

Утверждаю:

Директор

Муниципального автономного

учреждения образования

города Мурманска

«Центр школьного питания»



М.А.Любетко

28 сентября 2022 года

ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ 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

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
ЗАВТРАК																				
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	186,23	169,73	14,19	0,56						
10.1.1.Скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70						
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66						
493 УРЦД, 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													0,38	10,00	119,10	1,58	215,83	273,73	44,59	2,22
ОБЕД																				
37 УРЦД, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98						
ТТК №136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	23,25	180,64	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35						
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77						
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51						
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60						
518 УРЦД, 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													0,61	20,17	173,50	8,84	329,80	456,10	123,28	6,52
УЖИН																				
10.1.3.Скур	Кукуруза консерв.	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 №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатом	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 №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	4,83						
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66						
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													0,34	8,51	0,16	2,24	139,41	327,17	64,51	7,24
ПОЛДНИК																				
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч, сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20						
540 УРЦД, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	65	6,15	7,18	52,00	248,82	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86						
ИТОГО В ПОЛДНИК													0,13	3,57	0,10	1,22	260,61	250,86	49,58	1,06
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином													1,32	38,68	292,76	12,66	685,04	1057,00	232,38	15,98
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником													1,12	33,74	292,70	11,64	806,24	980,69	217,45	9,80
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ													1,45	42,25	292,86	13,88	945,65	1307,86	281,96	17,04

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
ТТК № 202	Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,14	15,00	55,65				0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26								
ТТК № 203	Бургерборд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20				0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90								
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36				0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76								
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20				0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40								
ИТОГО В ЗАВТРАК													0,38	8,80	315,00	0,84	214,53	279,83	69,90	4,32				
ОБЕД																								
6.7.Зелур	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60				0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60								
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82				0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24								
ТТК № 11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84				0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45								
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57				0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63								
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06				0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51								
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50				0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10								
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10				0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60								
ИТОГО В ОБЕД													0,55	53,90	119,40	3,23	493,57	566,39	117,93	6,13				
УЖИН																								
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91				0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06								
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84				0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44								
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06				0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51								
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40				0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80								
ИТОГО В УЖИН													0,43	5,56	77,03	1,92	121,43	293,04	100,04	11,81				
ПОЛДНИК																								
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00				0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20								
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	75	6,85	8,16	33,44				0,06	0,15	0,11	0,60	49,50	93,00	10,50	0,60								
ИТОГО В ПОЛДНИК													0,14	1,55	0,15	0,60	289,50	273,00	38,50	0,80				
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином													1,36	68,26	511,43	5,99	829,53	1139,26	287,87	22,26				
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником													1,07	64,25	434,55	4,67	997,60	1119,22	226,33	11,25				
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ													1,50	69,81	511,58	6,59	1119,03	1412,26	326,37	23,06				

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54				0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80		
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76				0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60				0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	22,83	24,06	97,90				0,34	16,63	120,01	5,74	300,55	234,89	46,80	5,31		
	ОБЕД																	
119 УРЦД, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40				0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70		
ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03				0,07	9,18	92,40	0,25	97,64	92,82	20,00	0,10		
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,40	60,02				0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05		
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44				0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77		
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10				0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80		
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70				0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29		
	ИТОГО В ОБЕД	930	31,30	33,01	135,69				0,32	236,68	255,40	9,33	292,59	361,12	107,40	3,71		
	УЖИН																	
10.1.1екур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70				0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70		
ТТК № 177	Оладьи из печени по-купецки	120	13,15	14,04	16,04				0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24		
ТТК № 296	Булугур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50				0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02		
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22				0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39		
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10				0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
	ИТОГО в УЖИН	675	21,85	22,34	98,56				0,68	21,02	350,30	0,61	198,77	210,74	51,35	7,95		
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦД, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00				0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
543 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63				0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	11,70	9,00	47,63				0,10	17,79	0,09	0,47	297,90	226,50	36,25	1,07		
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином		75,98	79,41	332,15				1,34	274,33	725,71	15,68	791,91	806,75	205,55	16,97		
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником		65,83	66,07	281,22				0,76	271,10	375,50	15,54	891,04	822,51	190,45	10,09		
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ		87,68	88,41	379,78				1,44	292,12	725,80	16,15	1089,81	1033,25	241,80	18,04		

