

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



А.А.Цыганков

«12» Февраля» 2024 года

ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В КАТЕГОРИИ С 1-го по 4-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

№ 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 № 635	Омлет натуральный	200	15,98	20,83	45,70	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	3,07
10.1.1скуп	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,98	21,27	84,28	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	167,36	198,02	32,10	4,23
ОБЕД														
53 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	2,74	11,40	8,25	124,00	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	7,45	9,55	22,83	213,13	0,18	8,66	113,00	0,21	19,00	64,48	25,50	0,26
ТТК № 625	Плов с курицей	200	12,83	7,72	34,23	293,22	0,01	0,25	31,40	0,25	19,00	23,50	10,00	1,00
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		895	27,14	29,43	117,35	864,10	0,28	25,21	144,40	5,66	105,00	170,23	72,80	5,66
УЖИН														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,20	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
ТТК № 12	Котлета мясная, соус томатный	100	9,06	6,41	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
ТТК № 211/1	Картофель отварной	170	4,97	5,55	26,41	161,50	0,17	23,63	0,05	0,17	18,70	90,10	34,00	1,36
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
ИТОГО В УЖИН 20-25%		585	19,39	18,80	80,52	573,95	0,45	46,48	0,06	4,05	65,36	261,36	76,84	4,22
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 ужином			67,51	69,50	282,15	2058,05	1,01	77,69	252,64	11,06	337,72	629,61	181,74	14,10
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником			60,56	63,23	237,98	1785,54	0,71	33,01	252,71	7,50	599,96	658,65	146,90	10,61
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			79,95	82,03	318,50	2359,49	1,16	79,49	252,77	11,54	665,32	920,01	223,74	14,82

№ 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 № 238/1	Каша молочная из гречневой крупы	240	13,97	5,49	39,29	259,97	0,20	0,02	182,00	0,68	135,82	184,55	40,00	0,50
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	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		600	19,81	21,73	87,79	628,49	0,31	60,22	242,01	1,18	281,02	291,55	82,05	3,08
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,60	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 209/1	Свекольник	230	2,40	6,71	18,73	144,61	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	22,33	16,41	55,31	454,56	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		825	28,69	29,58	120,87	867,52	0,24	217,12	248,00	7,89	304,12	287,16	88,10	2,21
УЖИН														
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,51
ТТК №194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	12,11	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,93
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В УЖИН 20-25%		515	19,14	19,05	82,26	568,76	0,18	36,28	0,06	1,85	201,41	150,12	29,31	4,75
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		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
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином			67,64	70,36	290,92	2064,77	0,73	313,62	490,07	10,92	786,55	728,83	199,46	10,03
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником			60,92	60,94	257,29	1826,51	0,66	295,31	490,11	9,54	913,04	827,71	209,90	6,38
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			80,06	79,99	339,55	2395,27	0,84	331,58	490,17	11,39	1114,45	977,83	239,21	11,13

№ 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 № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	60,40	477,30	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
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		500	21,00	21,43	86,60	603,30	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60
ОБЕД														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42
ТТК № 643	Суп с фасолью	250	5,85	7,80	16,31	181,95	0,15	2,43	133,68	2,43	41,50	196,69	38,25	0,06
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	9,69	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
ТТК № 223/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	32,97	221,92	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В ОБЕД		970	26,84	30,38	124,79	894,97	0,56	17,27	201,22	4,03	365,56	596,31	162,02	7,40
УЖИН														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК №175	Оладьи из печени	100	11,48	12,16	9,26	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН 20-25%		580	18,30	19,12	87,26	604,66	0,48	12,18	289,56	0,62	61,72	160,18	26,97	6,50
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	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 3-Й ДЕНЬ с ужином			66,14	70,93	298,65	2102,93	1,30	35,76	663,80	5,59	826,50	1167,45	295,08	16,50
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			61,69	65,56	264,99	1891,57	0,98	37,91	374,36	5,57	1080,58	1279,77	313,11	10,95
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			79,99	84,68	352,25	2496,23	1,46	50,09	663,92	6,19	1142,30	1439,95	340,08	17,45

