>454,10</b>	<b>383,20</b>	<b>67,00</b>	<b>4,38</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
516 УРЦП, Пермь, 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24				
53 ФРК, МВФ, МД, Мурманск, 1988	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				
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>																		
			<b>10,98</b>	<b>13,00</b>	<b>40,30</b>	<b>394,10</b>	<b>0,20</b>	<b>1,68</b>	<b>0,12</b>	<b>1,17</b>	<b>303,00</b>	<b>283,67</b>	<b>43,60</b>	<b>1,07</b>				
<b>ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ</b>																		
			<b>55,59</b>	<b>64,01</b>	<b>241,80</b>	<b>1873,60</b>	<b>0,96</b>	<b>99,50</b>	<b>199,57</b>	<b>64,50</b>	<b>1038,42</b>	<b>938,94</b>	<b>156,65</b>	<b>7,91</b>				
<b>ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ</b>																		
			<b>55,59</b>	<b>64,01</b>	<b>241,80</b>	<b>1873,60</b>	<b>0,96</b>	<b>99,50</b>	<b>199,57</b>	<b>64,50</b>	<b>1038,42</b>	<b>938,94</b>	<b>156,65</b>	<b>7,91</b>				



Меню: 7 день		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
№ рецептуры	Белки			Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
		ЗАВТРАК																	
ТТК № 235/1		Пудинг творожный запаренный с йогуртом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85				
112 УРЦД, Пермь 2013		Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
494 УРЦД, 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	500	19,24	19,60	86,74	600,32	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85				
		ОБЕД																	
101 Лесур		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 № 256/1		Суп с фрикадельками	200	5,43	10,31	25,21	215,35	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17				
ТТК № 300/1		Пшеница "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 № 640/1		Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48				
108 УРЦД, Пермь 2013		Хлеб пшеничный	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 № 266		Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29				
		ИТОГО В ОБЕД	820	28,61	30,28	112,79	838,12	0,42	38,91	390,76	3,82	395,81	390,60	76,71	16,01				
		ПОЛДНИК																	
41 Аксерв		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				
543 УРЦД, Пермь 2013		Пирожок печеный с картошкой	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	8,70	70,96	415,50	0,14	4,30	0,02	0,47	306,22	265,35	50,10	0,80				
		ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с подлинком		60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	987,88	825,87	171,81	19,66				
		ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ		60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	987,88	825,87	171,81	19,66				

Меню: 8 день																		
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90				
ТТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	8,12	36,74	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20				
112 УРЦП, Пермь, 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80				
501 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	560	20,93	19,50	80,61	589,46	0,36	181,30	258,02	0,65	333,67	347,19	78,00	2,00				
	ОБЕД																	
4 УРЦП, Пермь, 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39				
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	13,20	51,58	20,40	0,21				
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	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53				
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				
	ИТОГО В ОБЕД	770	27,67	28,15	115,85	828,31	0,31	105,51	440,44	6,39	278,00	536,28	117,90	4,19				
	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				
505 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-И ДЕНЬ		60,05	62,20	250,36	1809,87	0,82	288,56	698,55	7,62	918,34	1135,14	235,90	6,86				
	ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ		60,05	62,20	250,36	1809,87	0,82	288,56	698,55	7,62	918,34	1135,14	235,90	6,86				

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,01	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85				
ТТК № 171	Бутерброд с мясом	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 УР/ЦП, Пермь-2013	Плоды свежие (кандларин)	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				
403 УР/ЦП, 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	570	20,60	20,89	90,64	635,97	0,32	38,01	278,13	1,23	249,19	202,01	73,66	9,25				
	ОБЕД																	
101 ЗС/кУР	Кукуруза консервированная	80	1,77	0,33	9,01	46,09	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24				
ТТК №656/1	Борщ	200	4,18	8,12	23,74	184,76	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06				
ТТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	442,12	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07				
108 УР/ЦП, 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				
518 УР/ЦП, 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	700	29,31	27,83	127,00	903,77	0,53	35,52	37,21	51,42	490,16	362,84	16,08	1,12				
	ПОЛДНИК																	
516 УР/ЦП, 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 УР/ЦП, 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-И ДЕНЬ с полдником		62,92	61,80	267,43	1903,37	1,01	89,67	315,44	53,62	1057,44	844,94	142,00	11,31				
	ВСЕГО ЗА 9-И ДЕНЬ		62,92	61,80	267,43	1903,37	1,01	89,67	315,44	53,62	1057,44	844,94	142,00	11,31				

