

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



А.А.Цыганков

«Февраля» 2024 года

ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В КАТЕГОРИИ С 5-го по 11-ый класс
Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Меню: 1 день

5-11класс

№ 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 № 636	Омлет натуральный	220	17,58	22,92	50,27	486,20	0,20	0,00	118,80	1,01	149,99	145,00	14,19	3,37
10.1.1скурс	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,00	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	24,60	117,50	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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		570	24,58	23,52	96,37	703,70	0,37	10	119,1	1,56	190,99	242,5	43,19	4,92
ОБЕД														
53 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с солеными огурцами	110	3,01	12,54	9,07	136,40	0,01	6,05	0,00	4,95	35,20	39,60	20,90	1,21
ТТК № 215/1	Суп гороховый	300	8,94	11,46	27,39	255,75	0,21	10,40	135,60	0,26	22,80	77,38	30,60	0,31
ТТК № 625/1	Плов с курицей	210	13,47	8,10	35,94	307,88	0,01	0,26	32,97	0,27	19,95	24,68	10,50	1,05
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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 фруктов 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		990	31,44	33,06	136,74	992,53	0,34	27,51	168,57	6,45	117,95	204,16	83,80	6,14
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,32	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 12	Котлета мясная, соус томатный	100	9,06	6,41	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
ТТК № 212/1	Картофель отварной	220	6,43	7,18	34,18	209,00	0,22	30,58	0,06	0,22	24,20	116,60	44,00	1,76
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
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 20-25%		675	21,37	24,15	91,01	673,45	0,52	56,79	0,07	5,94	80,06	303,86	94,04	4,94
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином			77,39	80,73	324,12	2369,68	1,23	94,30	287,74	13,95	389,00	750,52	221,03	16,00
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником			72,40	73,71	287,70	2123,63	0,89	39,46	287,87	8,81	674,94	795,66	175,99	12,11
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			93,77	97,86	378,71	2797,08	1,41	96,25	287,94	14,75	755,00	1099,52	270,03	17,05

Меню: 2 день

5-11 класс

№ 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 № 239/1	Каша молочная из гречневой крупы	290	16,88	6,63	47,48	314,13	0,24	0,03	219,91	0,82	164,12	223,00	48,33	0,60
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	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	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		650	22,72	22,87	95,98	682,65	0,35	60,23	279,92	1,32	309,32	330,00	90,38	1,90
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,00	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66
ТТК № 210/1	Свекольник	250	2,61	7,29	20,35	157,19	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	22,33	16,41	55,31	454,56	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
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
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 ОБЕД		910	31,44	34,27	139,02	993,25	0,30	231,75	255,39	10,16	336,29	324,91	92,68	2,76
УЖИН														
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,51
ТТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,75	11,63	17,76	197,61	0,11	49,86	0,00	0,00	178,93	0,00	0,00	4,29
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	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 20-25%		600	23,05	22,86	95,29	666,88	0,23	52,14	0,06	2,02	261,34	159,87	31,41	6,27
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином			77,21	80,00	330,29	2342,78	0,88	344,12	535,37	13,50	906,95	814,78	214,47	10,93
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ полдником			69,28	68,72	297,84	2091,57	0,78	315,58	535,43	12,11	1022,81	941,91	229,06	6,07
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			92,33	91,58	393,13	2758,45	1,01	367,72	535,49	14,13	1284,15	1101,78	260,47	12,34

Меню: 3 день

5-11класс

№ 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 № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	69,46	548,90	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
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		550	23,69	24,25	97,72	684,30	0,29	7,31	198,97	1,10	441,15	459,70	120,70	3,09
ОБЕД														
6.7.Зскуп	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК № 644	Суп с фасолью	300	7,02	9,36	19,58	218,34	0,18	2,31	160,42	2,91	49,80	236,02	45,90	0,03
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	9,69	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
ТТК № 151/2	Картофельное пюре	230	6,06	9,45	42,13	283,56	0,20	1,02	86,25	0,23	59,80	131,10	36,80	4,83
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
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 №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В ОБЕД		1130	31,54	34,38	147,72	1049,10	0,70	18,87	246,71	4,98	404,26	718,74	195,97	9,77
УЖИН														
10.1.Зскуп	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ТТК №177	Оладьи из печени	120	13,77	14,60	11,12	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
ТТК №296	Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02
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
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 20-25%		680	21,95	23,14	100,60	711,10	0,58	15,82	350,02	0,66	71,80	201,99	31,05	7,70
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	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	20,58	21,25	97,20	662,00	0,22	14,42	0,18	1,20	331,70	320,00	55,00	1,58
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином			77,18	81,77	346,04	2444,50	1,57	42,00	795,70	6,74	917,21	1380,43	347,72	20,56
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			75,81	79,88	342,64	2395,40	1,21	40,60	445,86	7,28	1177,11	1498,44	371,67	14,44
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			97,76	103,02	443,24	3106,50	1,79	56,42	795,88	7,94	1248,91	1700,43	402,72	22,14

