

Утверждаю

Директор

МБОУ «Муниципальное бюджетное учреждение образования «Центр школьного питания»

г. Мурманск

И.В. Захарова

37



Утверждаю:

Директор

Муниципального автономного

учреждения образования

города Мурманска

«Центр школьного питания»

И.В. Любетко

37



28 сентября 2022 года

ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ 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 № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,33	154,30	12,90	0,51				
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	21,00	21,24	86,52	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	200,33	220,50	32,10	1,67				
	ОБЕД																	
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98				
ТТК №137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28				
ТТК № 370	Плов из булгура с индейкой	180	13,18	15,39	38,16	343,89	0,09	0,23	32,40	0,23	18,00	22,50	9,90	0,69				
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				
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				
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	840	27,01	28,22	121,50	910,66	0,51	20,10	142,40	8,10	293,30	389,50	106,08	5,20				
	УЖИН																	
10.1.3.скуп	Кукуруза конс.	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 №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 №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	4,20				
108 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				
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	615	18,90	20,44	84,65	598,43	0,29	6,46	75,07	2,04	121,73	280,32	57,61	6,28				
	ПОЛДНИК																	
4.1.50Скуп	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				
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4,73	5,52	40,00	191,40	0,02	1,82	0,04	1,11	17,39	52,96	16,6	0,66				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,23	11,77	67,50	393,40	0,10	3,32	0,09	1,11	314,89	280,46	51,60	0,91				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином		66,91	69,90	292,67	2129,09	1,09	32,55	325,65	11,50	615,36	890,32	195,79	13,16				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником		60,24	61,23	275,52	1924,06	0,89	29,42	250,67	10,57	808,52	890,46	189,78	7,78				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		79,14	81,67	360,17	2522,49	1,18	35,87	325,74	12,61	930,25	1170,78	247,39	14,07				

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 201	Капса молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	42,29	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07		39,45	121,09	30,00	0,20
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28		128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦЦ, 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
494 УРЦЦ, 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	19,61	21,30	88,99	636,82	0,32	7,80	258,00	0,75		200,87	239,19	57,00	3,80
ОБЕД															
6.7.Засур	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00		13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,80	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02		158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32		207,66	154,22	12,67	0,45
414 УРЦЦ, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29		5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98		24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (мангарин)	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
512 УРЦЦ, 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															
		920	27,27	32,75	118,80	884,92	0,47	50,70	105,08	2,81		454,72	433,82	103,51	4,96
УЖИН															
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45		26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК №74	Картофель отварной с луком	180	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18		42,00	20,40	34,20	4,58
109 УРЦЦ, 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
518 УРЦЦ, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00		14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В УЖИН															
		535	19,12	19,13	81,93	578,56	0,33	5,32	64,87	1,33		99,56	225,72	74,83	9,39
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	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															
		260	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 2-Й ДЕНЬ с ужином															
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником															
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ															
			78,44	85,71	326,07	2401,74	1,27	65,62	428,07	5,36		1082,75	1189,13	277,34	18,87

№ рецептуры	Прямй пиши, 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	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07				
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	20,10	21,15	86,61	618,50	0,30	14,03	67,81	5,00	275,76	215,90	33,20	4,14				
	ОБЕД																	
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	70	1,68	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	1,19				
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09				
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,40	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
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				
ТТК № 277	Море из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29				
	ИТОГО В ОБЕД	870	29,64	30,44	126,68	907,02	0,30	233,57	248,00	8,06	310,38	329,79	95,40	3,08				
	УЖИН																	
10.1.1сур	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				
ТТК №175	Оладьи из печени по-купецски	100	10,96	11,70	13,37	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 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 УЖИН	580	18,32	18,54	88,55	593,86	0,53	15,30	289,73	0,62	71,80	167,38	39,57	6,68				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	225	6,52	6,63	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	10,63	48,63	330,50	0,11	17,97	0,10	0,47	327,90	249,00	39,75	1,10				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином		68,06	70,13	301,84	2119,38	1,13	262,90	605,54	13,68	657,94	713,07	168,17	13,90				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником		62,16	62,22	261,92	1856,02	0,71	265,57	315,91	13,53	914,04	794,69	168,35	8,32				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ		80,48	80,76	350,47	2449,88	1,24	280,87	605,64	14,15	985,84	962,07	207,92	15,00				