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 № 203	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 № 273/1	Каша рисовая молочная	180	10,87	8,65	40,52	283,41	0,13	0,00	183,00	0,87	104,78	153,68	16,84	0,60					
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					
499 УРЦП, Пермь, 2013	Какао 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	550	21,14	18,98	89,82	617,26	0,25	10,20	237,51	1,27	272,53	309,15	55,14	4,43					
	ОБЕД																		
32 УРЦП, Пермь, 2013	Салат из свежих с сыром	60	2,91	5,58	4,44	79,74	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,81					
ТТК № 646/1	Рассолник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36					
ТТК №10/412мк/ Новосибир	Котлета куринная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	93,59	23,23	1,06					
ТТК № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06					
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	93,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25					
	ИТОГО В ОБЕД	800	26,43	26,08	128,52	854,52	0,34	29,05	289,35	5,50	374,02	497,89	84,03	5,13					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь, 2013	Ашурфлизи	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	Кеес "Солнечный"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	8,97	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	8,97	312,10	225,00	37,15	0,48					
	ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ с полдником		57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04					
	ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ		57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04					

7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 633	Омлет натуральный	200	15.51	20.22	52.55	454.22	0.12	0.61	0.40	0.92	163.08	307.68	24.61	3.08				
10.1 леккр	Горошек зеленый	60	1.86	0.12	3.90	24.12	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	60.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	20.51	20.66	91.13	632.74	0.22	6.61	0.58	1.36	194.08	373.88	43.81	4.24				
	ОБЕД																	
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	5.86	6.33	81.90	0.01	16.68	0.00	2.97	29.04	21.12	21.70	0.39				
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6.09	6.96	26.21	229.15	0.14	0.20	110.00	1.16	96.00	65.60	8.00	0.28				
ТТК № 4/1	Шош из свинины	200	16.67	14.74	42.02	367.42	0.06	18.48	0.00	2.38	34.00	47.50	22.25	0.80				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.48	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50				
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				
	ИТОГО В ОБЕД	705	27.44	27.92	116.80	865.55	0.26	36.16	110.00	7.01	178.04	169.47	61.25	2.57				
	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	Творожкина 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 11-Й ДЕНЬ		60.39	61.11	244.28	1799.73	0.63	44.57	110.71	8.85	699.72	833.75	147.06	7.53				
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с полдником		60.39	61.11	244.28	1799.73	0.63	44.57	110.71	8.85	699.72	833.75	147.06	7.53				

7-11 лет



№ 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	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	ЗАВТРАК																				
ТТК № 162	Завтрак из творога с соусом шоколадным	200	17,40	18,43	60,40	477,07	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20							
112 УРПП, 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 УРПП, Пермь, 2013	Кефирный 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																				
		500	21,00	21,43	86,60	624,77	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60							
	ОБЕД																				
67 Заур	Оурцы соевые	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42							
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21							
ТТК № 11	Котлета рыбная (песковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	287,42	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45							
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	4,79	5,78	31,66	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08							
108 УРПП, 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 УРПП, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60							
	ИТОГО В ОБЕД																				
		760	26,85	25,34	113,81	774,00	0,41	11,94	146,69	0,85	291,96	327,10	72,67	1,98							
	ПОЛДНИК																				
516 УРПП, 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 УРПП, Пермь, 2013	Леденчик из дрожжевого теста	50	6,60	7,50	44,60	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 13-И ДЕНЬ																				
			61,70	60,52	284,01	1792,07	0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53							
	ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ																				
			61,70	60,52	284,01	1792,07	0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53							