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сгущенным	170/30	18,71	19,59	58,60	475,54	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,21	19,99	83,40	585,54	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	104,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 646	Рассольник	230	1,89	5,80	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	13,90	14,52	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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
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		910	29,56	28,26	117,67	849,59	0,45	82,58	295,46	47,13	373,11	328,34	61,28	3,67
УЖИН														
ТТК № 647	Омлет натуральный	180	14,38	18,74	41,13	397,80	0,16	0,00	97,20	0,82	122,72	118,63	11,61	2,76
10.1.Искур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН 20-25%		565	19,64	19,56	86,05	615,55	0,17	114,00	97,38	1,30	186,72	186,08	47,71	5,06
ПОЛДНИК														
4.1.48Искур	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	0,09	3,62	0,06	1,33	318,46	291,55	55,92	1,03
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином			68,41	67,81	287,12	2050,68	0,89	211,08	497,49	53,63	732,77	641,32	138,27	12,88
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником			61,40	58,47	276,43	1835,21	0,81	100,70	400,18	53,66	864,51	746,79	146,48	8,85
ВСЕГО ЗА 4-И ДЕНЬ			81,04	78,03	362,48	2450,76	0,98	214,70	497,56	54,96	1051,23	932,87	194,19	13,91

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ГТК № 630	Бутерброд с сыром	60	10,36	7,28	19,87	150,70	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ГТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	11,97	41,74	326,80	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
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		560	20,90	19,65	84,91	585,50	0,32	182,80	258,00	0,65	221,87	261,19	66,00	2,30
ОБЕД														
10.3.7скуп	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ГТК № 250/1	Щи из свежей капусты	250	2,60	3,50	15,60	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ГТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	396,44	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
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
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД		835	27,49	28,80	120,62	836,04	0,57	35,06	10,00	20,01	538,59	377,14	55,63	5,06
УЖИН														
ГТК № 243/1	Сырники из творога запечённые с джемом	190/30	16,61	18,35	40,05	403,23	0,08	0,44	1,17	0,83	286,51	429,68	47,60	1,17
112 УРЦП, 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
ГТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
ИТОГО в УЖИН 20-25%		520	18,31	19,05	83,05	589,23	0,04	10,94	1,17	1,33	298,91	462,38	90,30	1,83
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО в ПОЛДНИК		300	14,70	14,45	38,80	343,00	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином			66,70	67,50	288,58	2010,77	0,93	228,80	269,17	21,99	1059,37	1100,71	211,93	9,19
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником			63,09	62,90	244,33	1764,54	1,06	234,48	268,11	21,88	1083,07	932,19	178,21	8,47
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			81,40	81,95	327,38	2353,77	1,10	245,42	269,28	23,21	1381,98	1394,57	268,51	10,30

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
ТТК № 654	Каша ячневая молочная	200	12,39	4,39	37,30	231,82	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,53	21,73	87,80	621,34	0,35	39,30	251,76	12,50	303,20	229,00	71,05	5,78
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,60	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 210/1	Свекольник	250	2,61	7,29	20,35	157,19	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,09
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	16,64	7,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	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
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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД		940	28,03	28,01	119,35	857,82	0,24	117,75	442,43	6,56	370,44	551,31	113,30	5,15
УЖИН														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	70	1,77	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	0,82
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК №174/1	Картофель отварной с луком	160	3,55	6,99	29,24	213,12	0,16	1,29	64,83	0,18	41,99	20,39	34,19	0,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН 20-25%		560	18,74	19,75	80,83	574,85	0,27	7,64	64,86	3,56	113,85	209,56	78,82	1,81
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
53 СРКМВКИ, Мурманск	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		310	11,52	13,25	58,20	476,10	0,18	1,50	0,12	1,17	312,50	295,17	45,00	1,08
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином			66,30	69,49	287,98	2054,01	0,86	164,69	759,05	22,62	787,49	989,87	263,17	12,73
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником			59,08	62,99	265,35	1955,26	0,77	158,55	694,31	20,23	986,14	1075,48	229,35	12,01
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			77,82	82,74	346,18	2530,11	1,03	166,19	759,17	23,79	1099,99	1285,04	308,17	13,81