№ 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 № 208/1	Оладьи с молоком сгущенным	200/30	21,75	22,52	68,36	563,50	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22,33	23,00	95,12	679,90	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	174,72	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 645	Рассольник	300	2,46	7,57	19,50	145,50	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	13,90	14,52	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	220,37	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,58
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
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
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		1065	33,97	34,20	135,13	1005,24	0,50	88,77	370,47	48,98	445,98	420,07	77,57	4,50
УЖИН														
ТТК № 635	Омлет натуральный	200	15,98	20,83	45,70	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	3,07
10.1.1скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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
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
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 20-25%		640	23,62	21,85	100,60	711,00	0,41	118,00	108,30	1,56	211,36	233,82	59,50	5,81
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
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	16,75	14,85	92,50	560,30	1,01	4,66	0,11	1,63	340,15	329,30	66,28	1,40
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином			79,92	79,05	330,85	2396,14	1,21	223,95	599,12	56,53	855,37	799,93	171,04	15,15
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником			73,05	72,05	322,75	2245,44	1,81	110,61	490,93	56,60	984,16	895,41	177,82	10,74
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			96,67	93,90	423,35	2956,44	2,22	228,61	599,23	58,16	1195,52	1129,23	237,32	16,55

Меню: 5 день

5-11класс

№ 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 № 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
ТТК № 591	Каша пшеничная молочная	250	12,05	14,97	52,17	408,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (киви)	150	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,45	60,00	51,00	37,50	1,20
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		660	23,71	22,85	99,39	690,70	0,38	272,80	303,75	0,81	251,73	308,47	86,00	2,75
ОБЕД														
10.3.7скур	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
ТТК № 251/1	Щи из свежей капусты	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	21,18	63,07	440,48	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	0,12	0,00	0,00	0,91	35,00	102,70	30,55	2,54
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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
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 ОБЕД		965	32,23	35,46	140,14	984,54	0,67	42,59	12,00	23,89	625,28	444,80	72,49	6,17
УЖИН														
ТТК № 247/1	Сырники из творога запеченные с джемом	230/50	21,14	23,35	50,98	513,20	0,10	0,56	1,49	1,05	364,65	546,87	60,58	1,49
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,04	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
ИТОГО в УЖИН 20-25%		600	23,14	24,15	98,18	718,40	0,14	13,06	1,49	1,63	378,65	585,17	111,68	2,27
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	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином			79,08	82,46	337,71	2393,64	1,19	328,45	317,24	26,33	1255,66	1338,44	270,17	11,19
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником			78,09	80,96	307,13	2236,24	1,28	334,34	315,92	27,13	1222,23	1112,99	236,64	10,89
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			101,23	105,11	405,31	2954,64	1,42	347,40	317,41	28,76	1600,88	1698,16	348,32	13,16