Меню: 14 день																		
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 630	Бульеррод 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 № 588	Каша пшеница молочная	200	9,64	11,97	42,86	337,20	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20				
112 УР/ЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (маншарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	0,20	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10				
494 УР/ЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,09	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	560	17,83	20,45	85,43	619,56	0,36	40,80	258,00	0,55	216,87	238,19	58,00	1,60				
	ОБЕД																	
101 лекср	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 № 646/1	Расоляник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,95	12,55	0,36				
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06				
109 УР/ЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76				
518 УР/ЦП, 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	745	29,83	26,60	118,78	892,64	0,35	21,73	275,30	3,78	354,47	485,03	57,25	3,19				
	ПОЛДНИК																	
41 десерт	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				
540 УР/ЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	60	5,67	6,62	48,00	229,68	0,02	2,18	0,04	1,33	20,86	63,55	19,92	0,79				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,63	10,22	75,36	400,08	0,092	3,62	0,064	1,33	318,46	291,55	55,92	1,03				
	ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ		59,99	57,27	279,57	1912,28	0,80	66,15	533,37	5,66	889,80	1014,77	171,17	5,82				
	ВСЕТО ЗА 14-Й ДЕНЬ		59,99	57,27	279,57	1912,28	0,80	66,15	533,37	5,66	889,80	1014,77	171,17	5,82				



Меню: 15 дней

7-11 лет

№ 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 №187/1	Оладьи с молоком сушеным	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65													
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													
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													
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>															<b>500</b>	<b>20,82</b>	<b>21,17</b>	<b>91,89</b>	<b>643,97</b>	<b>0,27</b>	<b>14,50</b>	<b>104,65</b>	<b>5,20</b>	<b>172,94</b>	<b>126,90</b>	<b>29,28</b>	<b>4,15</b>
<b>ОБЕД</b>																											
103 7екур	Икра кабарджовая	60	1,20	5,40	5,12	73,88	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42													
ТТК № 169	Куриний бульон с яйцом и грибами	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06													
ТТК №9	Тфтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29													
ТТК № 216/1	Капша гречневая расщипчатая	150	6,68	3,05	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08													
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50													
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60													
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>															<b>775</b>	<b>27,29</b>	<b>29,54</b>	<b>124,52</b>	<b>880,42</b>	<b>0,24</b>	<b>14,11</b>	<b>200,06</b>	<b>3,70</b>	<b>274,95</b>	<b>494,99</b>	<b>53,23</b>	<b>2,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																											
516 УРЦП, Пермь 2013	Ашурдофлин	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 СРКМВКВ, 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													
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>															<b>300</b>	<b>14,70</b>	<b>14,45</b>	<b>38,80</b>	<b>343,00</b>	<b>0,17</b>	<b>16,62</b>	<b>0,11</b>	<b>1,22</b>	<b>322,61</b>	<b>293,86</b>	<b>56,58</b>	<b>1,11</b>
<b>ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ</b>															<b>62,81</b>	<b>65,16</b>	<b>256,21</b>	<b>1867,39</b>	<b>0,68</b>	<b>45,23</b>	<b>304,82</b>	<b>10,12</b>	<b>770,50</b>	<b>915,75</b>	<b>139,09</b>	<b>8,21</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ</b>															<b>62,81</b>	<b>65,16</b>	<b>256,21</b>	<b>1867,39</b>	<b>0,68</b>	<b>45,23</b>	<b>304,82</b>	<b>10,12</b>	<b>770,50</b>	<b>915,75</b>	<b>139,09</b>	<b>8,21</b>	