Меню: 3 день

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кДж		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 213	Капша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	13,97	5,21	39,34	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72	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	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком стуженым	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	530	19,81	21,45	87,84	625,71	0,32	60,22	242,01	1,22	281,02	291,55	82,05	3,08				
	ОБЕД																	
10.3.7сур	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 № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	104,00	0,21	17,48	59,33	23,46	0,24				
ТТК № 366	Гречка по-купечески	200	18,10	18,30	19,50	315,10	0,22	8,56	150,00	0,46	250,00	223,56	2,02	0,06				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77				
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	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14				
	ИТОГО В ОБЕД	860	28,74	28,67	120,98	858,16	0,54	31,24	254,00	1,84	342,08	397,59	93,28	2,23				
	УЖИН																	
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64				
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
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	561	17,48	18,90	85,66	582,52	0,29	20,00	114,57	1,15	58,18	151,28	53,05	1,61				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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				
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	14,10	13,75	71,10	470,30	0,14	1,58	0,12	0,60	313,30	275,00	45,00	0,95				
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином		66,03	69,02	294,48	2066,39	1,14	111,46	610,58	4,21	681,28	840,42	228,38	6,92				
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником		62,65	63,87	279,92	1954,17	0,99	93,04	496,13	3,66	936,40	964,14	220,33	6,26				
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ		72,63	82,77	365,58	2536,69	1,28	113,04	610,70	4,81	994,58	1115,42	273,38	7,87				

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК																
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	17,40	18,43	62,23	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20					
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30					
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	3,20	2,70	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	21,00	21,43	88,43	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60					
	ОБЕД																
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	0,96	3,72	3,54	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59					
ТТК № 218	Рассольник ленинградский	1,89	4,83	14,95	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36					
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	24,00	19,20	52,80	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	3,80	0,40	24,60	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	0,10	0,00	21,00	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25					
	ИТОГО В ОБЕД	30,75	28,15	116,89	0,58	30,91	184,24	7,09	117,76	529,24	102,17	10,62					
	УЖИН																
ТТК № 135	Омлет натуральный	15,51	20,09	43,15	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46					
10.1.1екур	Горошек зеленый	3,10	0,20	6,70	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22					
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	0,70	0,30	22,80	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
	ИТОГО В УЖИН	20,83	20,75	82,49	0,26	80,00	97,50	1,07	188,40	216,87	38,41	2,88					
	ПОЛДНИК																
4.1.48екур	Йогурт фруктово-ягодный	6,96	3,60	27,36	0,07	1,44	0,02	0,00	397,60	228,00	36,00	0,24					
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	5,68	6,63	38,4	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	12,64	10,23	65,76	0,14	1,58	0,06	0,61	448,19	319,12	47,60	0,81					
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином	72,57	70,33	287,81	1,11	117,22	454,76	9,10	705,38	1157,07	246,67	16,10					
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником	64,39	59,81	271,08	0,99	38,80	357,32	8,64	965,17	1259,32	255,86	14,03					
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ	85,21	80,56	353,57	1,25	118,80	454,82	9,71	1153,57	1476,19	294,27	16,91					

Меню: 6 день

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	252,00	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	311,00	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72				
	ОБЕД																	
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36				
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09				
ТТК №275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00				
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77				
112 УРЦП, Пермь 2013	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				
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 ОБЕД	910	26,17	33,03	126,77	912,04	0,38	214,92	85,49	46,29	370,33	315,89	90,56	3,15				
	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	1,29				
ТТК №194	Капуста свежая тушёная	150	5,98	7,94	9,84	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушёных	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	520	19,52	19,09	82,45	580,51	0,19	36,28	0,06	1,91	202,41	153,37	30,01	4,65				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Алидофиллин	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				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5,9	6,9	40	239,2	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	13,40	13,15	67,50	441,20	0,15	3,87	0,11	1,22	320,11	296,36	56,58	1,11				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с УЖИНОМ		66,73	73,84	296,96	2122,75	0,85	251,21	396,55	49,37	816,17	679,92	180,77	17,51				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ПОЛДНИКОМ		60,61	67,90	282,01	1983,44	0,81	218,80	396,60	48,68	933,87	822,91	207,34	13,98				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ		80,13	86,99	364,46	2563,95	1,00	255,08	396,66	50,59	1136,28	976,28	237,35	18,62				