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	251,99	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	310,99	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72
ОБЕД														
10.1.1 Скур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
ТТК № 138/1	Суп с фрикадельками	200/20	5,57	9,07	24,64	231,95	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	50/150	17,99	20,47	46,78	403,40	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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
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	29,66	30,58	116,80	858,55	0,31	216,16	265,18	1,87	411,42	311,07	58,51	2,20
УЖИН														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	70	0,91	7,22	4,76	91,00	0,02	5,88	0,00	3,22	16,10	28,00	12,60	0,56
ТТК №10/412пнк/Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	7,90	5,76	15,82	135,50	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,00	6,04	23,80	201,74	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО в УЖИН 20-25%		595	19,21	19,22	83,68	585,99	0,21	21,86	174,34	4,89	269,86	336,78	56,28	2,10
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
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	11,10	53,20	365,10	0,17	4,54	0,05	0,47	296,62	253,35	47,70	0,80
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином			69,91	71,52	288,22	2074,74	0,80	238,03	750,51	7,94	924,71	858,51	174,99	14,02
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником			63,78	63,40	257,74	1853,85	0,75	220,71	576,22	3,51	951,47	775,08	166,41	12,72
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			82,99	82,62	341,42	2439,84	0,97	242,56	750,56	8,41	1221,33	1111,86	222,69	14,82

№ 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 № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,98	6,72	14,84	151,76	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63
ТТК № 273/1	Каша рисовая молочная	180	9,71	10,40	36,55	271,87	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60
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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	20,29	19,62	84,09	588,63	0,24	5,20	237,51	1,47	275,53	310,15	62,14	4,53
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свскольная	70	1,77	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	0,82
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	5,73	7,00	14,40	174,00	0,17	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК № 223/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	33,19	221,92	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодoв или ягoд сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		960	28,85	27,60	122,04	871,15	0,51	67,40	205,03	5,54	278,66	416,27	100,63	6,52
УЖИН														
40, ДeЛи принт 2007	Салат картофельный с морковью и зелен. горошком	60	1,17	1,12	5,52	46,57	0,06	9,16	0,00	2,40	12,00	40,29	15,42	0,60
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,52	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК № 194/1	Капуста свежая тушеная	160	6,37	8,47	12,92	143,72	0,08	36,26	0,00	0,00	130,13	0,00	0,00	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодoв или ягoд сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в УЖИН 20-25%		670	20,02	19,55	79,60	575,49	0,25	86,22	0,02	3,14	211,41	84,49	59,60	5,39
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 8-Й ДЕНЬ с ужином			69,16	66,77	285,73	2035,27	1,00	158,82	442,56	10,15	765,60	810,91	222,37	16,44
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником			60,59	61,77	260,03	1851,88	0,90	74,35	442,63	7,59	860,86	978,09	202,77	11,72
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			80,61	81,32	339,63	2427,37	1,15	160,57	442,65	10,73	1072,27	1062,58	262,37	17,11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 235/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	130/70	17,64	19,10	50,54	446,00	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	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,24	19,60	86,74	603,00	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85
ОБЕД														
10 З.Тскуп	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,93	10,06	28,77	182,83	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
109 УРЦП, 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
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		820	27,06	28,69	126,62	829,51	0,33	13,82	280,06	4,20	241,52	458,77	80,76	4,73
УЖИН														
ТТК №15	Печень " по-строгановски"	120	14,36	13,90	15,04	235,25	0,24	0,33	180,00	1,90	157,09	107,35	13,09	0,46
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,03	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО в УЖИН 20-25%		590	19,86	20,44	86,77	606,05	0,34	5,78	180,03	2,87	214,19	239,75	67,29	5,32
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином			66,16	68,73	300,13	2038,56	0,94	32,45	557,09	7,91	736,56	868,44	193,05	12,90
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником			59,31	61,37	263,15	1796,14	0,76	42,81	377,16	6,02	840,46	908,78	178,02	8,52
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			79,17	81,81	349,92	2402,19	1,10	48,59	557,19	8,88	1054,65	1148,53	245,31	13,84

