

Согласованно
Директор учебного заведения

Козлов Н.В.
ФИО
23.10.2024
Дата

[Подпись]
Роспись

Утверждено
приказом МАУО «ЦШП» от 17.10.2024 № 400

Примерное двадцатидневное меню основного (организованного) питания
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска
в возрасте с 12 до 18 лет на зимний период 2024 - 2025 года

Меню: 1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
ТТК № 636	Омлет натуральный	220	17,06	22,24	57,81	499,64	0,13	0,67	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39			
101 Т.е.ср	Горошек, зеленый	90	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70			
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	82,25	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
	ИТОГО В ЗАВТРАК	560	24,06	22,84	96,53	682,49	0,37	10,67	0,74	1,56	220,39	435,95	56,07	4,94			
ОБЕД																	
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66			
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	7,63	8,69	32,75	286,44	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35			
ТТК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	44,13	385,84	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84			
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод състных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
	ИТОГО В ОБЕД	820	31,59	34,42	137,06	1031,45	0,34	51,03	137,50	9,56	226,10	212,08	65,94	3,11			
ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25			
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки нежирные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	134,00	14,00	0,80			
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05			
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ с полдником																	
	ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ		72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10			

12-18 лет

Меню: 2 день

12-18 лет

№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 655	Каша ячменная молочная	250	17,66	6,62	53,15	342,82	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50		
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00		
112 УРПП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30		
499 УРПП, Пермь 2013	Какао с молоком густым	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
		610	23,50	22,86	101,65	711,54	0,36	60,20	299,69	15,50	263,95	225,75	68,30	5,80		
ОБЕД																
75 УРПП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми бобами и зеленым горошком	100	2,00	6,00	15,20	122,80	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70		
ТТК № 210/1	Снекольник	250	3,02	9,48	27,84	219,30	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11		
ТТК № 275	Гулиш из индейки	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05		
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	7,08	49,40	306,92	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10		
109 УРПП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37		
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14		
ИТОГО В ОБЕД																
		905	34,64	34,78	151,63	1068,64	0,42	23,37	482,36	4,57	451,88	477,01	76,17	2,47		
ПОЛДНИК																
516 УРПП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
543 УРПП, 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 ПОЛДНИКОМ																
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			73,26	69,22	316,12	2195,85	0,91	107,17	782,17	20,70	1093,03	989,76	190,47	9,68		
			73,26	69,22	316,12	2195,85	0,91	107,17	782,17	20,70	1093,03	989,76	190,47	9,68		

Меню: 3 день

№ рецептуры		Приём пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
ЗАВТРАК		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	250	20,01	21,19	69,46	548,59	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23				
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30				
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,61	24,19	95,66	696,29	0,29	6,31	198,97	1,02	437,35	457,30	117,50	2,63				
ОБЕД																		
6.7 Экспр	Оррцы солёные	100	0,80	0,10	1,60	10,50	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60				
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26				
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	249,97	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45				
ТТК № 223/3	Картофельное пюре	170	5,43	7,91	32,76	223,95	0,17	0,74	63,75	0,17	44,20	96,90	27,20	3,57				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	87,68	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
ИТОГО В ОБЕД		890	32,34	29,06	134,15	927,50	0,53	15,24	176,79	1,24	313,86	378,10	89,37	6,03				
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 ПОЛДНИКОМ			76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24				
ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ			76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24				

12-18 лет

Меню: 5 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 № 208/1	Оладьи с молоком сушенным	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90		
112 УРЦП, Пермь, 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		
403 УРЦП, Пермь, 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,95	24,96	103,92	739,24	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84		
ОБЕД																
10.3.7скуп	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	123,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и грибами	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	104,65	10,17	0,97		
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	183,03	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29		
ТТК № 631	Капша гречневая рассыпчатая	180	8,01	3,32	43,68	236,64	0,07	0,00	120,00	0,96	84,34	213,54	9,72	0,10		
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61		
512 УРЦП, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
ИТОГО В ОБЕД		905	31,59	35,41	147,00	1033,05	0,30	18,56	243,86	4,26	332,80	589,31	64,20	3,37		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь, 2013	Ашурфилли	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 (СРЕДНЯЯ, 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																
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ с подлинком			77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18		
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ			77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18		