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 225	Пудинг рисовый со стуженым молоком	170/30	15,08	17,43	46,13	0,25	0,03	120,00	0,40	70,38	118,77	10,80	1,25						
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60						
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80						
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	20,18	21,23	92,13	0,33	11,33	120,02	0,80	202,38	256,77	79,80	2,65						
	ОБЕД																		
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84						
ТТК № 227	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	0,04	18,38	115,00	2,19	40,25	58,07	17,50	0,09						
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18,50	15,89	58,30	0,23	4,00	0,00	0,00	195,37	22,96	3,50	0,07						
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12						
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод, сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60						
	ИТОГО В ОБЕД	840	29,02	27,63	125,59	0,46	39,24	115,01	4,89	388,62	309,63	85,00	6,92						
	УЖИН																		
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06						
ТТК №174	Картофель отварной с луком	180	3,60	9,93	52,92	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58						
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95						
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80						
	ИТОГО В УЖИН	535	19,12	19,13	81,93	0,33	5,32	64,87	1,33	221,83	225,72	74,83	9,39						
	ПОЛДНИК																		
4.1.50Сур	Продукт кисломолочный, сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25						
53 СРСМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	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	0,18	1,50	0,12	1,17	312,50	295,17	45,00	1,08						
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином		68,32	67,99	299,65	1,11	55,89	299,90	7,01	812,83	792,12	239,63	18,96						
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ полдником		60,72	62,11	275,92	0,96	52,07	235,15	6,86	903,50	861,57	209,80	10,65						
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ		79,84	81,24	357,85	1,29	57,39	300,02	8,18	1125,33	1087,29	284,63	20,04						

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
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
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	21,40	21,33	85,63	601,39	0,30	39,31	173,02	0,74	415,22	409,96	107,09	0,40
ОБЕД														
6.7.Зесур	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,80	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
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 № 277	Море из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД														
		805	28,16	29,98	116,88	850,21	0,40	55,74	280,07	3,13	535,19	436,32	53,37	1,58
УЖИН														
ТТК № 230	Рагу из индейки	50/150	13,12	14,00	31,10	302,88	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
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
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН														
		500	18,30	18,88	79,82	562,88	0,17	83,65	137,50	5,37	124,74	161,79	41,45	3,10
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 8-Й ДЕНЬ с ужином														
			67,86	70,19	282,33	2014,48	0,88	178,70	590,59	9,24	1075,15	1008,07	201,91	5,08
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником														
			62,64	62,41	255,71	1816,70	0,87	99,58	453,14	4,33	1247,03	1099,63	208,16	2,78
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ														
			80,94	81,29	335,53	2379,58	1,04	183,23	590,64	9,70	1371,77	1261,42	249,61	5,88

Меню: 9 день

№ 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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90				
ТТК № 231	Каша ячневая вязкая	230	7,52	9,70	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60				
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком ступенным	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	500	21,12	21,50	87,68	628,50	0,24	0,20	260,01	1,04	295,01	328,79	51,25	2,50				
	ОБЕД																	
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02				
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4,51	4,92	18,54	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07				
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свинойной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06				
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				
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежине (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				
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из ябллок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70				
	ИТОГО В ОБЕД	850	27,59	27,80	120,32	845,51	0,28	19,80	283,00	5,78	303,24	450,65	102,66	6,49				
	УЖИН																	
ТТК № 187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07				
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежине (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 (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	500	18,90	19,10	90,41	612,50	0,27	64,80	67,80	5,00	187,94	140,90	25,20	1,97				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Простоквапа	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				
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	11,70	14,55	71,40	469,10	0,13	1,50	0,09	0,58	304,17	254,17	40,00	0,67				
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином		67,61	68,40	298,41	2086,51	0,80	84,80	610,81	11,82	786,19	920,34	179,11	10,96				
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником		60,41	63,85	279,40	1943,11	0,65	21,50	543,10	7,40	902,42	1033,61	193,91	9,66				
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		79,31	82,95	369,81	2555,61	0,92	86,30	610,90	12,40	1090,36	1174,51	219,11	11,63				