Меню: 16 день

7-11 лет

№ 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	Мg	Fe															
<b>ЗАВТРАК</b>																													
ТТК № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08															
ТТК № 372	Булгур-брод с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28															
112 УРЦП, Пермь, 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30															
496 УРЦП, Пермь, 2013	Кефир с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80															
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>															<b>510</b>	<b>18,25</b>	<b>21,14</b>	<b>90,74</b>	<b>626,22</b>	<b>0,35</b>	<b>61,31</b>	<b>188,95</b>	<b>1,10</b>	<b>281,32</b>	<b>272,07</b>	<b>46,05</b>	<b>2,46</b>		
<b>ОБЕД</b>																													
32 УРЦП, Пермь, 2013	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84															
ТТК № 250/2	Щи из свежей капусты	200	2,60	2,83	19,02	111,95	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20															
ТТК № 622	Гуляш из вытёгнка	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00															
414 УРЦП, Пермь, 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53															
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56															
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25															
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>															<b>750</b>	<b>26,36</b>	<b>29,87</b>	<b>110,76</b>	<b>853,28</b>	<b>0,42</b>	<b>36,51</b>	<b>10,50</b>	<b>62,23</b>	<b>454,10</b>	<b>383,20</b>	<b>67,00</b>	<b>4,38</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																													
516 УРЦП, Пермь, 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24															
53 УРЦП, Пермь, 2013	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															
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>															<b>300</b>	<b>10,98</b>	<b>13,00</b>	<b>40,30</b>	<b>394,10</b>	<b>0,20</b>	<b>1,68</b>	<b>0,12</b>	<b>1,17</b>	<b>303,00</b>	<b>283,67</b>	<b>43,60</b>	<b>1,07</b>		
<b>ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ</b>															<b>55,59</b>	<b>64,01</b>	<b>241,80</b>	<b>1873,60</b>	<b>0,96</b>	<b>99,50</b>	<b>199,57</b>	<b>64,50</b>	<b>1038,42</b>	<b>938,94</b>	<b>156,65</b>	<b>7,91</b>			
<b>ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ</b>															<b>55,59</b>	<b>64,01</b>	<b>241,80</b>	<b>1873,60</b>	<b>0,96</b>	<b>99,50</b>	<b>199,57</b>	<b>64,50</b>	<b>1038,42</b>	<b>938,94</b>	<b>156,65</b>	<b>7,91</b>			

Меню: 17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
ТТК № 233/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85
112 УРЦП, 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 УРЦП, Пермь, 2013	Чай с лимонком	200	0,10	0,00	13,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>													
		500	19,24	19,60	86,74	600,32	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85
	<b>ОБЕД</b>													
101 лекср	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 № 256/1	Суп с фрикадельками	200	5,43	10,31	25,21	215,35	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17
ТТК № 300/1	Шницель "То-Мурмавски" 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 № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	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 № 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>													
		820	28,61	30,28	112,79	838,12	0,42	38,91	390,76	3,82	395,81	390,60	76,71	16,01
	<b>ПОЛДНИК</b>													
4148ксер	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
543 УРЦП, Пермь, 2013	Пирожок печеный с картошкой	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
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>													
		315	13,08	8,70	70,96	415,50	0,14	4,30	0,02	0,47	306,22	265,35	50,10	0,80
	<b>ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ с полдником</b>													
			60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66
	<b>ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ</b>													
			60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66

Меню: 18 дней

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90			
ТТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	8,12	36,74	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20			
112 УРПП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	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 УРПП, 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>560</b>	<b>20,93</b>	<b>19,50</b>	<b>80,61</b>	<b>589,46</b>	<b>0,36</b>	<b>181,30</b>	<b>258,02</b>	<b>0,65</b>	<b>333,67</b>	<b>347,19</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>			
	<b>ОБЕД</b>																
4 УРПП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39			
ТТК № 258,2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21			
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	336,58	31,20	0,00			
414 УРПП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53			
109 УРПП, 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			
319 УРПП, 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>770</b>	<b>27,67</b>	<b>28,15</b>	<b>115,85</b>	<b>828,31</b>	<b>0,31</b>	<b>105,51</b>	<b>440,44</b>	<b>6,39</b>	<b>278,00</b>	<b>536,28</b>	<b>117,90</b>	<b>4,19</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
516 УРПП, 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 УРПП, 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			
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>11,45</b>	<b>14,55</b>	<b>53,90</b>	<b>392,10</b>	<b>0,15</b>	<b>1,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,58</b>	<b>306,67</b>	<b>251,67</b>	<b>40,00</b>	<b>0,67</b>			
	<b>ВЕСЕЛО ЗА 18-Й ДЕНЬ с-полдником</b>		<b>60,05</b>	<b>62,20</b>	<b>250,36</b>	<b>1809,87</b>	<b>0,82</b>	<b>288,56</b>	<b>698,55</b>	<b>7,62</b>	<b>918,34</b>	<b>1135,14</b>	<b>235,90</b>	<b>6,86</b>			
	<b>ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ</b>		<b>60,05</b>	<b>62,20</b>	<b>250,36</b>	<b>1809,87</b>	<b>0,82</b>	<b>288,56</b>	<b>698,55</b>	<b>7,62</b>	<b>918,34</b>	<b>1135,14</b>	<b>235,90</b>	<b>6,86</b>			