12-18 лет

Меню: 6 день

12-18 лет

№ рецептуры	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
ТТК №145/1	Каши геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,85	361,25	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11			
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28			
112 УРПЦ, Пермь, 2013	Плюды свежие (апелсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30			
496 УРПЦ, Пермь, 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
ИТОГО В ЗАВТРАК																	
		560	21,91	23,67	103,95	716,47	0,41	61,32	231,93	1,30	306,03	314,08	78,25	2,49			
ОБЕД																	
32 УРПЦ, Пермь, 2013	Салат из свежих с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40			
ТТК № 250/1	Щи из свежей капусты	250	3,25	3,53	23,78	139,89	0,12	26,25	12,50	22,50	156,00	113,75	6,25	0,25			
ТТК № 622	Гуляш из вышленка	100	14,40	14,72	16,37	255,56	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00			
414 УРПЦ, Пермь, 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64			
109 УРПЦ, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	93,94	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15			
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25			
ИТОГО В ОБЕД																	
		885	30,69	35,41	130,24	963,49	0,48	45,80	13,02	67,92	557,37	500,61	89,46	5,69			
ПОЛДНИК																	
516 УРПЦ, Пермь, 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25			
53 СРКМБКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45			
ИТОГО В ПОЛДНИК																	
		350	13,92	17,92	61,17	581,84	0,23	1,75	0,17	1,93	325,00	337,80	51,67	1,70			
ВСЕГО ЗА 6-й ДЕНЬ с полдником																	
	ВСЕГО ЗА 6-й ДЕНЬ		66,52	77,00	295,36	2261,80	1,12	108,87	245,12	71,15	1188,40	1152,49	219,38	9,88			
			66,52	77,00	295,36	2261,80	1,12	108,87	245,12	71,15	1188,40	1152,49	219,38	9,88			

Меню: 7 день

12-18 акт

№ 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 запаренный с йогуртом	250	22,05	23,87	63,18	555,75	0,29	0,06	121,25	0,56	333,31	172,40	1,25	2,32		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	1,30	2,00	0,40		
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,65	24,37	99,38	711,45	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32		
ОБЕД																
101 леер	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70		
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	250	6,80	12,89	31,51	269,25	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21		
ТТК № 300/1	Шинель "То-Мурманск" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	17,31	21,99	286,07	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00		
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	218,17	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,58		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61		
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		930	33,35	33,29	141,95	1000,81	0,48	40,929	454,62	4,38	432,145	400,27	71,66	15,39		
ПОЛДНИК																
414 леер	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,54	3,90	29,64	130,00	0,09	1,56	0,04	0,00	322,40	247,00	39,00	0,26		
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,30	49,80	18,80	0,75		
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15,70	10,70	87,77	456,80	0,18	5,37	0,04	0,63	333,90	296,80	57,80	1,01		
ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ с полдником			65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46		
ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ			65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46		

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Питательные 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	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90			
ТТК № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	10,15	45,93	323,27	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25			
112 УРПП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80			
501 УРПП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
ИТОГО В ЗАВТРАК																	
		610	23,34	21,53	89,8	654,13	0,41	181,3	303,77	0,66	343,53	377,47	85,5	2,05			
ОБЕД																	
4 УРПП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66			
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26			
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00			
414 УРПП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	271,64	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71			
109 УРПП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
519 УРПП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50			
ИТОГО В ОБЕД																	
		910	31,87	35,38	142,71	1016,74	0,38	121,14	463,05	8,51	302,86	586,86	130,08	4,69			
ПОЛДНИК																	
516 УРПП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25			
565 УРПП, Пермь 2013	Булочка /Дорожная	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	52,30	10,00	0,83			
ИТОГО В ПОЛДНИК																	
		350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08			
ВСЕГО ЗА 8-й ДЕНЬ с полдником																	
	ВСЕГО ЗА 8-й ДЕНЬ		70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1242,63	260,58	7,82			
			70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1242,63	260,58	7,82			