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кДж/г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 235	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	130/70	17,57	18,94	54,20	456,00	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					
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	19,17	19,44	90,20	612,00	0,27	10,05	97,00	0,85	277,65	168,92	44,00	2,75					
	ОБЕД																		
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84					
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06					
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50					
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					
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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					
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из фруктов или ягод сушеных (яблоком)	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	890	29,62	30,07	116,60	864,05	0,50	196,39	367,56	3,58	477,15	467,00	87,79	4,38					
	УЖИН																		
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	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42					
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из фруктов 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 УЖИН	500	21,24	21,72	92,84	651,20	0,28	0,81	311,00	1,18	242,43	213,66	62,20	10,02					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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					
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	13,26	13,08	67,29	440,63	0,14	3,39	0,10	0,97	315,59	282,59	52,26	0,94					
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином		70,03	71,23	299,64	2127,25	1,05	207,25	775,56	5,60	997,23	849,58	193,99	17,15					
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником		62,05	62,59	274,09	1916,68	0,90	209,83	464,66	5,40	1070,39	918,51	184,05	8,07					
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ		83,29	84,31	366,93	2567,88	1,18	210,64	775,66	6,57	1312,82	1132,17	246,25	18,09					

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кДж/г			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 238	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	15,40	8,70	42,10	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00				
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				
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	18,24	18,74	75,30	575,52	0,23	16,80	345,60	0,54	164,98	94,06	60,05	13,68				
	ОБЕД																	
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36				
ТТК № 218	Рассольник ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36				
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77				
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77				
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50				
	ИТОГО В ОБЕД	810	28,66	27,59	121,93	850,43	0,67	131,99	167,00	6,68	221,66	262,66	53,21	3,86				
	УЖИН																	
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20				
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60				
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29				
	ИТОГО В УЖИН	500	18,20	19,13	88,33	600,39	0,26	34,41	173,00	1,04	291,72	337,36	99,19	1,09				
	ПОЛДНИК																	
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	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				
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55	5,61	10,23	23,32	208,2	0,00	0,09	0,00	0,00	24,20	0,00	5,13	0,29				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	305	13,11	16,48	50,82	410,20	0,08	1,59	0,05	0,00	321,70	227,50	40,13	0,54				
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с ужином		65,10	65,46	285,56	2026,34	1,16	183,20	685,60	8,26	678,36	694,08	212,45	18,63				
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с полдником		60,01	62,81	248,05	1836,15	0,97	150,38	512,65	7,22	708,34	584,22	153,39	18,08				
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ		78,21	81,94	336,38	2436,54	1,23	184,79	685,65	8,26	1000,06	921,58	252,58	19,17				

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																	
ТТК № 187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07			
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64			
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87			
ИТОГО В ЗАВТРАК																	
ОБЕД																	
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02			
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	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 № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	12,84	14,23	6,85	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00			
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08			
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99			
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70			
ИТОГО В ОБЕД																	
УЖИН																	
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00			
ТТК № 369	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15			
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30			
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
ИТОГО В УЖИН																	
ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Апифиллин	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			
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с яблоками	60	4,20	4,10	33,80	188,90	0,02	5,16	0,00	0,12	10,26	6,66	5,46	1,39			
ИТОГО В ПОЛДНИК																	
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ																	
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ																	
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ																	
			82,54	80,45	350,99	2447,98	0,91	115,43	249,19	28,93	1332,33	1308,06	227,36	24,26			
			59,86	61,02	270,29	1878,23	0,78	53,35	249,11	27,93	1013,50	877,06	155,16	22,21			
			70,84	70,10	289,69	2057,08	0,82	108,77	249,14	28,81	1024,57	1073,90	186,90	22,62			

Меню. 13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
ЗАВТРАК																				
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,33	154,30	12,90	0,51						
10.1.1скур	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													6	108,18	1,36	200,33	220,5	32,1	1,67	
ОБЕД																				
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98						
ТТК №137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28						
ТТК № 370	Плов из булгура с индейкой	180	13,18	15,39	38,16	343,89	0,09	0,23	32,40	0,23	18,00	22,50	9,90	0,69						
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						
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						
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													0,51	20,10	142,40	8,10	293,30	389,50	106,08	5,20
УЖИН																				
10.1.3скур	Кукуруза конс.	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 №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 №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	4,20						
108 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						
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													6,46	75,07	2,04	121,73	280,32	57,61	6,28	
ПОЛДНИК																				
4.1.50скур	Продукт кисломолочный 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						
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4,73	5,52	40,00	191,40	0,02	1,82	0,04	1,11	17,39	52,96	16,6	0,66						
ИТОГО В ПОЛДНИК													0,10	3,32	0,09	1,11	314,89	280,46	51,60	0,91
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с ужином													1,09	32,55	325,65	11,50	615,36	890,32	195,79	13,16
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с полдником													0,89	29,42	250,67	10,57	808,52	890,46	189,78	7,78
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ													1,18	35,87	325,74	12,61	930,25	1170,78	247,39	14,07