№ 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 № 213/1	Каша геркулесовая молочная	170	12,47	8,61	44,92	274,78	0,24	0,01	146,12	0,68	84,00	142,87	27,37	0,09
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	19,21	21,55	86,32	599,30	0,39	39,31	206,14	1,18	294,20	256,87	64,42	1,57
ОБЕД														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 656	Борщ	250	4,18	8,13	28,45	153,56	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	105,00	5,00	0,05
ТТК № 300/1	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	10,58	14,38	21,99	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,00	6,04	23,80	201,74	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД		865	29,66	29,23	125,82	862,98	0,34	30,25	320,28	45,40	512,37	644,99	38,03	14,27
УЖИН														
ТТК № 187/1	Оладьи с молоком сгущенным	170/30	18,71	19,59	58,60	475,54	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65
112 УРЦП, Пермь	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
519 УРЦП, Пермь	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН 20-25%		300	20,21	20,29	87,92	619,54	0,27	254,50	104,65	5,30	197,94	169,00	47,28	3,95
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
446, Сборник шк. 2007	Кекс "Столичный"	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 ужином			69,08	71,07	300,06	2081,82	1,00	324,06	631,07	51,88	1004,51	1070,86	149,73	19,79
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником			58,43	68,43	252,91	1821,78	0,83	83,86	526,47	55,55	1118,67	1126,86	139,60	16,32
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			78,64	88,72	340,83	2441,32	1,10	338,36	631,12	60,85	1316,61	1295,86	186,88	20,27

№ 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 № 635	Омлет натуральный	200	15,98	20,83	45,70	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	3,07
10.1.1.скуп	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,98	21,27	84,28	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	167,36	198,02	32,10	4,23
ОБЕД														
53 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	2,74	11,40	8,25	124,00	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	7,45	9,55	22,83	213,13	0,18	8,66	113,00	0,21	19,00	64,48	25,50	0,26
ТТК № 625	Плов с курицей	200	12,83	7,72	34,23	293,22	0,01	0,25	31,40	0,25	19,00	23,50	10,00	1,00
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		895	27,14	29,43	117,35	864,10	0,28	25,21	144,40	5,66	105,00	170,23	72,80	5,66
УЖИН														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,20	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
ТТК № 12	Котлета мясная, соус томатный	100	9,06	6,41	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
ТТК № 211/1	Картофель отварной	170	4,97	5,55	26,41	161,50	0,17	23,63	0,05	0,17	18,70	90,10	34,00	1,36
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
ИТОГО В УЖИН 20-25%		585	19,39	18,80	80,52	573,95	0,45	46,48	0,06	4,05	65,36	261,36	76,84	4,22
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	Гворожники 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 ужином			67,51	69,50	282,15	2058,05	1,01	77,69	252,64	11,06	337,72	629,61	181,74	14,10
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с полдником			60,56	63,23	237,98	1785,54	0,71	33,01	252,71	7,50	599,96	658,65	146,90	10,61
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			79,95	82,03	318,50	2359,49	1,16	79,49	252,77	11,54	665,32	920,01	223,74	14,82

