

Согласованно

Директор учебного заведения

Косович Н.В.

ФИО

23.10.2024

Дата

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 7 до 11 лет на зимний период 2024 - 2025 года

Меню: 1 день		Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 635	Омлет натуральный	200	15,51	20,22	52,55	454,22	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08		
101 Искуп	Горошек зелёный	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,51	20,66	91,13	632,74	0,22	6,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24		
ОБЕД																
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39		
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28		
ТТК № 4/1	Плов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (яблон)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
ИТОГО В ОБЕД		705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24		
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48		
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,44	12,53	36,35	301,44	0,15	1,80	0,13	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72		
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ с подлинком			60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53		
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ			60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53		

Меню: 2 день

Меню: 2 день		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																
ТТК № 654	Каша ячневая молочная	200	14,12	5,04	42,52	271,92	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60		
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28		
112 УРЦП, Пермь 2013	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 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,96	21,28	91,02	640,64	0,31	60,20	251,75	12,50	240,20	202,00	63,05	6,18		
ОБЕД																
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми отрубями и зеленым горошком	60	1,20	3,60	9,12	73,68	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42		
ТТК № 210/2	Свекольник	200	2,42	7,58	22,27	175,44	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10		
ТТК № 275	Гуляши из индейки	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05		
ТТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,78	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	42,70	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98		
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14		
ИТОГО В ОБЕД			27,86	28,06	123,64	853,01	0,35	17,03	345,39	3,08	401,96	380,06	57,65	1,77		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	225	6,52	5,63	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23		
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87		
ИТОГО В ПОЛДНИК			12,42	9,63	48,63	330,50	0,11	17,97	0,10	0,47	327,90	249,00	39,75	1,10		
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником			60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05		
ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ			60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05		

Меню: 3 день															
№ рецептуры	Приним 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														
		200	17,40	18,43	60,40	477,07		0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	200	3,20	2,70	15,90	100,70		0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	500	21,00	21,43	86,60	624,77		0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60
	ИТОГО В ЗАВТРАК														
	ОБЕД														
		70	0,56	0,07	1,12	9,10		0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42
67 Зесер	Оршцы соленные	200	9,30	5,32	30,50	207,08		0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21
ТТК № 238/2	Суп гороховый	120	10,38	14,01	20,59	287,42		0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
ТТК № 1	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	150	4,79	5,78	31,66	141,80		0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
ТТК № 223	Картофельное пюре	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	20,10	81,60		0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	760	26,85	25,34	113,81	774,00		0,41	11,94	146,69	0,85	291,96	327,10	72,67	1,98
	ИТОГО В ОБЕД														
	ПОЛДНИК														
		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
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	50	6,60	7,50	43,60	268,30		0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70
373 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	300	13,85	13,75	53,60	393,30		0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95
	ИТОГО В ПОЛДНИК														
	ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ с полдником		61,70	60,52	254,01	1792,07		0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53
	ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ		61,70	60,52	254,01	1792,07		0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53

Меню: 4 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	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
ТТК № 630	Булгурборд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 588	Каша пшениная молочная	200	9,64	11,97	42,86	337,20	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
ТТК № 588	Каша пшениная молочная	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	560	17,83	20,45	85,43	619,56	0,36	40,80	258,00	0,55	216,87	238,19	58,00	1,60
	ИТОГО В ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
101 тестр	Горошек, зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
ТТК № 646/1	Расоольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
	ИТОГО В ОБЕД	745	29,53	26,60	118,78	892,64	0,35	21,73	275,30	3,78	354,47	485,03	57,25	3,19
	ПОЛДНИК													
41 аксерр	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	60	5,67	6,62	48,00	229,68	0,02	2,18	0,04	1,33	20,86	63,55	19,92	0,79
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,63	10,22	75,36	400,08	0,092	3,62	0,064	1,33	318,46	291,55	55,92	1,03
	ВСЕГО ЗА 4-й день с полдником		59,99	57,27	279,57	1912,28	0,80	66,15	533,37	5,66	889,80	1014,77	171,17	5,82
	ВСЕГО ЗА 4-й день		59,99	57,27	279,57	1912,28	0,80	66,15	533,37	5,66	889,80	1014,77	171,17	5,82

