

Согласованно  
Директор учебного заведения

Утверждено  
приказом МАУО «ЦШП» от 17.10.2024 № 400

\_\_\_\_\_  
ФИО /  
Роспись  
\_\_\_\_\_  
Дата

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

№ 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 № 633	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 Лекер	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,30	12,60	0,42				
108 УРЦД, 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	5,66	0,44				
493 УРЦД, 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 УРЦД, 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	Шлов 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 УРЦД, 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 УРЦД, Пермь 2013	Компот из шлодов или ягод сушеных (вином)	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 УРЦД, 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 УРЦД, Пермь 2013	Творожники 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				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	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 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				
П.2 УРПЦ. Пермь 2013	Плоды свежие (яблочки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
499 УРПЦ. Пермь 2013	Какао с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	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				
	ОБЕД																	
75 УРПЦ. Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми орехами 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 <sup>2</sup>	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	Гуляш из индейки	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05				
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 УРПЦ. 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	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				
	ПОЛДНИК																	
516 УРПЦ. 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 УРПЦ. 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 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-Й 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				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный (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 УРЦП, Пермь, 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30					
501 УРЦП, Пермь, 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	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 Экспр	Огульца 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 № 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 УРЦП, 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 УРЦП, 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 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	Резепок 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-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					
	ВСЕГО ЗА 3-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: 4 день

7-11.061

№ рецептуры	Прём пицц, 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 № 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 пшеничная 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					
П12 УР/ЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (мангостин)	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					
Ф94 УР/ЦД, 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	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					
	ОБЕД																		
1011 Левур	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	Расолюник	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 УР/ЦД, 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 УР/ЦД, 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																		
4148екур	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 УР/ЦД, Пермь 2013	Витрушка 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		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					

№ 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																			
ГТК №187/1	Оладьи с молоком сухими	200	20,32	20,77	67,99	536,57	0,24	4,30	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						
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	20,82	21,17	91,89	643,97	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15						
	ОБЕД																			
103 Тесер	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						
ГТК №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						
ГТК №9	Тертая мясная 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						
ГТК №216/1	Капша 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						
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						
512 УРЦП. Пермь. 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (черносслива)	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	755	25,52	29,48	110,73	817,64	0,25	14,11	200,06	3,55	274,70	505,24	58,68	3,43						
	ПОЛДНИК																			
516 УРЦП. Пермь. 2013	Алидофилли	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 СЖКМВКЛ. 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	360	18,30	16,84	123,36	629,76	0,11	5,80	0,10	2,66	339,32	355,10	75,84	1,82						
	ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ		64,64	67,49	325,98	2091,37	0,63	34,41	304,81	11,41	786,96	987,24	163,80	9,40						
	ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ		64,64	67,49	325,98	2091,37	0,63	34,41	304,81	11,41	786,96	987,24	163,80	9,40						

Меню: 6 дней

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	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	2,115	0,08					
ТТК № 372	Вутерброд 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	Плоды свежие (ангелисин)	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	Какво 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 овощей 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 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 СРКМВКИ, Мурманск, 1988	Рожек несладкий 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 ДНЕЙ 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 ДНЕЙ		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

7-11 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	B1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
ТТК № 235/1	Пудинг творожный записанный 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	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,60	28,00	42,00	0,60	
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>															
<b>ОБЕД</b>															
101 Перкур	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	Шницель "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	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>															
<b>ПОЛДНИК</b>															
4.1.48квпр	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 картошкой	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	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>															
<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником</b>															
			60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66	
			60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66	
<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>															



Меню: 8 день

7-11.шт

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав					Минеральный состав (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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					
Г.Т.К. № 588	Капша 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	Блюда свежие (квни)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	23,00	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 № 25872	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 8-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 8-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					

№ рецептуры	Продукты, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мкг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК №158	Макaronные 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	Фрукты свежие (январин)	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 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 ЭСкыр	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	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	474,30	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37					
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31					
	ИТОГО ОБЕД	675	28,13	27,84	116,72	891,08	0,55	35,52	37,21	51,47	494,41	392,14	26,93	2,05					
	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 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		61,74	61,81	257,15	1890,68	1,03	89,67	315,44	53,67	1061,69	874,24	152,85	12,24					
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		61,74	61,81	257,15	1890,68	1,03	89,67	315,44	53,67	1061,69	874,24	152,85	12,24					