№ 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 № 238/1	Каша молочная из гречневой крупы	240	13,97	5,49	39,29	259,97	0,20	0,02	182,00	0,68	135,82	184,55	40,00	0,50
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	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		600	19,81	21,73	87,79	628,49	0,31	60,22	242,01	1,18	281,02	291,55	82,05	3,08
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,60	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 209/1	Свекольник	230	2,40	6,71	18,73	144,61	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	22,33	16,41	55,31	454,56	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		825	28,69	29,58	120,87	867,52	0,24	217,12	248,00	7,89	304,12	287,16	88,10	2,21
УЖИН														
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,51
ТТК №194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	12,11	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,93
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В УЖИН 20-25%		515	19,14	19,05	82,26	568,76	0,18	36,28	0,06	1,85	201,41	150,12	29,31	4,75
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		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
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с ужином			67,64	70,36	290,92	2064,77	0,73	313,62	490,07	10,92	786,55	728,83	199,46	10,03
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с полдником			60,92	60,94	257,29	1826,51	0,66	295,31	490,11	9,54	913,04	827,71	209,90	6,38
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			80,06	79,99	339,55	2395,27	0,84	331,58	490,17	11,39	1114,45	977,83	239,21	11,13

№ 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 № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	60,40	477,30	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
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	79,00	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	603,30	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60
ОБЕД														
6.7.3скур	Огурцы соленые	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42
ТТК № 643	Суп с фасолью	250	5,85	7,80	16,31	181,95	0,15	2,43	133,68	2,43	41,50	196,69	38,25	0,06
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	9,69	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
ТТК № 223/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	32,97	221,92	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
112 УРЦП, 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
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В ОБЕД		970	26,84	30,38	124,79	894,97	0,56	17,27	201,22	4,03	365,56	596,31	162,02	7,40
УЖИН														
10.1.3скур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК №175	Оладьи из печени	100	11,48	12,16	9,26	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в УЖИН 20-25%		580	18,30	19,12	87,26	604,66	0,48	12,18	289,56	0,62	61,72	160,18	26,97	6,50
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	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-Й ДЕНЬ с ужином			66,14	70,93	298,65	2102,93	1,30	35,76	663,80	5,59	826,50	1167,45	295,08	16,50
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с полдником			61,69	65,56	264,99	1891,57	0,98	37,91	374,36	5,57	1080,58	1279,77	313,11	10,95
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			79,99	84,68	352,25	2496,23	1,46	50,09	663,92	6,19	1142,30	1439,95	340,08	17,45

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сгущенным	170/30	18,71	19,59	58,60	475,54	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,21	19,99	83,40	585,54	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	104,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 646	Рассольник	230	1,89	5,80	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	13,90	14,52	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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
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		910	29,56	28,26	117,67	849,59	0,45	82,58	295,46	47,13	373,11	328,34	61,28	3,67
УЖИН														
ТТК № 647	Омлет натуральный	180	14,38	18,74	41,13	397,80	0,16	0,00	97,20	0,82	122,72	118,63	11,61	2,76
10.1.1скурс	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН 20-25%		565	19,64	19,56	86,05	615,55	0,17	114,00	97,38	1,30	186,72	186,08	47,71	5,06
ПОЛДНИК														
4.1.48скурс	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	0,09	3,62	0,06	1,33	318,46	291,55	55,92	1,03
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с ужином			68,41	67,81	287,12	2050,68	0,89	211,08	497,49	53,63	732,77	641,32	138,27	12,88
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником			61,40	58,47	276,43	1835,21	0,81	100,70	400,18	53,66	864,51	746,79	146,48	8,85
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			81,04	78,03	362,48	2450,76	0,98	214,70	497,56	54,96	1051,23	932,87	194,19	13,91