Меню: 6 день

5-11класс

№ 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 № 188	Бургерброд 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
ТТК № 655	Каша ячневая молочная	250	15,49	5,48	46,62	289,78	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	22,63	22,82	97,12	679,30	0,40	39,30	299,70	15,50	326,95	252,75	76,30	6,68
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,00	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66
ТТК № 265/1	Свекольник	300	3,14	8,75	24,42	188,62	0,08	11,00	110,87	0,30	117,17	111,38	24,00	0,10
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	16,64	7,84	8,22	176,43	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	272,80	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71
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	Фрукты 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
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 ОБЕД		1080	31,57	35,50	146,28	1047,10	0,30	133,48	460,92	8,86	414,03	617,31	126,48	5,78
УЖИН														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,53	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,18
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК № 207/1	Картофель отварной с луком	210	4,66	9,18	38,38	279,72	0,21	1,70	85,10	0,23	55,12	26,77	44,88	0,07
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
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 20-25%		650	21,37	24,15	98,01	699,45	0,34	10,42	85,13	4,86	142,18	239,84	99,91	2,30
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 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	14,17	17,92	78,67	658,84	0,21	1,50	0,17	1,93	322,50	340,30	51,67	1,70
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином			75,57	82,47	341,41	2425,85	1,04	183,20	845,75	29,22	883,16	1109,90	302,69	14,75
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником			68,37	76,24	322,07	2385,24	0,91	174,28	760,79	26,29	1063,48	1210,36	254,45	14,16
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			89,74	100,39	420,08	3084,69	1,24	184,70	845,92	31,15	1205,66	1450,20	354,36	16,45

№ 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 № 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 № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	220/60	17,33	14,46	64,44	457,30	0,23	0,02	306,77	1,43	272,91	183,42	33,11	5,38
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		550	24,13	24,30	99,24	711,86	0,32	0,02	365,77	1,43	292,16	243,42	66,11	10,68
ОБЕД														
1011 Искуп	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	230/20	6,33	10,30	28,00	263,58	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21
ТТК № 20/1	Жаркое по-домашнему	50/150	17,99	20,47	46,78	403,40	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
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
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
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		920	33,94	32,13	137,52	976,68	0,41	221,36	279,62	2,34	447,05	364,47	72,03	2,83
УЖИН														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,32	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 10/412шк/Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	7,90	5,76	15,82	135,50	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	9,78	7,39	29,09	246,57	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В УЖИН 20-25%		665	21,38	23,67	91,01	669,82	0,43	25,74	159,78	1,23	146,81	190,04	53,68	1,22
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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	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	15,41	13,05	68,13	451,80	0,19	5,56	0,05	0,63	311,50	274,80	53,80	1,00
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином			79,45	80,10	327,77	2358,36	1,16	247,12	805,17	5,00	886,02	797,93	191,82	14,73
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником			73,48	69,48	304,89	2140,34	0,92	226,94	645,44	4,40	1050,71	882,69	191,94	14,51
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			94,86	93,15	395,90	2810,16	1,35	252,68	805,22	5,63	1197,52	1072,73	245,62	15,73

№ 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	7,98	6,72	14,84	151,76	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63
ТТК № 279/1	Каша рисовая молочная	240	12,94	13,86	48,73	362,49	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80
112 УРЦП, 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
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		610	23,52	23,08	96,27	679,25	0,28	5,20	299,17	1,76	310,45	362,04	67,75	4,73
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	100	2,53	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,18
ТТК № 158/1	Суп с макаронными изделиями	300	6,87	8,40	17,28	208,80	0,20	0,30	165,00	1,74	144,00	98,40	12,00	0,42
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК № 151/1	Картофельное пюре	220	5,80	9,04	40,57	271,24	0,20	0,98	82,50	0,22	57,20	125,40	35,20	4,62
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (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		1105	33,70	32,97	147,72	1048,52	0,62	70,00	247,53	7,29	331,26	489,12	121,53	8,06
УЖИН														
40, ДеЛи принт 2007	Салат картофельный с морковью и зелен. горошком	100	1,95	1,88	9,20	77,62	0,10	15,28	0,00	4,00	20,00	67,15	25,71	1,00
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,52	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК № 155/1	Капуста свежая тушеная	200	7,96	10,58	16,15	179,65	0,10	45,32	0,00	0,00	162,67	0,00	0,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	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	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН 20-25%		765	23,53	22,54	93,89	677,72	0,33	101,40	0,02	4,91	254,95	121,10	71,99	6,74
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	53,30	10,00	0,83
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином			80,75	78,59	337,88	2405,49	1,23	176,60	546,72	13,95	896,66	972,26	261,27	19,53
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником			72,87	78,90	341,79	2386,77	1,10	76,95	546,83	10,17	955,04	1129,46	234,28	13,87
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			96,40	101,44	435,68	3064,49	1,43	178,35	546,85	15,07	1209,99	1250,56	306,27	20,61