12-18 лет

Меню: 9 день

12-18 лет

№ рецептуры	Продукты, наименование блюда	Масса порции, г	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
ТТК № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,25	13,56	60,45	428,84	0,21	0,02	273,91	1,28	243,67	163,77	29,57	4,81			
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00			
112 УРЦП, Пермь, 2013	Фрукты свежие (манго/апельсин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10			
493 УРЦП, Пермь, 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
	ИТОГО ЗАВТРАК	620	23,85	23,60	102,75	718,80	0,36	38,02	332,91	1,48	297,92	234,77	79,57	10,21			
	ОБЕД																
101 3СкР	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	57,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40			
ТТК № 656	Борщ	250	5,02	9,75	34,14	244,39	0,15	34,73	46,50	62,50	157,50	157,50	7,50	0,08			
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	21,18	63,07	502,26	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08			
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	97,68	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
518 УРЦП, Пермь, 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31			
	ИТОГО ОБЕД	800	33,44	31,73	147,03	1038,33	0,62	44,92	46,52	64,03	550,98	423,90	19,44	1,42			
	ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь, 2013	Яблочко	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 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 полдником		74,14	72,98	326,09	2279,54	1,17	100,35	379,56	67,14	1179,05	975,48	162,78	13,03			
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		74,14	72,98	326,09	2279,54	1,17	100,35	379,56	67,14	1179,05	975,48	162,78	13,03			

Меню: 10 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
ТТК № 203																	
ТТК № 279/1	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63			
112 УРЦП, Пермь 2013	Каша рисовая молочная	240	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80			
	Пшеница свежая (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			
	Какао с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00			
499 УРЦП, Пермь 2013																	
ИТОГО В ЗАВТРАК																	
		610	24,74	21,87	103,90	713,99	0,27	15,30	345,62	1,56	276,78	180,06	72,05	13,38			
ОБЕД																	
32 УРЦП, Пермь 2013																	
ТТК № 645/1	Салат из свежих с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40			
ТТК №10/412иш/ Номоско	Расоппник	250	4,74	6,73	30,85	202,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47			
	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06			
	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10			
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25			
ИТОГО В ОБЕД																	
		930	30,48	34,13	144,55	1007,29	0,40	35,23	363,97	7,26	459,98	611,88	100,12	5,84			
ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013																	
446, Сторитик шк 2007 год	Ашурфиллин	230	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25			
	Кеке "С. толщинный"	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 10-11 ДЕНЬ																	
			67,08	85,05	319,99	2315,28	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93			
			67,08	85,05	319,99	2315,28	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93			

Меню: 11 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 636	Омлет натуральный	220	17,06	22,24	57,81	499,64	0,13	0,67	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39		
101 Тесер	Горошек зелёный	90	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70		
108 УРПП. Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	82,25	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
493 УРПП. Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	24,06	22,84	96,53	682,49	0,37	10,67	0,74	1,56	220,39	435,95	56,07	4,94		
ОБЕД																
4 УРПП. Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66		
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	7,63	8,69	32,75	286,44	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35		
ТТК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	44,13	385,84	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84		
108 УРПП. Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
512 УРПП. Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
ИТОГО В ОБЕД		820	31,59	34,42	137,06	1031,45	0,34	51,03	137,50	9,56	226,10	212,08	65,94	3,11		
ПОЛДНИК																
516 УРПП. 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 УРПП. Пермь 2013	Творожкин 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-И ДЕНЬ с полдником			72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10		
ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ			72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10		

Меню: 12 день

12-18 лет

№ 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 № 655	Каша ячневая молочная	250	17,66	6,62	53,15	342,82	0,25-	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРПЦ, Перев. 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРПЦ, Перев. 2013	Какао с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК														
		610	23,50	22,86	101,65	711,54	0,36	60,20	299,69	15,50	263,95	225,75	68,30	5,80
ОБЕД														
75 УРПЦ, Перев. 2013	Салат картофельный с соевыми отрубями и зеленым горошком	100	2,00	6,00	15,20	122,80	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70
ТТК № 210/1	Свекольник	250	3,02	9,48	27,84	219,30	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11
ТТК № 275	Гуляш из индейки	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05
116 № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	7,08	49,40	306,92	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
109 УРПЦ, Перев. 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В ОБЕД														
		905	34,64	34,78	151,63	1068,64	0,42	23,37	482,36	4,57	451,88	477,01	76,17	2,47
ПОЛДНИК														
516 УРПЦ, Перев. 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 УРПЦ, Перев. 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-И ДЕНЬ														
ВСЕГО ЗА 12-И ДЕНЬ														
			73,26	69,22	316,12	2195,85	0,91	107,17	782,17	20,70	1093,03	989,76	190,47	9,68
			73,26	69,22	316,12	2195,85	0,91	107,17	782,17	20,70	1093,03	989,76	190,47	9,68