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	10,36	7,28	19,87	150,70	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	11,97	41,74	326,80	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
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		560	20,90	19,65	84,91	585,50	0,32	182,80	258,00	0,65	221,87	261,19	66,00	2,30
ОБЕД														
10.3.7скур	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК № 250/1	Щи из свежей капусты	250	2,60	3,50	15,60	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ТТК № 592	Каргофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	396,44	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
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
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД		835	27,49	28,80	120,62	836,04	0,57	35,06	10,00	20,01	538,59	377,14	55,63	5,06
УЖИН														
ТТК № 243/1	Сырники из творога запечённые с джемом	190/30	16,61	18,35	40,05	403,23	0,08	0,44	1,17	0,83	286,51	429,68	47,60	1,17
112 УРЦП, 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
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
ИТОГО в УЖИН 20-25%		520	18,31	19,05	83,05	589,23	0,04	10,94	1,17	1,33	298,91	462,38	90,30	1,83
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Булочка чайная с творогом	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 ужином			66,70	67,50	288,58	2010,77	0,93	228,80	269,17	21,99	1059,37	1100,71	211,93	9,19
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с полдником			63,09	62,90	244,33	1764,54	1,06	234,48	268,11	21,88	1083,07	932,19	178,21	8,47
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			81,40	81,95	327,38	2353,77	1,10	245,42	269,28	23,21	1381,98	1394,57	268,51	10,30

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
ТТК № 654	Каша ячневая молочная	200	12,39	4,39	37,30	231,82	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,53	21,73	87,80	621,34	0,35	39,30	251,76	12,50	303,20	229,00	71,05	5,78
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,60	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 210/1	Свекольник	250	2,61	7,29	20,35	157,19	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,09
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	16,64	7,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	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
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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД		940	28,03	28,01	119,35	857,82	0,24	117,75	442,43	6,56	370,44	551,31	113,30	5,15
УЖИН														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	70	1,77	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	0,82
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК №174/1	Картофель отварной с луком	160	3,55	6,99	29,24	213,12	0,16	1,29	64,83	0,18	41,99	20,39	34,19	0,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в УЖИН 20-25%		560	18,74	19,75	80,83	574,85	0,27	7,64	64,86	3,56	113,85	209,56	78,82	1,81
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
53 СРКМВКИ, Мурманск	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		310	11,52	13,25	58,20	476,10	0,18	1,50	0,12	1,17	312,50	295,17	45,00	1,08
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с ужином			66,30	69,49	287,98	2054,01	0,86	164,69	759,05	22,62	787,49	989,87	263,17	12,73
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с полдником			59,08	62,99	265,35	1955,26	0,77	158,55	694,31	20,23	986,14	1075,48	229,35	12,01
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			77,82	82,74	346,18	2530,11	1,03	166,19	759,17	23,79	1099,99	1285,04	308,17	13,81

№ 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 № 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 №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	251,99	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	310,99	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72
ОБЕД														
10.1.1скур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
ТТК № 138/1	Суп с фрикадельками	200/20	5,57	9,07	24,64	231,95	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	50/150	17,99	20,47	46,78	403,40	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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
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	29,66	30,58	116,80	858,55	0,31	216,16	265,18	1,87	411,42	311,07	58,51	2,20
УЖИН														
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	70	0,91	7,22	4,76	91,00	0,02	5,88	0,00	3,22	16,10	28,00	12,60	0,56
ТТК №10/412шк/Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	7,90	5,76	15,82	135,50	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,00	6,04	23,80	201,74	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО в УЖИН 20-25%		595	19,21	19,22	83,68	585,99	0,21	21,86	174,34	4,89	269,86	336,78	56,28	2,10
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
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	11,10	53,20	365,10	0,17	4,54	0,05	0,47	296,62	253,35	47,70	0,80
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с ужином			69,91	71,52	288,22	2074,74	0,80	238,03	750,51	7,94	924,71	858,51	174,99	14,02
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с полдником			63,78	63,40	257,74	1853,85	0,75	220,71	576,22	3,51	951,47	775,08	166,41	12,72
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			82,99	82,62	341,42	2439,84	0,97	242,56	750,56	8,41	1221,33	1111,86	222,69	14,82