№ 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 № 236/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	180/70	22,05	23,87	63,18	558,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	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		550	23,65	24,37	99,38	715,00	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32
ОБЕД														
10.3.7скур	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и гречками	200/40/20	7,34	12,45	35,63	226,36	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,49	220,37	0,09	0,02	220,00	1,16	8,37	77,22	11,90	0,59
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		950	31,43	35,21	147,03	979,30	0,40	18,28	343,86	4,83	288,33	540,84	95,58	5,52
УЖИН														
ТТК №15	Печень " по-строгановски"	120	14,36	13,90	15,04	235,25	0,24	0,33	180,00	1,90	157,09	107,35	13,09	0,46
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,04	0,00	0,04	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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
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 № 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 УЖИН 20-25%		640	21,91	21,88	92,97	686,84	0,39	5,78	180,04	3,20	222,21	285,51	81,25	6,20
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16,85	17,65	76,31	522,41	0,19	17,41	0,13	1,63	330,15	316,81	63,77	1,40
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином			76,99	81,46	339,38	2381,14	1,12	36,92	645,15	8,99	856,05	1030,75	222,08	15,04
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником			71,93	77,23	322,72	2216,71	0,92	48,55	465,24	7,42	963,99	1062,05	204,60	10,24
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			93,84	99,11	415,69	2903,55	1,31	54,33	645,28	10,62	1186,20	1347,56	285,85	16,44

№ 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
ТТК №145/1	Каша геркулесовая молочная	230	16,87	11,64	60,77	371,76	0,32	0,02	197,69	0,92	113,65	193,29	37,03	0,12
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
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		590	23,61	24,58	102,17	696,28	0,27	15,30	345,62	1,42	276,78	180,06	72,05	13,38
ОБЕД														
10 13Скур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ТТК № 657	Борщ	300	5,02	9,75	34,14	184,28	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06
ТТК № 300/1	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	10,58	14,38	21,99	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК № 63 I/I	Каша гречневая рассыпчатая	220	9,78	7,39	29,09	246,57	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
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
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 ОБЕД		1000	33,54	32,40	143,74	973,48	0,40	36,80	366,10	53,96	551,27	728,79	41,50	14,53
УЖИН														
ТТК № 208/1	Оладьи с молоком сгущенным	200/80	21,96	23,37	69,66	565,01	0,30	5,18	141,35	5,85	321,33	239,34	39,17	2,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	120	0,96	0,48	9,72	56,40	0,02	216,00	0,00	0,36	48,00	40,80	30,00	0,96
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 20-25%		600	23,62	24,15	100,60	718,41	0,33	291,18	141,35	6,21	381,33	283,14	72,17	4,46
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	Кекс "Столичный"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином			80,77	81,13	346,51	2388,17	1,00	343,28	853,07	61,59	1209,38	1191,99	185,72	32,37
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником			69,01	86,03	317,45	2263,76	0,77	66,45	711,77	55,38	1152,25	1133,85	153,85	28,62
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			92,63	110,18	418,05	2982,17	1,10	357,63	853,12	61,59	1533,58	1416,99	226,02	33,08

№ 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 № 636	Омлет натуральный	220	17,58	22,92	50,27	486,20	0,20	0,00	118,80	1,01	149,99	145,00	14,19	3,37
10.1.1.Скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,00	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	24,60	117,50	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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		570	24,58	23,52	96,37	703,70	0,37	10	119,1	1,56	190,99	242,5	43,19	4,92
ОБЕД														
53 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с солеными огурцами	110	3,01	12,54	9,07	136,40	0,01	6,05	0,00	4,95	35,20	39,60	20,90	1,21
ТТК № 215/1	Суп гороховый	300	8,94	11,46	27,39	255,75	0,21	10,40	135,60	0,26	22,80	77,38	30,60	0,31
ТТК № 625/1	Плов с курицей	210	13,47	8,10	35,94	307,88	0,01	0,26	32,97	0,27	19,95	24,68	10,50	1,05
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
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		990	31,44	33,06	136,74	992,53	0,34	27,51	168,57	6,45	117,95	204,16	83,80	6,14
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,32	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 12	Котлета мясная, соус томатный	100	9,06	6,41	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
ТТК № 212/1	Картофель отварной	220	6,43	7,18	34,18	209,00	0,22	30,58	0,06	0,22	24,20	116,60	44,00	1,76
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
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 20-25%		675	21,37	24,15	91,01	673,45	0,52	56,79	0,07	5,94	80,06	303,86	94,04	4,94
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	Творожки песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с ужином			77,39	80,73	324,12	2369,68	1,23	94,30	287,74	13,95	389,00	750,52	221,03	16,00
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с полдником			72,40	73,71	287,70	2123,63	0,89	39,46	287,87	8,81	674,94	795,66	175,99	12,11
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			93,77	97,86	378,71	2797,08	1,41	96,25	287,94	14,75	755,00	1099,52	270,03	17,05