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	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	99,82	692,44	0,29	7,31	198,97	1,18	417,40	352,95	120,70	3,09											
ОБЕД																									
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98											
ТТК № 219	Расольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44											
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87											
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99											
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	850	34,84	32,00	142,18	996,70	0,66	36,29	209,24	9,80	357,36	329,94	117,58	11,53											
УЖИН																									
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51											
10.1.1супр	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05											
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	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50											
	ИТОГО В УЖИН	590	24,39	21,72	100,47	693,00	0,41	85,00	108,45	1,36	219,30	245,30	53,00	3,50											
ПОЛДНИК																									
4.1.4супр	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20											
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	75	7,1	8,29	48	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86											
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	12,90	11,29	70,80	429,10	0,13	3,57	0,08	1,22	270,61	258,86	51,58	1,06											
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином		82,92	77,97	342,47	2382,14	1,37	128,60	516,66	12,34	994,06	928,19	291,28	18,12											
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником		71,43	67,54	312,80	2118,24	1,08	47,17	408,29	12,20	1045,37	941,75	289,86	15,68											
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ		95,82	89,26	413,27	2811,24	1,50	132,17	516,74	13,56	1264,67	1187,05	342,86	19,18											

Меню: 6 день

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 220	Булгурод с варено-копченой колбасой	6,70	9,84	19,80		194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00			
ТТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	17,83	14,90	66,20		469,60	0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20				
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	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	24,63	24,74	101,00		724,16	0,32	0,02	374,00	1,18	299,47	248,32	65,00	10,50				
	ОБЕД																	
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,60	11,00	9,60		136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60				
ТТК № 222	Свекольник (без капусты) со сметаной	2,44	4,98	13,47		108,64	0,08	10,28	103,50	0,28	106,13	100,89	22,40	0,11				
ТТК №275	Гуляш из оленины	13,10	15,30	13,50		244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00				
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	8,29	0,99	42,67		212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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 (киви)	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 (курага)	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	32,61	33,31	146,80		1017,66	0,49	227,90	323,95	49,13	409,51	357,12	92,76	3,58				
	УЖИН																	
ТТК №9	Тфтели мясные в соусе сметанно-томатом	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 №155	Капуста свежая тушеная	8,77	11,65	14,43		197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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	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	23,07	22,88	91,96		666,83	0,24	52,14	0,06	2,02	177,57	159,87	31,41	5,69				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	5,80	5,00	8,00		100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	7,1	8,29	48		287,1	0,08	2,84	0,07	1,46	27,13	82,63	25,89	1,03				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	12,90	13,29	56,00		387,10	0,16	14,24	0,11	1,46	267,13	262,63	53,89	1,23				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином	80,30	80,93	339,76		2408,65	1,06	280,06	698,01	52,32	886,55	765,31	189,17	19,77				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником	70,14	71,34	303,80		2128,92	0,97	242,16	698,06	51,77	976,11	868,07	211,65	15,31				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ	93,20	94,22	395,76		2795,75	1,22	294,30	698,12	53,78	1153,68	1027,94	243,06	21,00				