№ 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 № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,98	6,72	14,84	151,76	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63
ТТК № 273/1	Каша рисовая молочная	180	9,71	10,40	36,55	271,87	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60
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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	20,29	19,62	84,09	588,63	0,24	5,20	237,51	1,47	275,53	310,15	62,14	4,53
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	70	1,77	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	0,82
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	5,73	7,00	14,40	174,00	0,17	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК № 223/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	33,19	221,92	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
112 УРЦП, Пермь 2013	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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		960	28,85	27,60	122,04	871,15	0,51	67,40	205,03	5,54	278,66	416,27	100,63	6,52
УЖИН														
40, ДеЛи принт 2007	Салат картофельный с морковью и зелен. горошком	60	1,17	1,12	5,52	46,57	0,06	9,16	0,00	2,40	12,00	40,29	15,42	0,60
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,52	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК № 194/1	Капуста свежая тушеная	160	6,37	8,47	12,92	143,72	0,08	36,26	0,00	0,00	130,13	0,00	0,00	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в УЖИН 20-25%		670	20,02	19,55	79,60	575,49	0,25	86,22	0,02	3,14	211,41	84,49	59,60	5,39
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 ужином			69,16	66,77	285,73	2035,27	1,00	158,82	442,56	10,15	765,60	810,91	222,37	16,44
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ с полдником			60,59	61,77	260,03	1851,88	0,90	74,35	442,63	7,59	860,86	978,09	202,77	11,72
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			80,61	81,32	339,63	2427,37	1,15	160,57	442,65	10,73	1072,27	1062,58	262,37	17,11

№ 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 № 235/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	130/70	17,64	19,10	50,54	446,00	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	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,24	19,60	86,74	603,00	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85
ОБЕД														
10.3.7скур	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,93	10,06	28,77	182,83	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
109 УРЦП, 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
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		820	27,06	28,69	126,62	829,51	0,33	13,82	280,06	4,20	241,52	458,77	80,76	4,73
УЖИН														
ТТК №15	Печень " по-строгановски"	120	14,36	13,90	15,04	235,25	0,24	0,33	180,00	1,90	157,09	107,35	13,09	0,46
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,03	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО в УЖИН 20-25%		590	19,86	20,44	86,77	606,05	0,34	5,78	180,03	2,87	214,19	239,75	67,29	5,32
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с ужином			66,16	68,73	300,13	2038,56	0,94	32,45	557,09	7,91	736,56	868,44	193,05	12,90
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с полдником			59,31	61,37	263,15	1796,14	0,76	42,81	377,16	6,02	840,46	908,78	178,02	8,52
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			79,17	81,81	349,92	2402,19	1,10	48,59	557,19	8,88	1054,65	1148,53	245,31	13,84

№ 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 № 213/1	Каша геркулесовая молочная	170	12,47	8,61	44,92	274,78	0,24	0,01	146,12	0,68	84,00	142,87	27,37	0,09
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	19,21	21,55	86,32	599,30	0,39	39,31	206,14	1,18	294,20	256,87	64,42	1,57
ОБЕД														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 656	Борщ	250	4,18	8,13	28,45	153,56	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	105,00	5,00	0,05
ТТК № 300/1	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	10,58	14,38	21,99	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,00	6,04	23,80	201,74	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД		865	29,66	29,23	125,82	862,98	0,34	30,25	320,28	45,40	512,37	644,99	38,03	14,27
УЖИН														
ТТК № 187/1	Оладьи с молоком сгущенным	170/30	18,71	19,59	58,60	475,54	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65
112 УРЦП, Пермь	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
519 УРЦП, Пермь	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН 20-25%		300	20,21	20,29	87,92	619,54	0,27	254,50	104,65	5,30	197,94	169,00	47,28	3,95
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
446, Сборник шк. 2007	Кекс "Столичный"	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 ужином			69,08	71,07	300,06	2081,82	1,00	324,06	631,07	51,88	1004,51	1070,86	149,73	19,79
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с полдником			58,43	68,43	252,91	1821,78	0,83	83,86	526,47	55,55	1118,67	1126,86	139,60	16,32
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			78,64	88,72	340,83	2441,32	1,10	338,36	631,12	60,85	1316,61	1295,86	186,88	20,27

Прошито, пронумеровано и

закреплено печатью

№ 9002942 (площадь од.зн) лист

Муниципального предприятия по производству

С.А. Бурнышев