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,67	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		
1.2 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		
199 УРЦП. Пермь 2013	Какао с молоком густым	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
		<b>580</b>	<b>21,14</b>	<b>18,98</b>	<b>89,82</b>	<b>617,26</b>	<b>0,25</b>	<b>10,20</b>	<b>237,51</b>	<b>1,27</b>	<b>272,53</b>	<b>309,15</b>	<b>55,14</b>	<b>4,43</b>		
ОБЕД																
3.2 УРЦП. Пермь 2013	Салат из свеклы 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	Рассольник	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 №10/412штк. Новокуз	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																
		<b>800</b>	<b>26,43</b>	<b>26,08</b>	<b>128,52</b>	<b>854,52</b>	<b>0,34</b>	<b>29,05</b>	<b>289,35</b>	<b>5,50</b>	<b>374,02</b>	<b>497,89</b>	<b>84,93</b>	<b>5,13</b>		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП. Пермь 2013	Амидофини	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, 6 Борник шк 2007 гол	Кеке "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																
		<b>300</b>	<b>9,56</b>	<b>17,65</b>	<b>40,77</b>	<b>359,50</b>	<b>0,10</b>	<b>14,30</b>	<b>0,05</b>	<b>8,97</b>	<b>312,10</b>	<b>225,00</b>	<b>37,15</b>	<b>0,48</b>		
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ																
			<b>57,13</b>	<b>62,71</b>	<b>259,11</b>	<b>1831,28</b>	<b>0,69</b>	<b>53,54</b>	<b>526,91</b>	<b>15,74</b>	<b>958,65</b>	<b>1032,04</b>	<b>177,22</b>	<b>10,04</b>		
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ																
			<b>57,13</b>	<b>62,71</b>	<b>259,11</b>	<b>1831,28</b>	<b>0,69</b>	<b>53,54</b>	<b>526,91</b>	<b>15,74</b>	<b>958,65</b>	<b>1032,04</b>	<b>177,22</b>	<b>10,04</b>		

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК																			
ТТК № 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 Искус	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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (пюре)	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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Гварожники 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-И 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 11-И 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: 12 день

7-11 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	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 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	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00						
	ИТОГО В ЗАВТРАК	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						
	ОБЕД																			
75 УРЦП. Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми орехами 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	Гуляш из индейки	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	133,00	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	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						
	ПОЛДНИК																			
516 УРЦП. Пермь 2013	Простокваша	225	6,52	5,63	9,00	112,50	0,09	1,38	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		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-й 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						

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (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 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,50	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30										
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10										
ИТОГО В ЗАВТРАК													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																								
6 7 Зесур	Огурца солёные	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	20,50	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	31,60	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08										
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22										
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушённых (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													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 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	1 Рябешок 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													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													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

7-11 лет

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (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 № 688	Каша пшеничная 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	Фрукты свежие (манго, яблоки)	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											
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40											
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК													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
ОБЕД																									
101 лекур	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	Расолинник	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																									
4148екур	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 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 день

7-11 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав					Минеральный состав (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сухим	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	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	2,30		
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		
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>																
		<b>500</b>	<b>20,82</b>	<b>21,17</b>	<b>91,89</b>	<b>643,97</b>	<b>0,27</b>	<b>14,50</b>	<b>104,65</b>	<b>5,20</b>	<b>172,94</b>	<b>126,90</b>	<b>29,28</b>	<b>4,15</b>		
<b>ОБЕД</b>																
103 Тсекур	Яйра 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	Куринный 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 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		
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		
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		
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>																
		<b>755</b>	<b>25,52</b>	<b>29,48</b>	<b>110,73</b>	<b>817,64</b>	<b>0,25</b>	<b>14,11</b>	<b>200,06</b>	<b>3,55</b>	<b>274,70</b>	<b>505,24</b>	<b>58,68</b>	<b>3,43</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
516 УРЦП, Пермь, 2013	Ацидофильн	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 СРЕМВКД, 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		
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>																
		<b>300</b>	<b>119,98</b>	<b>114,54</b>	<b>559,14</b>	<b>3824,56</b>	<b>1,61</b>	<b>132,30</b>	<b>1066,73</b>	<b>11,32</b>	<b>1779,60</b>	<b>2029,54</b>	<b>342,34</b>	<b>11,64</b>		
<b>ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ</b>																
			<b>166,32</b>	<b>165,19</b>	<b>761,76</b>	<b>5286,17</b>	<b>2,12</b>	<b>160,91</b>	<b>1371,44</b>	<b>20,07</b>	<b>2227,24</b>	<b>2661,68</b>	<b>430,30</b>	<b>19,22</b>		
<b>ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ</b>																
			<b>166,32</b>	<b>165,19</b>	<b>761,76</b>	<b>5286,17</b>	<b>2,12</b>	<b>160,91</b>	<b>1371,44</b>	<b>20,07</b>	<b>2227,24</b>	<b>2661,68</b>	<b>430,30</b>	<b>19,22</b>		