Меню: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК															
ТТК № 201	Каша молочная кукурузная жидкая	7,71	11,40	42,29		312,02	0,20	0,00	183,00	0,07		39,45	121,09	30,00	0,20
ТТК № 203	Булерброд с сыром и маслом	11,40	9,60	21,20		216,80	0,10	0,00	75,00	0,28		128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежые (груша)	0,40	0,30	10,30		47,00	0,02	5,00	0,00	0,40		19,00	12,00	16,00	2,30
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	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		19,61	21,30	88,99		636,82	0,32	7,80	258,00	0,75		200,87	239,19	57,00	3,80
ОБЕД															
6.7.Зесур	Огурцы соленые	0,48	0,06	0,96		7,80	0,02	3,00	0,00	0,00		13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	9,92	12,80	19,21		231,72	0,15	8,86	105,00	1,02		158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	7,46	12,77	13,84		200,00	0,09	0,04	0,04	0,32		207,66	154,22	12,67	0,45
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	3,69	6,08	33,81		204,60	0,03	0,00	0,04	0,29		5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	4,62	0,84	23,38		121,80	0,13	0,00	0,00	0,98		24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежые (мандарин)	0,80	0,20	7,50		38,00	0,06	38,00	0,00	0,20		35,00	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	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		27,27	32,75	118,80		884,92	0,47	50,70	105,08	2,81		454,72	433,82	103,51	4,96
УЖИН															
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	11,22	8,40	11,91		164,00	0,06	0,02	0,03	0,45		26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК №174	Картофель отварной с луком	3,60	9,93	52,92		235,56	0,16	1,30	64,84	0,18		42,00	20,40	34,20	4,58
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	3,30	0,60	16,70		87,00	0,09	0,00	0,00	0,70		17,50	79,00	23,50	1,95
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	1,00	0,20	0,40		92,00	0,02	4,00	0,00	0,00		14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В УЖИН		19,12	19,13	81,93		578,56	0,33	5,32	64,87	1,33		99,56	225,72	74,83	9,39
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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	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		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 14-Й ДЕНЬ с ужином		66,00	73,18	289,72		2100,30	1,12	63,82	427,94	4,88		755,15	898,73	235,34	18,15
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником		59,32	66,58	244,14		1823,18	0,94	60,30	363,20	4,04		983,19	963,41	202,51	9,48
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ		78,44	85,71	326,07		2401,74	1,27	65,62	428,07	5,36		1082,75	1189,13	277,34	18,87

Меню: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 213	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	13,97	5,21	39,34	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72	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 стуженым	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	530	19,81	21,45	87,84	625,71	0,32	60,22	242,01	1,22	281,02	291,55	82,05	3,08				
	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 № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	104,00	0,21	17,48	59,33	23,46	0,24				
ТТК № 366	Гречка по-купечески	200	18,10	18,30	19,50	315,10	0,22	8,56	150,00	0,46	250,00	223,56	2,02	0,06				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77				
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	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14				
	ИТОГО В ОБЕД	860	28,74	28,67	120,98	858,16	0,54	31,24	254,00	1,84	342,08	397,59	93,28	2,23				
	УЖИН																	
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64				
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
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	561	17,48	18,90	85,66	582,52	0,29	20,00	114,57	1,15	58,18	151,28	53,05	1,61				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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				
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	14,10	13,75	71,10	470,30	0,14	1,58	0,12	0,60	313,30	275,00	45,00	0,95				
	ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с ужином		66,03	69,02	294,48	2066,39	1,14	111,46	610,58	4,21	681,28	840,42	228,38	6,92				
	ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с полдником		62,65	63,87	279,92	1954,17	0,99	93,04	496,13	3,66	936,40	964,14	220,33	6,26				
	ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ		72,63	82,77	365,58	2536,69	1,28	113,04	610,70	4,81	994,58	1115,42	273,38	7,87				