№ 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														
ГТК № 239/1	Каша молочная из гречневой крупы	290	16,88	6,63	47,48	314,13	0,24	0,03	219,91	0,82	164,12	223,00	48,33	0,60
ГТК № 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 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		650	22,72	22,87	95,98	682,65	0,35	60,23	279,92	1,32	309,32	330,00	90,38	1,90
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,00	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66
ГТК № 210/1	Свекольник	250	2,61	7,29	20,35	157,19	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10
ГТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	22,33	16,41	55,31	454,56	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
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
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 ОБЕД		910	31,44	34,27	139,02	993,25	0,30	231,75	255,39	10,16	336,29	324,91	92,68	2,76
УЖИН														
ГТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,51
ГТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,75	11,63	17,76	197,61	0,11	49,86	0,00	0,00	178,93	0,00	0,00	4,29
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	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 20-25%		600	23,05	22,86	95,29	666,88	0,23	52,14	0,06	2,02	261,34	159,87	31,41	6,27
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с ужином			77,21	80,00	330,29	2342,78	0,88	344,12	535,37	13,50	906,95	814,78	214,47	10,93
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с полдником			69,28	68,72	297,84	2091,57	0,78	315,58	535,43	12,11	1022,81	941,91	229,06	6,07
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			92,33	91,58	393,13	2758,45	1,01	367,72	535,49	14,13	1284,15	1101,78	260,47	12,34

№ 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														
ГТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	69,46	548,90	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
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		550	23,69	24,25	97,72	684,30	0,29	7,31	198,97	1,10	441,15	459,70	120,70	3,09
ОБЕД														
6.7.3Скур	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ГТК № 644	Суп с фасолью	300	7,02	9,36	19,58	218,34	0,18	2,31	160,42	2,91	49,80	236,02	45,90	0,03
ГТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	9,69	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
ГТК № 151/2	Картофельное пюре	230	6,06	9,45	42,13	283,56	0,20	1,02	86,25	0,23	59,80	131,10	36,80	4,83
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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
ГТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В ОБЕД		1130	31,54	34,38	147,72	1049,10	0,70	18,87	246,71	4,98	404,26	718,74	195,97	9,77
УЖИН														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ГТК №177	Оладьи из пшеницы	120	13,77	14,60	11,12	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
ГТК №296	Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02
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
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 20-25%		680	21,95	23,14	100,60	711,10	0,58	15,82	350,02	0,66	71,80	201,99	31,05	7,70
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	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-Й ДЕНЬ с ужином			77,18	81,77	346,04	2444,50	1,57	42,00	795,70	6,74	917,21	1380,43	347,72	20,56
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с полдником			75,81	79,88	342,64	2395,40	1,21	40,60	445,86	7,28	1177,11	1498,44	371,67	14,44
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			97,76	103,02	443,24	3106,50	1,79	56,42	795,88	7,94	1248,91	1700,43	402,72	22,14

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 № 208/1	Оладьи с молоком сгущенным	200/30	21,75	22,52	71,28	563,50	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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22,33	23,00	98,04	679,90	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	174,72	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 645	Рассольник	300	2,46	7,57	19,50	145,50	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	13,90	14,52	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	220,37	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,58
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
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
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		1065	33,97	34,20	135,13	1005,24	0,50	88,77	370,47	48,98	445,98	420,07	77,57	4,50
УЖИН														
ТТК № 635	Омлет натуральный	200	15,98	20,83	45,70	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	3,07
10.1.1скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
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
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
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 20-25%		640	23,62	21,85	100,60	711,00	0,41	118,00	108,30	1,56	211,36	233,82	59,50	5,81
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
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	16,75	14,85	92,50	560,30	1,01	4,66	0,11	1,63	340,15	329,30	66,28	1,40
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с ужином			79,92	79,05	333,77	2396,14	1,21	223,95	599,12	56,53	855,37	799,93	171,04	15,15
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником			73,05	72,05	325,67	2245,44	1,81	110,61	490,93	56,60	984,16	895,41	177,82	10,74
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			96,67	93,90	426,27	2956,44	2,22	228,61	599,23	58,16	1195,52	1129,23	237,32	16,55