Меню: 5 день

7-11 лет

Меню: 5 день		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рецептуры	Белки			Жиры	Углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сушеным	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65			
И12 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
ИТОГО ЗАВТРАК		500	20,82	21,17	91,89	643,97	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15			
ОБЕД																	
103 Тесур	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,88	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42			
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и грибами	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06			
ТТК №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29			
ТТК №216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,05	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08			
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50			
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
ИТОГО ОБЕД		775	27,29	29,54	124,52	880,42	0,24	14,11	200,06	3,70	274,95	494,99	53,23	2,95			
ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25			
53 СРКМВКП, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86			
ИТОГО ПОЛДНИК		300	14,70	14,45	38,80	343,00	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11			
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ с пошивком																	
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ			62,81	65,16	255,21	1867,39	0,68	45,23	304,82	10,12	770,50	915,75	139,09	8,21			

Меню: 6 день

7-11 лет

Меню: 6 дней															
№ рецептуры	Применение 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 № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08	
ТТК № 372	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 УРЦП, Пермь, 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
496 УРЦП, Пермь, 2013	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		510	18,25	21,14	90,74	626,22	0,35	61,31	188,95	1,10	281,32	272,07	46,05	2,46	
ОБЕД															
32 УРЦП, Пермь, 2013	Салат из свежих с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84	
ТТК № 250/2	Щи из свежей капусты	200	2,60	2,83	19,02	111,95	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20	
ТТК № 622	Лодья из цыпленка	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00	
414 УРЦП, Пермь, 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53	
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25	
ИТОГО В ОБЕД		750	26,36	29,87	110,76	853,28	0,42	36,51	10,50	62,23	454,10	383,20	67,00	4,38	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь, 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24	
53 СРП, МЖКН, Мурманск, 1988	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83	
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	10,98	13,00	40,30	394,10	0,20	1,68	0,12	1,17	303,00	283,67	43,60	1,07	
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ			55,59	64,01	241,80	1873,60	0,96	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91	
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ			55,59	64,01	241,80	1873,60	0,96	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91	

Меню: 7 день															
№ рецептуры	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 235/1	Пшеница твердая зерновая с йогуртом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85	
		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	
		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	
112 УРЦП, Пермя 2013	Пшеница свежая (банан)	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	
494 УРЦП, Пермя 2013	Чай с лимоном	500	19,24	19,60	86,74	600,32	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85	
ИТОГО В ЗАВТРАК															
ОБЕД															
101 Лесер	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
		200	5,43	10,31	25,21	215,35	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17	
ТТК № 256/1	Суп с фрикадельками	200	5,43	10,31	25,21	215,35	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17	
ТТК № 300/1	Пшеница "То-Мурманск" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	17,31	21,99	286,07	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00	
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48	
		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	
108 УРЦП, Пермя 2013	Хлеб пшеничный	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	
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	820	28,61	30,28	112,79	838,12	0,42	38,91	390,76	3,82	395,81	390,60	76,71	16,01	
ИТОГО В ОБЕД															
ПОЛДНИК															
41 Лесер	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24	
		75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56	
543 УРЦП, Пермя 2013	Пирожок печеный с картофелем	315	13,08	8,70	70,96	415,50	0,14	4,30	0,02	0,47	306,22	265,35	50,10	0,80	
ИТОГО В ПОЛДНИК															
ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ с подлинком			60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66	
ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ			60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66	