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56				0,23	0,01	198,95	0,70		292,35	355,30	87,50	0,23							
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (манго, апельсин)	120	0,96	0,24	9,00				0,07	45,60	0,00	0,24		42,00	13,20	20,40	0,12							
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90				0,04	1,30	0,02	0,00		126,00	90,00	14,00	0,10							
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	24,17	24,13	96,46				0,34	46,91	198,97	0,94		460,35	458,50	121,90	0,45							
ОБЕД																								
6.7.3-скуп	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,60				0,03	5,00	0,00	0,00		23,00	24,00	14,00	0,60							
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82				0,17	10,06	119,32	1,11		180,29	128,27	7,60	0,24							
ТТК № 10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50				-0,11	15,48	0,07	0,61		257,33	115,58	16,33	0,05							
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30				0,07	0,00	220,00	0,86		84,34	213,54	9,72	0,10							
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44				0,08	0,00	0,00	0,77		14,00	45,50	9,80	0,77							
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70				0,01	28,40	0,00	0,10		7,50	6,40	6,10	0,29							
	ИТОГО В ОБЕД	920	32,33	34,07	135,36				0,47	58,94	339,39	3,45		566,46	533,29	63,55	2,05							
УЖИН																								
ТТК № 230	Рагу из индейки	30/120	16,65	15,00	45,15				0,10	8,91	137,50	2,65		78,34	97,99	14,85	0,14							
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40				0,03	7,90	0,00	3,80		44,00	58,00	30,00	1,70							
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76				0,03	0,00	0,00	0,33		6,00	19,50	4,20	0,33							
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80				0,01	70,00	0,00	0,00		12,00	3,00	3,00	1,50							
	ИТОГО в УЖИН	480	22,03	22,64	93,11				0,17	86,81	137,50	6,78		140,34	178,49	52,05	3,67							
ПОЛДНИК																								
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00				0,08	1,40	0,04	0,00		240,00	180,00	28,00	0,20							
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60				0,07	2,86	0,00	0,47		8,62	37,35	14,10	0,56							
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	11,92	10,10	51,60				0,15	4,26	0,04	0,47		248,62	217,35	42,10	0,76							
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином		78,53	80,84	324,93				0,98	192,66	675,86	11,17		1167,15	1170,28	237,50	6,17							
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником		68,42	68,30	283,42				0,96	110,10	538,40	4,85		1275,43	1209,14	227,55	3,26							
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ		90,45	90,94	376,53				1,13	196,91	675,90	11,63		1415,77	1387,63	279,60	6,93							

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 232	Каша ячневая вязкая	250	9,40	12,12	55,10	0,17	0,00	231,25	1,10	130,98	194,61	24,06	0,75
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,40	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК													
		520	23,00	23,92	98,70	0,29	0,20	306,26	1,38	321,20	367,71	56,06	2,65
ОБЕД													
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	0,18	6,99	160,43	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свинойной	50/150	16,98	17,60	34,10	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В ОБЕД													
		980	31,24	32,38	136,80	0,37	24,59	320,43	8,27	339,46	514,37	134,77	7,97
УЖИН													
ТТК № 208	Олады с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	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 (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в УЖИН													
		550	21,55	21,93	99,74	0,30	65,40	120,00	5,70	209,53	157,69	37,00	2,70
ПОЛДНИК													
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	60	5,04	9,96	52,68	0,06	0,00	0,05	0,67	8,00	32,00	6,00	0,50
ИТОГО В ПОЛДНИК													
		260	10,84	14,96	60,68	0,14	1,40	0,09	0,67	248,00	212,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином													
		75,79	78,23	335,24	2355,51	0,96	90,19	746,69	15,35	870,19	1039,77	227,83	13,32
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником													
		65,08	71,26	296,18	2090,14	0,80	26,19	626,78	10,32	908,66	1094,08	224,83	11,32
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ													
		86,63	93,19	395,92	2775,91	1,10	91,59	746,78	16,02	1118,19	1251,77	261,83	14,02