№ 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 № 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
ТТК № 591	Каша пшеничная молочная	250	12,05	14,97	52,17	408,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	150	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,45	60,00	51,00	37,50	1,20
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		660	23,71	22,85	99,39	690,70	0,38	272,80	303,75	0,81	251,73	308,47	86,00	2,75
ОБЕД														
10.3.7скуп	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
ТТК № 251/1	Щи из свежей капусты	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	21,18	63,07	440,48	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	21,71	113,10	0,12	0,00	0,00	0,91	35,00	102,70	30,55	2,54
112 УРЦП, 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
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 ОБЕД		965	32,23	35,46	140,14	984,54	0,67	42,59	12,00	23,89	625,28	444,80	72,49	6,17
УЖИН														
ТТК № 247/1	Сырники из творога запечённые с джемом	230/50	21,14	23,35	50,98	513,20	0,10	0,56	1,49	1,05	364,65	546,87	60,58	1,49
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,04	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
ИТОГО В УЖИН 20-25%		600	23,14	24,15	98,18	718,40	0,14	13,06	1,49	1,63	378,65	585,17	111,68	2,27
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	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с ужином			79,08	82,46	337,71	2393,64	1,19	328,45	317,24	26,33	1255,66	1338,44	270,17	11,19
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с полдником			78,09	80,96	307,13	2236,24	1,28	334,34	315,92	27,13	1222,23	1112,99	236,64	10,89
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			101,23	105,11	405,31	2954,64	1,42	347,40	317,41	28,76	1600,88	1698,16	348,32	13,16

№ 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 № 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 № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	220/60	17,33	14,46	64,44	457,30	0,23	0,02	306,77	1,43	272,91	183,42	33,11	5,38
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		550	24,13	24,30	99,24	711,86	0,32	0,02	365,77	1,43	292,16	243,42	66,11	10,68
ОБЕД														
10.1.1.Искур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	230/20	6,33	10,30	28,00	263,58	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	50/150	17,99	20,47	46,78	403,40	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
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
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
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		920	33,94	32,13	137,52	976,68	0,41	221,36	279,62	2,34	447,05	364,47	72,03	2,83
УЖИН														
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,32	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК №10/412шк/Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	7,90	5,76	15,82	135,50	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	9,78	7,39	29,09	246,57	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В УЖИН 20-25%		665	21,38	23,67	91,01	669,82	0,43	25,74	159,78	1,23	146,81	190,04	53,68	1,22
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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	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	15,41	13,05	68,13	451,80	0,19	5,56	0,05	0,63	311,50	274,80	53,80	1,00
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с ужином			79,45	80,10	327,77	2358,36	1,16	247,12	805,17	5,00	886,02	797,93	191,82	14,73
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с полдником			73,48	69,48	304,89	2140,34	0,92	226,94	645,44	4,40	1050,71	882,69	191,94	14,51
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			94,86	93,15	395,90	2810,16	1,35	252,68	805,22	5,63	1197,52	1072,73	245,62	15,73