Меню: 16 день

7-11 лет

№ рецептуры	Прям пища, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Бульбурд 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				
11.2 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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	119,00	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 овощей 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	Пиц 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	Гуляши из птицы	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				
41.4 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				
100 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 СРЕДНЕКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с мяком	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		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 16-Й 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: 17 день.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)											
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 235/1	Пудинг творожный застывший 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 УРШЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
404 УРШЦ, Пермь 2013	Чай с лимонном	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	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																	
10.1 Леср	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	Шинель "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 УРШЦ, 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																	
4.1 Лесрр	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 УРШЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с картошкой	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		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	Мг	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	238,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	50,00	0,20					
112 УРЦЦ, Пермь, 2013	Плоды свежие (яблоки)	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 УРЦЦ, Пермь, 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	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 УРЦЦ, 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 № 238/2	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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь, 2013	Напиток из пшенички	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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь, 2013	Булочка /Дрожжная	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					

Меню: 19 день

7-11.xls

№ рецептуры	Прём пиши, 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 №158	Макароны 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	Бульбурол 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	Плоды свежие (манدارин)	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 ЭСкур	Кукруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	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	474,30	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37				
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	675	28,13	27,84	116,72	891,08	0,55	35,52	37,21	51,47	494,41	392,14	26,93	2,05				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Раканка	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-И ДЕНЬ		61,74	61,81	257,15	1890,68	1,03	89,67	315,44	53,67	1061,69	874,24	152,85	12,24				
	ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ		61,74	61,81	257,15	1890,68	1,03	89,67	315,44	53,67	1061,69	874,24	152,85	12,24				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
<b>ЗАВТРАК</b>																												
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 УРПЦ, 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 УРПЦ, Пермь 2013	Какао с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00														
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>21,14</b>	<b>18,98</b>	<b>89,82</b>	<b>617,26</b>	<b>0,25</b>	<b>10,20</b>	<b>237,51</b>	<b>1,27</b>	<b>272,53</b>	<b>309,15</b>	<b>55,14</b>	<b>4,43</b>														
<b>ОБЕД</b>																												
32 УРПЦ, 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	Расоляник	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 №10/412штс/ Новосибир	Котлета куринная, 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 УРПЦ, 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														
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>26,43</b>	<b>26,08</b>	<b>128,52</b>	<b>854,52</b>	<b>0,34</b>	<b>29,05</b>	<b>289,35</b>	<b>5,50</b>	<b>374,02</b>	<b>497,89</b>	<b>84,93</b>	<b>5,13</b>														
<b>ПОЛДНИК</b>																												
516 УРПЦ, Пермь 2013	Ашурфидли	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25														
446, Сборник шк. 2007 год	Кекс "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														
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>9,56</b>	<b>17,65</b>	<b>40,77</b>	<b>359,50</b>	<b>0,10</b>	<b>14,30</b>	<b>0,05</b>	<b>8,97</b>	<b>312,10</b>	<b>225,00</b>	<b>37,15</b>	<b>0,48</b>														
	<b>ВСЕГО ЗА 20-й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>57,13</b>	<b>62,71</b>	<b>259,11</b>	<b>1831,28</b>	<b>0,69</b>	<b>53,54</b>	<b>526,91</b>	<b>15,74</b>	<b>958,65</b>	<b>1032,04</b>	<b>177,22</b>	<b>10,04</b>														
	<b>ВСЕГО ЗА 20-й ДЕНЬ</b>		<b>57,13</b>	<b>62,71</b>	<b>259,11</b>	<b>1831,28</b>	<b>0,69</b>	<b>53,54</b>	<b>526,91</b>	<b>15,74</b>	<b>958,65</b>	<b>1032,04</b>	<b>177,22</b>	<b>10,04</b>														