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества		Углеводы		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
ТТК № 236	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	180/70	21,96	23,68	67,75			570,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40		
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	
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	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,56	23,55	103,75			726,00	0,33	10,06	121,25	0,96	342,31	203,40	44,25	
ОБЕД																
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежесыра с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40			133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и гречками	200/40/20	6,64	6,69	23,02			178,99	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	171,19	10,17	
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50			249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	
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	
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	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37			95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	
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	
	ИТОГО В ОБЕД	1035	34,32	36,67	135,99			1020,49	0,59	202,36	416,82	5,03	578,19	583,28	110,47	
УЖИН																
ТТК № 220	Буженина с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80			194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94			375,64	0,19	0,01	252,00	0,94	224,18	150,66	29,40	
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	
	ИТОГО В УЖИН	460	21,24	21,72	92,84			651,20	0,28	0,81	311,00	0,94	242,43	213,66	64,40	
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00			100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75	7,2	8,53	49,73			298,28	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	13,00	13,53	57,73			398,28	0,15	13,77	0,10	1,22	262,61	248,86	49,58	
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином		79,12	81,94	332,58			2397,69	1,20	213,23	849,07	6,93	1162,93	1000,34	219,12	
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником		70,88	73,75	297,47			2144,77	1,07	226,19	538,17	7,21	1183,11	1035,54	204,30	
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ		92,12	95,47	390,31			2795,97	1,35	227,00	849,17	8,15	1425,54	1249,20	268,70	
															18,21	

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
ТТК № 239	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	19,00	10,00	52,00	0,23	17,50	357,00	0,30	126,98	96,33	65,00	15,00
105 УРЦП, Пермь 2013	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО В ЗАВТРАК	535	24,50	22,94	101,76	0,31	20,30	357,09	1,22	156,98	148,68	76,80	16,20
ОБЕД													
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60
ТТК № 219	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (манго)	100	0,80	0,20	7,50	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	ИТОГО В ОБЕД	920	31,23	33,20	138,86	0,73	144,65	192,00	9,17	246,36	301,06	66,44	4,40
УЖИН													
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
	ИТОГО В УЖИН	530	20,81	21,89	97,66	0,29	34,41	198,95	1,20	329,85	383,70	110,60	1,12
ПОЛДНИК													
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	75	7,65	13,95	31,80	0,00	0,10	0,00	0,00	33,00	0,00	7,00	0,40
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	13,45	16,95	54,60	0,06	1,30	0,02	0,00	281,00	190,00	37,00	0,60
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с ужином		76,53	78,03	338,28	1,33	199,36	748,04	11,59	733,19	833,44	253,84	21,72
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с полдником		69,17	73,09	295,22	1,10	166,25	549,11	10,39	684,34	639,74	180,24	21,20
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ		89,98	94,98	392,88	1,39	200,66	748,06	11,59	1014,19	1023,44	290,84	22,32

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,40
	ИТОГО В ЗАВТРАК	530	22,75	23,98	95,94	0,33	14,63	120,01	5,70	297,35	232,69	45,00	4,40
ОБЕД													
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
ТТК № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	12,84	14,23	6,85	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
	ИТОГО В ОБЕД	1020	31,54	35,30	138,07	0,48	38,25	127,07	28,05	484,38	501,20	102,10	20,93
УЖИН													
ТТК № 244	Сырники из творога запечённые	200	23,72	25,60	53,33	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 369	Соус клубничный	30	0,12	0,03	12,50	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	12,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	ИТОГО в УЖИН	530	25,04	25,83	94,03	0,17	62,21	0,12	1,27	318,83	441,00	61,20	2,05
ПОЛДНИК													
516 УРЦП, Пермь 2013	Апидофалин	200	5,80	5,00	8,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с яблоками	75	5,20	5,10	42,20	0,03	6,45	0,00	0,15	12,82	8,32	6,82	1,74
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	11,00	10,10	50,20	0,11	17,85	0,04	0,15	252,82	188,32	34,82	1,94
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с ужином	79,33	85,11	328,04	2390,28	0,98	115,09	247,20	35,02	1100,56	1174,89	208,30	27,38
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с полдником	65,29	69,38	284,21	2024,99	0,92	70,73	247,12	33,90	1034,55	922,21	181,92	27,27
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ	90,33	95,21	378,24	2726,40	1,09	132,94	247,24	35,17	1353,38	1363,21	243,12	29,32