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,98	6,72	14,84	151,76	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63
ТТК № 279/1	Каша рисовая молочная	240	12,94	13,86	48,73	362,49	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80
112 УРЦП, 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
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		610	23,52	23,08	96,27	679,25	0,28	5,20	299,17	1,76	310,45	362,04	67,75	4,73
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	100	2,53	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,18
ТТК № 158/1	Суп с макаронными изделиями	300	6,87	8,40	17,28	208,80	0,20	0,30	165,00	1,74	144,00	98,40	12,00	0,42
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК № 151/1	Картофельное пюре	220	5,80	9,04	40,57	271,24	0,20	0,98	82,50	0,22	57,20	125,40	35,20	4,62
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (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		1105	33,70	32,97	147,72	1048,52	0,62	70,00	247,53	7,29	331,26	489,12	121,53	8,06
УЖИН														
40, Дели принт 2007	Салат картофельный с морковью и зелен. горошком	100	1,95	1,88	9,20	77,62	0,10	15,28	0,00	4,00	20,00	67,15	25,71	1,00
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,52	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК № 155/1	Капуста свежая тушеная	200	7,96	10,58	16,15	179,65	0,10	45,32	0,00	0,00	162,67	0,00	0,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	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	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН 20-25%		765	23,53	22,54	93,89	677,72	0,33	101,40	0,02	4,91	254,95	121,10	71,99	6,74
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	53,30	10,00	0,83
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ с ужином			80,75	78,59	337,88	2405,49	1,23	176,60	546,72	13,95	896,66	972,26	261,27	19,53
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ с полдником			72,87	78,90	341,79	2386,77	1,10	76,95	546,83	10,17	955,04	1129,46	234,28	13,87
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			96,40	101,44	435,68	3064,49	1,43	178,35	546,85	15,07	1209,99	1250,56	306,27	20,61

№ 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 № 236/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	180/70	22,05	23,87	63,18	558,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	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		550	23,65	24,37	99,38	715,00	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32
ОБЕД														
10.3.7скурс	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и гречками	200/40/20	7,34	12,45	35,63	226,36	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,49	220,37	0,09	0,02	220,00	1,16	8,37	77,22	11,90	0,59
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		950	31,43	35,21	147,03	979,30	0,40	18,28	343,86	4,83	288,33	540,84	95,58	5,52
УЖИН														
ТТК №15	Печень " по-строгановски"	120	14,36	13,90	15,04	235,25	0,24	0,33	180,00	1,90	157,09	107,35	13,09	0,46
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,04	0,00	0,04	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
112 УРЦП, 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
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 № 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 УЖИН 20-25%		640	21,91	21,88	92,97	686,84	0,39	5,78	180,04	3,20	222,21	285,51	81,25	6,20
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16,85	17,65	76,31	522,41	0,19	17,41	0,13	1,63	330,15	316,81	63,77	1,40
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с ужином			76,99	81,46	339,38	2381,14	1,12	36,92	645,15	8,99	856,05	1030,75	222,08	15,04
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с полдником			71,93	77,23	322,72	2216,71	0,92	48,55	465,24	7,42	963,99	1062,05	204,60	10,24
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			93,84	99,11	415,69	2903,55	1,31	54,33	645,28	10,62	1186,20	1347,56	285,85	16,44

№ 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
ТТК №145/1	Каша геркулесовая молочная	230	16,87	11,64	60,77	371,76	0,32	0,02	197,69	0,92	113,65	193,29	37,03	0,12
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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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		590	23,61	24,58	102,17	696,28	0,27	15,30	345,62	1,42	276,78	180,06	72,05	13,38
ОБЕД														
10.1 ЗСкур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ТТК № 657	Борщ	300	5,02	9,75	34,14	184,28	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06
ТТК № 300/1	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	10,58	14,38	21,99	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	9,78	7,39	29,09	246,57	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
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
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 ОБЕД		1000	33,54	32,40	143,74	973,48	0,40	36,80	366,10	53,96	551,27	728,79	41,50	14,53
УЖИН														
ТТК № 208/1	Оладьи с молоком сгущенным	200/80	21,96	23,37	69,66	565,01	0,30	5,18	141,35	5,85	321,33	239,34	39,17	2,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	120	0,96	0,48	9,72	56,40	0,02	216,00	0,00	0,36	48,00	40,80	30,00	0,96
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 20-25%		600	23,62	24,15	100,60	718,41	0,33	291,18	141,35	6,21	381,33	283,14	72,17	4,46
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилли	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	Кекс "Столичный"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с ужином			80,77	81,13	346,51	2388,17	1,00	343,28	853,07	61,59	1209,38	1191,99	185,72	32,37
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с полдником			69,01	86,03	317,45	2263,76	0,77	66,45	711,77	55,38	1152,25	1133,85	153,85	28,62
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			92,63	110,18	418,05	2982,17	1,10	357,63	853,12	61,59	1533,58	1416,99	226,02	33,08

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
(двадцать один) лист

Город Мурманск
9002942000
Зам. директора по производству
С.А. Бурнышева