Меню: 8 день

7-11 лет

Меню: 8 день										Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
			Белки	Жиры	Углеводы															
ЗАВТРАК																				
		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 № 630	Бутерброд с сыром	200	9,64	8,12	36,74	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20						
ТТК № 588	Каша пшенная молочная	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						
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10						
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	560	20,93	19,50	80,61	589,46	0,36	181,30	258,02	0,65	333,67	347,19	78,00	2,00						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК																				
ОБЕД																				
		60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39						
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из мелкоочанной капусты с морковью	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21						
ТТК № 258/2	Суп гороховый	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						
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53						
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	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						
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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						
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	770	27,67	28,15	115,85	828,31	0,31	105,51	440,44	6,39	278,00	536,28	117,90	4,19						
ИТОГО В ОБЕД																				
ПОЛДНИК																				
		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						
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42						
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка дрожжевая	300	14,45	14,55	43,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67						
ИТОГО В ПОЛДНИК																				
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ с полдником																				
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ			60,05	62,20	250,36	1809,87	0,82	288,56	698,55	7,62	918,34	1135,14	235,90	6,86						

Меню: 9 день														
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, кКал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,01	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК № 371	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
112 УРПЦ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
403 УРПЦ, Пермь 2013	ИТОГО В ЗАВТРАК	570	20,60	20,89	90,64	635,97	0,32	38,01	278,13	1,23	249,19	202,01	73,66	9,25
ОБЕД														
101 ЗСкУР	Кукуруза консервированная	80	1,77	0,33	9,01	46,09	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	23,74	184,76	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06
ТТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	442,12	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07
108 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
518 УРПЦ, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
	ИТОГО В ОБЕД	700	29,31	27,83	127,00	903,77	0,53	35,52	37,21	51,42	490,16	362,84	16,08	1,12
ПОЛДНИК														
516 УРПЦ, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРПЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
	ИТОГО В ПОЛДНИК	310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником														
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		62,92	61,80	267,43	1903,37	1,01	89,67	315,44	53,62	1057,44	844,94	142,00	11,31
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		62,92	61,80	267,43	1903,37	1,01	89,67	315,44	53,62	1057,44	844,94	142,00	11,31

Меню: 10 день

Меню: 10 день															
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63	
ТТК № 273/1	Каша рисовая молочная	180	10,87	8,65	40,52	283,41	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	21,14	18,98	89,82	617,26	0,25	10,20	237,51	1,27	272,53	309,15	55,14	4,43	
	ОБЕД														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	60	2,94	5,58	4,44	79,74	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84	
ТТК № 646/1	Расходник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36	
ТТК №10/412мк/ Новосибир	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06	
ТТК № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25	
	ИТОГО В ОБЕД	800	26,43	26,08	128,52	854,52	0,34	29,05	289,35	5,50	374,02	497,89	84,93	5,13	
	ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ашурфиллин	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 инк 2007 год	Кеес "С.Соловьевич"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	8,97	12,10	0,00	2,15	0,23	
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	8,97	312,10	225,00	37,15	0,48	
	ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ с полдником		57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04	
	ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ		57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04	

7-11 лет

Меню: 11 день															7-11 лет
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
ТТК № 635	Омлет натуральным	200	15,51	20,22	52,55	454,22	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08	
101 лекср	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	-0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	20,51	20,66	91,13	632,74	0,22	6,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24	
	ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39	
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28	
ТТК № 4/1	Шов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
	ИТОГО В ОБЕД	705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57	
	ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24	
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожкины песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48	
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,44	12,53	36,35	301,44	0,15	1,80	0,13	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72	
	ВСЕГО ЗА 11-й день с полдником		60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53	
	ВСЕГО ЗА 11-й день		60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53	

7-11 лет

Меню: 12 день																
№ рецептуры	Пример 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																
		200	14,12	5,04	42,52	271,92	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60		
ТТК № 654	Каша ячневая молочная	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28		
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	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		
112 УРПЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	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 УРПЦ, Пермь 2013	Какао с молоком стученным	560	19,96	21,28	91,02	640,64	0,31	60,20	251,75	12,50	240,20	202,00	63,05	6,18		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
ОБЕД																
		60	1,20	3,60	9,12	73,68	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42		
75 УРПЦ, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми отрушками и зеленым горошком	200	2,42	7,58	22,27	175,44	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10		
ТТК № 210-2	Свекольник	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 № 275	Улиш из индейки	150	6,68	4,78	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08		
ТТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	25	1,65	0,30	8,35	42,70	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98		
109 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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		
ТТК №180	Компот из смеси ягод	735	27,86	28,06	123,64	853,01	0,35	17,03	345,39	3,08	401,96	380,06	57,65	1,77		
ИТОГО В ОБЕД																
ПОЛДНИК																
		225	6,52	5,63	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23		
516 УРПЦ, Пермь 2013	Простокваша	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87		
543 УРПЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	300	12,42	9,63	48,63	330,50	0,11	17,97	0,10	0,47	327,90	249,00	39,75	1,10		
ИТОГО В ПОЛДНИК																
ВСЕГО ЗА 12-И ДЕНЬ с полдником			60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05		
ВСЕГО ЗА 12-И ДЕНЬ			60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05		