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	0,19	0,00	118,80	0,92	186,23	169,73	14,19	0,56
10.1.1скур	Горошек зелёный	100	3,10	0,20	6,70	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	0,66	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК													
ОБЕД													
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ГТК №136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	23,25	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35
ГТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД													
УЖИН													
10.1.3Скур	Кукуруза конс.	100	2,20	0,40	11,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ТТК №9	Тфтели мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	4,83
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
ИТОГО В УЖИН													
ПОЛДНИК													
4.1.30Скур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	65	6,15	7,18	52,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК													
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с ужином													
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с полдником													
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ													
						1,45	42,25	292,86	13,88	945,65	1307,86	281,96	17,04

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 № 202	Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,14	15,00	55,65	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26	
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76	
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	640	22,12	24,96	104,41	0,38	8,80	315,00	0,84	214,53	279,83	69,90	4,32	
ОБЕД														
6.7.Зесур	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24	
ТТК № 11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45	
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоком)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
	ИТОГО В ОБЕД	1040	31,03	37,44	135,49	0,55	53,90	119,40	3,23	493,57	566,39	117,93	6,13	
УЖИН														
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06	
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51	
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	
	ИТОГО В УЖИН	585	22,46	21,47	105,21	0,43	5,56	77,03	1,92	121,43	293,04	100,04	11,81	
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	75	6,85	8,16	33,44	0,06	0,15	0,11	0,60	49,50	93,00	10,50	0,60	
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	12,65	13,16	41,44	0,14	1,55	0,15	0,60	289,50	273,00	38,50	0,80	
	ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с ужином		75,61	83,87	345,11	1,36	68,26	511,43	5,99	829,53	1139,26	287,87	22,26	
	ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником		65,80	75,56	281,34	1,07	64,25	434,55	4,67	997,60	1119,22	226,33	11,25	
	ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ		88,26	97,03	386,55	1,50	69,81	511,58	6,59	1119,03	1412,26	326,37	23,06	