Меню: 13 день

№ рецептуры	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Запрещенная пища, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	12-18 лет	
	ЗАВТРАК															
ТТК № 249	Заведанка из творога с соусом шоколадным	250	20,01	21,19	69,46	548,59	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23		
112 УРЦП, Пермь 2013	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		
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,61	24,19	95,66	696,29	0,29	6,31	198,97	1,02	437,35	457,30	117,50	2,63		
	ОБЕД															
6.7 Зекур	Огурцы соевые	100	0,80	0,10	1,60	10,50	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26		
ТТК № 11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	249,97	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45		
ТТК № 223/3	Картофельное пюре	170	5,43	7,91	32,76	223,95	0,17	0,74	63,75	0,17	44,20	96,90	27,20	3,57		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	87,68	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод съедательных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
	ИТОГО В ОБЕД	890	32,34	29,06	134,15	927,50	0,53	15,24	176,79	1,24	313,86	378,10	89,37	6,03		
	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-И ДЕНЬ		76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24		
	ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ		76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24		

Меню: 14 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
ЗАВТРАК																				
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90						
1 ТК № 591/1	Каша пшенная молочная	250	12,05	14,97	53,57	421,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25						
112 УРПП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10						
404 УРПП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40						
ИТОГО ЗАВТРАК		610	20,24	23,45	96,14	703,86	0,41	40,80	303,75	0,56	226,73	268,47	65,50	1,65						
ОБЕД																				
10 1 Лесер	Горошек зелёный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70						
ТТК № 645/1	Рисовый суп	250	4,74	9,73	30,85	229,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47						
ТТК №620/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06						
109 УРПП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34						
518 УРПП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31						
ИТОГО ОБЕД		810	31,47	31,12	129,96	987,72	0,40	23,87	310,30	4,65	364,06	526,37	68,12	3,88						
ПОЛДНИК																				
4 1 Лесер	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,54	3,90	29,64	130,00	0,09	1,56	0,04	0,00	322,40	247,00	39,00	0,26						
540 УРПП, 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 ПОЛДНИК		350	17,04	15,00	93,64	512,80	1,02	4,72	0,12	1,63	352,55	338,80	67,78	1,41						
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником			68,75	69,57	319,74	2204,38	1,83	69,39	614,17	6,84	943,34	1133,64	201,40	6,94						
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			68,75	69,57	319,74	2204,38	1,83	69,39	614,17	6,84	943,34	1133,64	201,40	6,94						

Меню: 15 день

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 208/1	(Оладьи с молоком сушеным)	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Пшоды свежые (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
403 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,95	24,96	103,92	739,24	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84
ОБЕД														
10.3, Зекур	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	123,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и грибами	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07
ТТК №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	183,03	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК № 631	Капша гречневая рассыпчатая	180	8,01	3,32	43,68	236,64	0,07	0,00	120,00	0,96	84,34	213,54	9,72	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из пшодов или ягд сушеных (чернослав)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		905	31,59	35,41	147,00	1033,05	0,30	18,56	243,86	4,26	332,80	589,31	64,20	3,37
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилит	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
53 СРСКВКИ, 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 полдником		77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18	
ВСЕГО ЗА 15-й ДЕНЬ		77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18	