Меню: 13 день

7-11 лет

Итого: 13 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	17,40	18,43	60,40	477,07	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
112 УРПП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
501 УРПП, Пермь 2013	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		500	21,00	21,43	86,60	624,77	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60
ОБЕД														
67 Закур	Огуры соленные	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	287,42	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	4,79	5,78	31,66	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
108 УРПП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
512 УРПП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		760	26,85	25,34	113,81	774,00	0,41	11,94	146,69	0,85	291,96	327,10	72,67	1,98
ПОЛДНИК														
516 УРПП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
573 УРПП, Пермь 2013	Гребёнок из дрож. теста	50	6,60	7,50	43,60	268,30	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13,85	13,75	53,60	393,30	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ, с полдником			61,70	60,52	254,01	1792,07	0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ			61,70	60,52	254,01	1792,07	0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53

Меню: 14 день

Меню: 14 день															
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
							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	
ТТК № 588	Каша пшеница молочная	200	9,64	11,97	42,86	337,20	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	
491 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
ИТОГО В ЗАВТРАК			17,83	20,45	85,43	619,56	0,36	40,80	258,00	0,55	216,87	238,19	58,00	1,60	
ОБЕД															
10.1 лекср	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
ТТК № 646/1	Расодинник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,95	12,55	0,36	
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76	
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31	
ИТОГО В ОБЕД			29,53	26,60	118,78	892,64	0,35	21,73	275,30	3,78	354,47	485,03	57,25	3,19	
ПОЛДНИК															
4.1 десерт	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24	
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	60	5,67	6,62	48,00	229,68	0,02	2,18	0,04	1,33	20,86	63,55	19,92	0,79	
ИТОГО В ПОЛДНИК			12,63	10,22	75,36	400,08	0,092	3,62	0,064	1,33	318,46	291,55	55,92	1,03	
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ			59,99	57,27	279,57	1912,28	0,80	66,15	533,37	5,66	889,80	1014,77	171,17	5,82	
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			59,99	57,27	279,57	1912,28	0,80	66,15	533,37	5,66	889,80	1014,77	171,17	5,82	

Меню: 15-й день

Меню: 15 дней														
№ 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 №187/1	Оладьи с молоком сушеным	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
408 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,82	21,17	91,89	643,97	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15
ОБЕД														
103 Текер	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,88	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК № 169	Куриный бульон с яйцом и грибами	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ТТК №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК № 216/1	Капша гречневая расквашенная	150	6,68	3,05	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		775	27,29	29,54	124,52	880,42	0,24	14,11	200,06	3,70	274,95	494,99	53,23	2,95
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ашуродилин	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
53 СРКМВКП, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	14,70	14,45	38,80	343,00	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11
ВСЕГО ЗА 15-й ДЕНЬ с полдником			62,81	65,16	255,21	1867,39	0,68	45,23	304,82	10,12	770,50	915,75	139,09	8,21
ВСЕГО ЗА 15-й ДЕНЬ			62,81	65,16	255,21	1867,39	0,68	45,23	304,82	10,12	770,50	915,75	139,09	8,21