Меню: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК №145	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	7,05	53,16				0,28	0,03	246,23	0,92		183,76	249,69	54,12	0,68	
ТТК № 188	Бульброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00				0,05	0,00	60,00	0,30		49,20	13,00	6,05	1,28	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10				0,04	60,00	0,00	0,20		34,00	23,00	13,00	0,30	
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком стученным	200	2,20	2,20	22,40				0,02	0,20	0,01	0,00		62,00	71,00	23,00	1,00	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	590	24,75	23,29	101,66				0,39	60,23	306,24	1,42		309,00	356,69	96,17	3,26	
	ОБЕД																	
10.3.7скуп	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54				0,02	7,00	0,00	0,00		41,00	37,00	15,00	0,70	
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15				0,23	10,41	135,70	0,27		22,80	77,39	30,60	0,31	
ТТК № 366	Гречка по-купечески	200	18,10	18,30	19,50				0,22	8,56	150,00	0,46		250,00	223,56	2,02	0,06	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20				0,11	0,00	0,00	1,10		20,00	65,00	14,00	1,10	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00				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				0,01	0,50	0,00	0,00		28,00	19,00	7,00	0,14	
	ИТОГО В ОБЕД	1000	32,46	33,70	143,39				0,63	36,47	285,70	2,23		369,80	449,95	110,62	2,91	
	УЖИН																	
ТТК №5	Тертели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80				0,02	2,00	0,02	0,21		18,28	7,70	19,98	0,64	
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89				0,22	1,60	140,00	0,22		24,20	120,00	22,45	0,02	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36				0,09	0,00	0,00	0,88		16,00	52,00	11,20	0,88	
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70				0,02	16,70	0,00	0,10		8,10	6,40	6,30	0,29	
	ИТОГО В УЖИН	622	19,76	21,02	100,75				0,35	20,30	140,02	1,41		308,50	186,10	59,93	1,83	
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Раженка	200	5,80	5,00	8,00				0,08	11,40	0,04	0,00		240,00	180,00	28,00	0,20	
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	60	8	9	52,3				0,07	0,1	0,08	0,70		19,00	57,00	12,00	0,8	
	ИТОГО В ПОЛДНИК	260	13,80	14,00	60,30				0,15	11,50	0,12	0,00		259,00	237,00	40,00	1,00	
	ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с ужином		76,97	78,01	345,80				1,37	117,00	731,96	5,06		987,30	992,74	266,72	8,00	
	ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с полдником		71,01	70,99	305,35				1,17	108,20	592,06	3,65		937,80	1043,64	246,79	7,17	
	ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ		90,77	92,01	406,10				1,52	128,50	732,08	5,06		1246,30	1229,74	306,72	9,00	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества		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	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	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	99,82	692,44	0,29	7,31	198,97	1,18	417,40	352,95	120,70	3,09
ОБЕД														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК № 219	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
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	850	34,84	32,00	142,18	996,70	0,66	36,29	209,24	9,80	357,36	329,94	117,58	11,53
УЖИН														
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51
10.1.1екур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05
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	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	ИТОГО в УЖИН	590	24,39	21,72	100,47	693,00	0,41	85,00	108,45	1,36	219,30	245,30	53,00	3,50
ПОЛДНИК														
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	75	7,1	8,29	48	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	12,90	11,29	70,80	429,10	0,13	3,57	0,08	1,22	270,61	258,86	51,58	1,06
	ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с ужином		82,92	77,97	342,47	2382,14	1,37	128,60	516,66	12,34	994,06	928,19	291,28	18,12
	ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с полдником		71,43	67,54	312,80	2118,24	1,08	47,17	408,29	12,20	1045,37	941,75	289,86	15,68
	ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ		95,82	89,26	413,27	2811,24	1,50	132,17	516,74	13,56	1264,67	1187,05	342,86	19,18

Меню: 18 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
ТТК № 220	Бургер/брод с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	17,83	14,90	66,20	0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК													
ОБЕД													
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60
ТТК № 222	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	2,44	4,98	13,47	0,08	10,28	103,50	0,28	106,13	100,89	22,40	0,11
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	2,50	0,80
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД													
УЖИН													
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК № 155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушёных	200	0,30	0,00	31,10	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В УЖИН													
ПОЛДНИК													
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	60	7,1	8,29	48	0,08	2,84	0,07	1,46	27,13	82,63	25,89	1,03
ИТОГО В ПОЛДНИК													
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ с ужином													
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ с полдником													
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ													
			93,20	94,22	395,76	1,22	294,30	698,12	53,78	1153,68	1027,94	243,06	21,00
			80,30	80,93	339,76	1,06	280,06	698,01	52,32	886,55	765,31	189,17	19,77
			70,14	71,34	303,80	0,97	242,16	698,06	51,77	976,11	868,07	211,65	15,31