Меню: 19 день

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,01	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85					
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00					
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандрин)	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					
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	570	20,60	20,89	90,64	635,97	0,32	38,01	278,13	1,23	249,19	202,01	73,66	9,25					
	ОБЕД																		
101 ЭСсрр	Кукруза консервированная	80	1,77	0,33	9,01	46,09	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24					
ТТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	23,74	184,76	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06					
ТТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	442,12	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07					
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					
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	700	29,31	27,83	127,00	903,77	0,53	35,52	37,21	51,42	490,16	362,84	16,08	1,12					
	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 19-й ДЕНЬ с подлинком		62,92	61,80	267,43	1903,37	1,01	89,67	315,44	53,62	1057,44	844,94	142,00	11,31					
	ВСЕГО ЗА 19-й ДЕНЬ		62,92	61,80	267,43	1903,37	1,01	89,67	315,44	53,62	1057,44	844,94	142,00	11,31					

№ рецептуры	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
ТТК № 203	Бульбоброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63				
ТТК № 273/1	Каша рисовая молочная	180	10,87	8,65	40,52	283,41	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60				
112 УРЦД, Пермь 2013	Плюшки 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 УРЦД, Пермь 2013	Какао 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				
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>21,14</b>	<b>18,98</b>	<b>89,82</b>	<b>617,26</b>	<b>0,25</b>	<b>10,20</b>	<b>237,51</b>	<b>1,27</b>	<b>272,53</b>	<b>309,15</b>	<b>55,14</b>	<b>4,43</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
52 УРЦД, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	60	2,94	5,58	4,44	79,74	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84				
ТТК № 646/1	Рассолник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36				
ТТК № 10/41 Динь/Новосиб	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06				
ТТК № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06				
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
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	18,80	6,00	1,25				
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>26,43</b>	<b>26,08</b>	<b>128,52</b>	<b>854,52</b>	<b>0,34</b>	<b>29,05</b>	<b>289,35</b>	<b>5,50</b>	<b>374,02</b>	<b>497,89</b>	<b>84,93</b>	<b>5,13</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
516 УРЦД, Пермь 2013	Ашурдиппин	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, Соорник сш 2007 год	Кисель "Столничья"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	8,97	12,10	0,00	2,15	0,23				
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>9,56</b>	<b>17,65</b>	<b>40,77</b>	<b>359,50</b>	<b>0,10</b>	<b>14,30</b>	<b>0,05</b>	<b>8,97</b>	<b>312,10</b>	<b>225,00</b>	<b>37,15</b>	<b>0,48</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 20-И ДЕНЬ с полдником</b>		<b>57,13</b>	<b>62,71</b>	<b>259,11</b>	<b>1831,28</b>	<b>0,69</b>	<b>53,54</b>	<b>526,91</b>	<b>15,74</b>	<b>958,65</b>	<b>1032,04</b>	<b>177,22</b>	<b>10,04</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 20-И ДЕНЬ</b>		<b>57,13</b>	<b>62,71</b>	<b>259,11</b>	<b>1831,28</b>	<b>0,69</b>	<b>53,54</b>	<b>526,91</b>	<b>15,74</b>	<b>958,65</b>	<b>1032,04</b>	<b>177,22</b>	<b>10,04</b>				