12-18 лет

Меню: 16 день

12-18 лет

№ 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 №145/1	Каша геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,85	361,25	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11											
ТТК № 372	Бутерброд с сыром	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28											
112 УРПЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30											
496 УРПЦ, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80											
ИТОГО В ЗАВТРАК													560	21,91	23,67	103,95	716,47	0,41	61,32	231,93	1,30	306,03	314,08	78,25	2,49
ОБЕД																									
32 УРПЦ, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40											
ТТК № 250/1	Пюре из свежих картофеля	250	3,25	3,53	23,78	139,89	0,12	26,25	12,50	22,50	156,00	113,75	6,25	0,25											
ТТК № 622	Гречка из пшеницы	100	14,40	14,72	16,37	255,56	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00											
414 УРПЦ, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64											
109 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	93,94	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15											
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25											
ИТОГО В ОБЕД													885	30,69	35,41	130,24	963,49	0,48	45,80	13,02	67,92	557,37	500,61	89,46	5,69
ПОЛДНИК																									
516 УРПЦ, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25											
33 СРКМВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45											
ИТОГО В ПОЛДНИК													350	13,92	17,92	61,17	581,84	0,23	1,75	0,17	1,93	325,00	337,80	51,67	1,70
ВСЕГО ЗА 16-й ДЕНЬ													66,52	77,00	295,36	2261,80	1,12	108,87	245,12	71,15	1188,40	1152,49	219,38	9,88	
ВСЕГО ЗА 16-й ДЕНЬ													66,52	77,00	295,36	2261,80	1,12	108,87	245,12	71,15	1188,40	1152,49	219,38	9,88	

Меню: 17 день.

12-18 лет

№ 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 № 236/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	250	22,05	23,87	63,18	555,75	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32										
112 УРПЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60										
404 УРПЦ, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40										
ИТОГО В ЗАВТРАК			550	23,65	24,37	99,38	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32										
ОБЕД																								
101 1еур	Горошек зелёный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70										
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	250	6,80	12,89	31,51	269,25	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21										
ТТК № 300/1	Шницель "По-Мурмански" с соусом сметанным с	105	10,58	17,31	21,99	286,07	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00										
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	218,17	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,58										
108 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61										
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29										
ИТОГО В ОБЕД			930	33,35	33,29	141,95	0,48	40,929	454,62	4,38	432,145	400,27	71,66	15,39										
ПОЛДНИК																								
41 48еур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,54	3,90	29,64	130,00	0,09	1,56	0,04	0,00	322,40	247,00	39,00	0,26										
543 УРПЦ, Пермь 2013	Пирожок печёный с картошкой	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75										
ИТОГО В ПОЛДНИК			350	15,70	10,70	87,77	0,18	5,37	0,04	0,63	333,90	296,80	57,80	1,01										
ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ с полдником													65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46
ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ													65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46

Меню: 18 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90											
ТТК № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	10,15	45,93	323,27	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25											
112 УРЦП, Пермь 2013	Пшеница свежая (квнн)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80											
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10											
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК													610	23,34	21,53	89,8	654,13	0,41	181,3	303,77	0,66	343,53	377,47	85,5	2,05
ОБЕД																									
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66											
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26											
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00											
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	271,64	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71											
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56											
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50											
ИТОГО В ОБЕД													910	31,87	35,38	142,71	1016,74	0,38	121,14	463,05	8,51	302,86	586,86	130,08	4,69
ПОЛДНИК																									
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,35	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 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 ПОЛДНИКОМ														70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1242,63	260,58	7,82
ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ														70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1242,63	260,58	7,82

Меню: 20 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
ПТК № 203	Вутерброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63	
ПТК № 270/1	Каша рисовая молочная	240	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80	
ПТК № 270/1	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
499 УРЦП, Пермь 2013	Кефир с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00	
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	24,74	21,87	103,90	711,39	0,27	15,30	345,62	1,56	276,78	180,06	72,05	13,38	
ОБЕД															
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40	
ПТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	6,73	30,85	202,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47	
ПТК №10/41 2шт/ Новосиб	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06	
ПТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
ПТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25	
ИТОГО В ОБЕД		930	30,48	34,13	144,55	1007,29	0,40	35,23	363,97	7,26	459,98	611,88	100,12	5,84	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилит	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
446, Сборник шк 2007 год	Кеке "Столничный"	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-И ДЕНЬ с полдником			67,08	85,05	319,99	2312,68	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93	
ВСЕГО ЗА 20-И ДЕНЬ			67,08	85,05	319,99	2312,68	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93	