Меню: 19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 226	Пудинг рисовый со стуженным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	0,31	0,04	150,00	0,50	87,97	148,46	13,50	0,97					
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,95	25,58	103,66	0,39	11,34	150,02	0,90	219,97	286,46	82,50	2,37					
	ОБЕД																	
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40					
ТТК № 227	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	0,04	18,38	115,00	2,19	40,25	58,07	17,50	0,09					
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	0,31	5,33	0,00	0,00	260,49	30,61	4,67	0,09					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33					
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	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	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
	ИТОГО В ОБЕД	880	34,08	35,92	136,02	0,43	44,61	115,02	5,02	497,74	267,18	62,37	4,71					
	УЖИН																	
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06					
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44					
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12					
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80					
	ИТОГО В УЖИН	575	21,80	21,35	101,87	0,41	5,56	77,03	1,78	240,20	276,94	95,34	11,42					
	ПОЛДНИК																	
4.1.50Сур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20					
53 СРКМВКСИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	75	5,00	8,75	38,38	0,10	0,00	0,09	1,46	18,75	84,59	12,50	1,09					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	11,00	13,75	60,38	0,16	1,20	0,13	1,46	256,75	266,59	40,50	1,29					
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с ужином		79,83	82,85	341,55	1,23	61,51	342,06	7,69	957,91	830,58	240,21	18,50					
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с полдником		69,03	75,25	300,06	0,98	57,15	265,17	7,38	974,46	820,23	185,37	8,37					
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ		90,83	96,60	401,93	1,39	62,71	342,19	9,15	1214,66	1097,17	280,71	19,79					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества		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	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23			
112 УРЦ, Пермь 2013	Фрукты свежие (манго, апельсин)	120	0,96	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	20,40	0,12			
501 УРЦ, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	24,13	96,46	681,64	0,34	46,91	198,97	0,94	460,35	458,50	121,90	0,45			
ОБЕД																
6.7.Зекур	Огурцы соленные	100	0,80	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60			
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24			
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	257,33	115,58	16,33	0,05			
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	47,30	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10			
108 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77			
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29			
	ИТОГО В ОБЕД	920	32,33	135,36	992,15	0,47	58,94	339,39	3,45	566,46	533,29	63,55	2,05			
УЖИН																
ТТК № 230	Рагу из индейки	30/120	16,65	45,15	382,30	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14			
119 УРЦ, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70			
108 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
519 УРЦ, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50			
	ИТОГО в УЖИН	480	22,03	93,11	664,80	0,17	86,81	137,50	6,78	140,34	178,49	52,05	3,67			
ПОЛДНИК																
516 УРЦ, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
543 УРЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56			
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	11,92	51,60	345,10	0,15	4,26	0,04	0,47	248,62	217,35	42,10	0,76			
	ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с ужином		78,53	80,84	2338,59	0,98	192,66	675,86	11,17	1167,15	1170,28	237,50	6,17			
	ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с полдником		68,42	283,42	2018,89	0,96	110,10	538,40	4,85	1275,43	1209,14	227,55	3,26			
	ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ		90,45	376,53	2683,69	1,13	196,91	675,90	11,63	1415,77	1387,63	279,60	6,93			

Меню: 21 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	0,10	0,00	75,00	0,28				128,22	102,10		9,00		0,90
ТТК № 232	Каша ячневая вязкая	250	9,40	12,12	55,10	0,17	0,00	231,25	1,10				130,98	194,61		24,06		0,75
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком стуженным	200	2,20	2,20	22,40	0,02	0,20	0,01	0,00				62,00	71,00		23,00		1,00
	ИТОГО В ЗАВТРАК	520	23,00	23,92	98,70	0,29	0,20	306,26	1,38				321,20	367,71		56,06		2,65
	ОБЕД																	
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	0,03	7,90	0,00	3,80				44,00	58,00		30,00		1,70
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	0,18	6,99	160,43	2,94				49,80	165,30		45,90		0,09
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свинойной	50/150	16,98	17,60	34,10	0,00	4,60	160,00	0,01				184,66	140,67		2,27		0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	0,14	0,00	0,00	1,12				28,00	126,40		37,60		3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40				19,00	12,00		16,00		2,30
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	0,00	0,10	0,00	0,00				14,00	12,00		3,00		0,70
	ИТОГО В ОБЕД	980	31,24	32,38	136,80	0,37	24,59	320,43	8,27				339,46	514,37		134,77		7,97
	УЖИН																	
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	0,26	4,60	120,00	5,50				165,53	128,69		21,00		1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	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 (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00				10,00	6,00		3,00		0,60
	ИТОГО в УЖИН	550	21,55	21,93	99,74	0,30	65,40	120,00	5,70				209,53	157,69		37,00		2,70
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	0,08	1,40	0,04	0,00				240,00	180,00		28,00		0,20
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	60	5,04	9,96	52,68	0,06	0,00	0,05	0,67				8,00	32,00		6,00		0,50
	ИТОГО В ПОЛДНИК	260	10,84	14,96	60,68	0,14	1,40	0,09	0,67				248,00	212,00		34,00		0,70
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ с ужином		75,79	78,23	335,24	0,96	90,19	746,69	15,35				870,19	1039,77		227,83		13,32
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ с полдником		65,08	71,26	296,18	0,80	26,19	626,78	10,32				908,66	1094,08		224,83		11,32
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ		86,63	93,19	395,92	1,10	91,59	746,78	16,02				1118,19	1251,77		261,83		14,02