Меню: 17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe		
		ЗАВТРАК																
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	17,40	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20					
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (груша)	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	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	21,00	21,43	88,43	610,39	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60					
		ОБЕД																
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из сельди с маслом	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59					
ТТК № 218	Рассольник ленинградский	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36					
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	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	30,75	28,15	116,89	844,45	0,58	30,91	184,24	7,09	117,76	529,24	102,17	10,62					
		УЖИН																
ТТК № 135	Омлет натуральный	15,51	20,09	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46					
10.1.1екур	Горошек зеленый	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22					
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из пшеники	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
	ИТОГО В УЖИН	20,83	20,75	82,49	599,45	0,26	80,00	97,50	1,07	188,40	216,87	38,41	2,88					
		ПОЛДНИК																
4.1.48екур	Йогурт фруктово-ягодный	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	397,60	228,00	36,00	0,24					
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	12,64	10,23	65,76	400,08	0,14	1,58	0,06	0,61	448,19	319,12	47,60	0,81					
	ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с ужином	72,57	70,33	287,81	2054,29	1,11	117,22	454,76	9,10	705,38	1157,07	246,67	16,10					
	ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с полдником	64,39	59,81	271,08	1854,92	0,99	38,80	357,32	8,64	965,17	1259,32	255,86	14,03					
	ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ	85,21	80,56	353,57	2454,37	1,25	118,80	454,82	9,71	1153,57	1476,19	294,27	16,91					

Меню: 19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																							
ТТК № 225	Пудинг рисовый со ступенным молоком	15,08	17,43	46,13		401,71	0,25	0,03	120,00	0,40	70,38	118,77	10,80	1,25									
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	1,50	0,50	21,00		96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60									
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	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		20,18	21,23	92,13		641,71	0,33	11,33	120,02	0,80	202,38	256,77	79,80	2,65									
ОБЕД																							
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежеты с сыром и чесноком	2,94	5,58	4,44		79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84									
ТТК № 227	Щи из свежей капусты (без картофеля)	1,60	4,80	6,23		77,00	0,04	18,38	115,00	2,19	40,25	58,07	17,50	0,09									
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	18,50	15,89	58,30		450,21	0,23	4,00	0,00	0,00	195,37	22,96	3,50	0,07									
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	5,28	0,96	26,72		139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12									
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	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 (язюм)	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		29,02	27,63	125,59		874,21	0,46	39,24	115,01	4,89	388,62	309,63	85,00	6,92									
УЖИН																							
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	11,22	8,40	11,91		164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06									
ТТК №174	Картофель отварной с луком	3,60	9,93	52,92		235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58									
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	3,30	0,60	16,70		87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95									
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	1,00	0,20	0,40		92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80									
ИТОГО В УЖИН		19,12	19,13	81,93		578,56	0,33	5,32	64,87	1,33	221,83	225,72	74,83	9,39									
ПОЛДНИК																							
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	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 СРКМВКШ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	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		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 19-Й ДЕНЬ		68,32	67,99	299,65		2094,48	1,11	55,89	299,90	7,01	812,83	792,12	239,63	18,96									
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с ужином		60,72	62,11	275,92		1992,02	0,96	52,07	235,15	6,86	903,50	861,57	209,80	10,65									
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ		79,84	81,24	357,85		2570,58	1,29	57,39	300,02	8,18	1125,33	1087,29	284,63	20,04									

Меню: 21 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90				
ТТК № 231	Каша ячневая вязкая	230	7,52	9,70	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60				
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сушенным	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	500	21,12	21,50	87,68	628,50	0,24	0,20	260,01	1,04	295,01	328,79	51,25	2,50				
	ОБЕД																	
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02				
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4,51	4,92	18,54	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07				
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06				
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				
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				
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70				
	ИТОГО В ОБЕД	850	27,59	27,80	120,32	845,51	0,28	19,80	283,00	5,78	303,24	450,65	102,66	6,49				
	УЖИН																	
ТТК № 187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07				
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				
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	500	18,90	19,10	90,41	612,50	0,27	64,80	67,80	5,00	187,94	140,90	25,20	1,97				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	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				
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	11,70	14,55	71,40	469,10	0,13	1,50	0,09	0,58	304,17	254,17	40,00	0,67				
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ с ужином		67,61	68,40	298,41	2086,51	0,80	84,80	610,81	11,82	786,19	920,34	179,11	10,96				
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ с полдником		60,41	63,85	279,40	1943,11	0,65	21,50	543,10	7,40	902,42	1033,61	193,91	9,66				
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ		79,31	82,95	369,81	2555,61	0,92	86,30	610,90	12,40	1090,36	1174,51	219,11	11,63				