7-11 лет

Меню: 16 день															7-11 лет			
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
ТТК № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08				
ТТК № 372	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 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
496 УРЦП, 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		510	18,25	21,14	90,74	626,22	0,35	61,31	188,95	1,10	281,32	272,07	46,05	2,46				
ОБЕД																		
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84				
ТТК № 250/2	Щи из свежей капусты	200	2,60	2,83	19,02	111,95	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20				
ТТК № 622	Гуляш из вышленка	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00				
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53				
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25				
ИТОГО В ОБЕД		750	26,36	29,87	110,76	853,28	0,42	36,51	10,50	62,23	454,10	383,20	67,00	4,38				
ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24				
53 С РЖМВКД, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83				
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	10,98	13,00	40,30	394,10	0,20	1,68	0,12	1,17	303,00	283,67	43,60	1,07				
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ			55,59	64,01	241,80	1873,60	0,36	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91				
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			55,59	64,01	241,80	1873,60	0,36	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91				

Меню: 17 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 № 235/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85		
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,30	4,00	2,00	0,40		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	19,24	19,60	86,74	600,32	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85		
	ОБЕД															
101 лекср	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70		
ТТК № 256/1	Суп с фрикадельками	200	5,43	10,31	25,21	215,35	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17		
ТТК № 300/1	Пшеница "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	17,31	21,99	286,07	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00		
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	59,78	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37		
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29		
	ИТОГО В ОБЕД	820	28,61	30,28	112,79	838,12	0,42	38,91	390,76	3,82	395,81	390,60	76,71	16,01		
	ПОЛДНИК															
414 лекср	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24		
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	315	13,08	8,70	70,96	415,50	0,14	4,30	0,02	0,47	306,22	265,35	50,10	0,80		
	ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ с полдником		60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66		
	ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ		60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66		

Меню: 18 день														7-11 лет	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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	
ТТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	8,12	36,74	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20	
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	20,93	19,50	80,61	589,46	0,36	181,30	258,02	0,65	333,67	347,19	78,00	2,00	
ОБЕД															
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39	
ТТК № 258,2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21	
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00	
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
ИТОГО В ОБЕД		770	27,67	28,15	115,85	828,31	0,31	105,51	440,44	6,39	278,00	536,28	117,90	4,19	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42	
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67	
ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ с полдником			60,05	62,20	250,36	1809,87	0,82	288,56	698,55	7,62	918,34	1135,14	235,90	6,86	
ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ			60,05	62,20	250,36	1809,87	0,82	288,56	698,55	7,62	918,34	1135,14	235,90	6,86	

7-11 лет

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	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,01	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Грибы свежие (маньдарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		570	20,60	20,89	90,64	635,97	0,32	38,01	278,13	1,23	249,19	202,01	73,66	9,25
ОБЕД														
101 ЗС/ср	Кукуруза консервированная	80	1,77	0,33	9,01	46,09	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	23,74	184,76	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06
ТТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	442,12	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД		700	29,31	27,83	127,00	903,77	0,53	35,52	37,21	51,42	490,16	362,84	16,08	1,12
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и мясом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО ЗА 19-й день с подлинком														
ВСЕГО ЗА 19-й день			62,92	61,80	267,43	1903,37	1,01	89,67	315,44	53,62	1057,44	844,94	142,00	11,31

Меню: 20 день

7-11 лет

Меню: 20 день														
№ рецептуры	Пример 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 № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63
ТТК № 273/1	Каша рисовая молочная	180	10,87	8,65	40,52	283,41	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	21,14	18,98	89,82	617,26	0,25	10,20	237,51	1,27	272,53	309,15	55,14	4,43
ОБЕД														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	60	2,94	5,58	4,44	79,74	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 646/1	Расошник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК №10/412иш/ Новосибир	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
ТТК № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО В ОБЕД		800	26,43	26,08	128,52	854,52	0,34	29,05	289,35	5,50	374,02	497,89	84,93	5,13
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ашурдипин	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, Сторолик шк 2007 год	Кисель "Столничий"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	8,97	12,10	0,00	2,15	0,23
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	8,97	312,10	225,00	37,15	0,48
ВСЕГО ЗА 20-й ДЕНЬ с полдником			57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04
ВСЕГО ЗА 20-й ДЕНЬ			57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04