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №236	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	180/70	21,96	23,68	67,75	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40			
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	1,25	2,31	
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40	
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и гречками	200/40/20	6,64	6,69	23,02	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	171,19	10,17	0,07	
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50	
ТТК №296	Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02	
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД														
УЖИН														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00	
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	0,19	0,01	252,00	0,94	224,18	150,66	29,40	2,80	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО в УЖИН														
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75	7,2	8,53	49,73	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86	
ИТОГО В ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ с ужином														
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ с полдником														
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ														
			92,12	95,47	390,31	1,35	227,00	849,17	8,15	1425,54	1249,20	268,70	18,21	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 239	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	19,00	10,00	52,00	383,00	0,23	17,50	357,00	0,30	126,98	96,33	65,00	15,00
105 УРЦП, Пермь 2013	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
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
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	535	24,50	22,94	101,76	720,70	0,31	20,30	357,09	1,22	156,98	148,68	76,80	16,20
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60
ТТК № 219	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (манго)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	ИТОГО В ОБЕД	920	31,23	33,20	138,86	976,08	0,73	144,65	192,00	9,17	246,36	301,06	66,44	4,40
УЖИН														
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
	ИТОГО в УЖИН	530	20,81	21,89	97,66	673,04	0,29	34,41	198,95	1,20	329,85	383,70	110,60	1,12
ПОЛДНИК														
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
572, СР и Б для ПОЦ, Москва 1973г.	Сочни с вишней	75	7,65	13,95	31,80	284,00	0,00	0,10	0,00	0,00	33,00	0,00	7,00	0,40
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	13,45	16,95	54,60	426,00	0,06	1,30	0,02	0,00	281,00	190,00	37,00	0,60
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ с ужином		76,53	78,03	338,28	2369,82	1,33	199,36	748,04	11,59	733,19	833,44	253,84	21,72
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ с полдником		69,17	73,09	295,22	2122,78	1,10	166,25	549,11	10,39	684,34	639,74	180,24	21,20
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ		89,98	94,98	392,88	2795,82	1,39	200,66	748,06	11,59	1014,19	1023,44	290,84	22,32

Меню: 24 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	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80						
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						
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,40						
ИТОГО В ЗАВТРАК													14,63	120,01	5,70	297,35	232,69	45,00	4,40	
ОБЕД																				
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70						
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	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 № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	12,84	14,23	6,85	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00						
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19						
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10						
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 ОБЕД													31,54	35,30	138,07	997,10	48,438	501,20	102,10	20,93
УЖИН																				
ТТК № 244	Сырники из творога запечённые	200	23,72	25,60	53,33	526,66	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00						
ТТК № 369	Соус клубничный	30	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15						
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	12,00	0,30						
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													25,83	94,03	1,27	318,83	441,00	61,20	2,05	
ПОЛДНИК																				
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20						
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с яблоками	75	5,20	5,10	42,20	236,12	0,03	6,45	0,00	0,15	12,82	8,32	6,82	1,74						
ИТОГО В ПОЛДНИК													11,00	10,10	0,15	252,82	188,32	34,82	1,94	
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ с ужином													79,33	85,11	328,04	2390,28	1100,56	1174,89	208,30	27,38
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ с полдником													65,29	69,38	284,21	2024,99	1034,55	922,21	181,92	27,27
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ													90,33	95,21	378,24	2726,40	1353,38	1363,21	243,12	29,32