Меню: 22 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 235	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	17,57	18,94	54,20		456,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85				
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	1,50	0,50	21,00		96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	0,10	0,00	15,00		60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	19,17	19,44	90,20		612,00	0,27	10,05	97,00	0,85	277,65	168,92	44,00	2,75				
	ОБЕД																	
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	2,94	5,58	4,44		79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84				
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	5,37	5,41	18,60		144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06				
ТТК №132	Гуляш из говядины	15,41	11,80	20,50		249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50				
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	2,16	6,40	31,50		192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02				
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	0,80	0,40	8,10		47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80				
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36		69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	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	29,62	30,07	116,60		864,05	0,50	196,39	367,56	3,58	477,15	467,00	87,79	4,38				
	УЖИН																	
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	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	14,24	11,88	52,94		375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В УЖИН	21,24	21,72	92,84		651,20	0,28	0,81	311,00	1,18	242,43	213,66	62,20	10,02				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	7,50	6,25	27,50		202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	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	13,26	13,08	67,29		440,63	0,14	3,39	0,10	0,97	315,59	282,59	52,26	0,94				
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ с ужином	70,03	71,23	299,64		2127,25	1,05	207,25	775,56	5,60	997,23	849,58	193,99	17,15				
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ с полдником	62,05	62,59	274,09		1916,68	0,90	209,83	464,66	5,40	1070,39	918,51	184,05	8,07				
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ	83,29	84,31	366,93		2567,88	1,18	210,64	775,66	6,57	1312,82	1132,17	246,25	18,09				

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 238	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	15,40	8,70	42,10	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00					
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					
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	18,24	18,74	75,30	575,52	0,23	16,80	345,60	0,54	164,98	94,06	60,05	13,68					
	ОБЕД																		
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36					
ТТК № 218	Рассольник ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36					
ТТК № 292	Рыба (ресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77					
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (манго)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77					
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
	ИТОГО В ОБЕД	810	28,66	27,59	121,93	850,43	0,67	131,99	167,00	6,68	221,66	262,66	53,21	3,86					
	УЖИН																		
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	1,740	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20					
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60					
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29					
	ИТОГО в УЖИН	500	18,20	19,13	88,33	600,39	0,26	34,41	173,00	1,04	291,72	337,36	99,19	1,09					
	ПОЛДНИК																		
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	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					
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55	5,61	10,23	23,32	208,2	0,00	0,09	0,00	0,00	24,20	0,00	5,13	0,29					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	305	13,11	16,48	50,82	410,20	0,08	1,59	0,05	0,00	321,70	227,50	40,13	0,54					
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ с ужином		65,10	65,46	285,56	2026,34	1,16	183,20	685,60	8,26	678,36	694,08	212,45	18,63					
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ с полдником		60,01	62,81	248,05	1836,15	0,97	150,38	512,65	7,22	708,34	584,22	153,39	18,08					
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ		78,21	81,94	336,38	2436,54	1,23	184,79	685,65	8,26	1000,06	921,58	252,58	19,17					

Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность, кДж				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07				
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64				
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	520	20,18	21,23	88,57	627,90	0,31	16,03	67,81	5,04	278,96	218,10	35,00	4,58				
	ОБЕД																	
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02				
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	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 № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	12,84	14,23	6,85	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00				
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99				
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70				
	ИТОГО В ОБЕД	870	27,98	29,44	120,42	859,43	0,39	30,66	181,25	22,77	426,78	424,80	79,70	15,99				
	УЖИН																	
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00				
ТТК № 369	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15				
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В УЖИН	510	22,68	19,43	80,70	569,75	0,13	62,08	0,08	1,00	318,83	431,00	72,20	2,05				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофиллин	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				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с яблоками	60	4,20	4,10	33,80	188,90	0,02	5,16	0,00	0,12	10,26	6,66	5,46	1,39				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	310	11,70	10,35	61,30	390,90	0,09	6,66	0,05	0,12	307,76	234,16	40,46	1,64				
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ с ужином		70,84	70,10	289,69	2057,08	0,82	108,77	249,14	28,81	1024,57	1073,90	186,90	22,62				
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ с полдником		59,86	61,02	270,29	1878,23	0,78	53,35	249,11	27,93	1013,50	877,06	155,16	22,21				
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ		82,54	80,45	350,99	2447,98	0,91	115,43	249,19	28,93	1332,33	1308,06	227,36	24,26				