

Согласовано

Директор общеобразовательного учреждения

М.В. Смирнова

Ю.В. Давыдов

И.Ф.И.О.

16.12.2024

Дата:



Утверждено приказом МАУО «ЦПП»
от 26.11.2024 № 440

Примерное 10-дневное меню основного (организованного) питания

для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска в возрасте с 7 до 11 лет

на зимний период 2025 года с 09.01.2025 по 31.05.2025

г. Мурманск

Меню: 1 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 № 635 | Омлет натуральный | 200 | 15,51 | 20,22 | 48,83 | 454,22 | 0,12 | 0,61 | 0,40 | 0,92 | 163,08 | 307,68 | 24,61 | 3,08 | | | | | | | | | | |
| 101.1екур | 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 УРЦ, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | | | | | | | | | |
| 493 УРЦ, 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 | 87,41 | 632,50 | 0,22 | 6,61 | 0,58 | 1,36 | 194,08 | 373,88 | 43,81 | 4,24 | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 УРЦ, 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 УРЦ, 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 УРЦ, Пермь 2013 | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,60 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО В ОБЕД | 705 | 27,44 | 27,92 | 116,80 | 865,55 | 0,26 | 36,16 | 110,00 | 7,01 | 178,04 | 169,47 | 61,25 | 2,57 | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦ, 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 УРЦ, Пермь 2013 | Творожники песочные | 60 | 4,52 | 5,35 | 31,73 | 182,45 | 0,05 | 0,12 | 0,09 | 0,48 | 39,60 | 74,40 | 8,40 | 0,48 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО В ПОЛДНИК | 300 | 11,48 | 11,35 | 41,33 | 302,45 | 0,15 | 1,80 | 0,14 | 0,48 | 327,60 | 290,40 | 42,00 | 0,72 | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником | | 59,43 | 59,93 | 245,54 | 1800,50 | 0,63 | 44,57 | 110,72 | 8,85 | 699,72 | 833,75 | 147,06 | 7,53 | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ | | 59,43 | 59,93 | 245,54 | 1800,50 | 0,63 | 44,57 | 110,72 | 8,85 | 699,72 | 833,75 | 147,06 | 7,53 | | | | | | | | | | |

Меню: 2 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 | 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 | 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 УРЦП, Пермь 2013 | Салат картофельный с соевыми бобами 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 | | | | | |
| ТТК № 210/2 | Свекольник | 200 | 2,42 | 5,52 | 22,23 | 148,28 | 0,07 | 9,17 | 92,39 | 0,25 | 97,64 | 92,81 | 20,00 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| ТТК № 216/1 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,68 | 4,78 | 36,40 | 215,34 | 0,06 | 0,00 | 100,00 | 0,80 | 70,28 | 177,95 | 8,10 | | | | | |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | ИТОГО В ОБЕД | 750 | 27,84 | 29,36 | 124,48 | 873,52 | 0,43 | 24,73 | 192,84 | 45,29 | 404,52 | 435,56 | 64,70 | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦП, Пермь 2013 | Простокваша | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | | | | | |
| 543 УРЦП, Пермь 2013 | Пирожок печеный с капустой | 100 | 5,98 | 6,56 | 35,23 | 223,88 | 0,03 | 21,85 | 0,07 | 0,63 | 77,20 | 62,00 | 11,00 | | | | | |
| | ИТОГО В ПОЛДНИК | 300 | 11,78 | 11,56 | 43,23 | 323,88 | 0,11 | 23,25 | 0,11 | 0,63 | 317,20 | 242,00 | 39,00 | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником | | 59,58 | 62,20 | 258,73 | 1838,04 | 0,85 | 108,18 | 444,70 | 58,42 | 961,92 | 879,56 | 166,75 | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ | | 59,58 | 62,20 | 258,73 | 1838,04 | 0,85 | 108,18 | 444,70 | 58,42 | 961,92 | 879,56 | 166,75 | | | | | |

Меню: 3 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 | Mg | 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 УРЦД, Пермь 2013 | Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 |
| 501 УРЦД, 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.7.Зесур | Огурцы соленные | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,12 | 9,10 | 0,02 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 16,80 | 9,80 | 0,42 |
| ТТК № 258/2 | Суп гороховый | 200 | 9,30 | 5,32 | 30,50 | 207,08 | 0,14 | 6,93 | 90,40 | 0,16 | 15,20 | 51,58 | 20,40 | 0,21 |
| ТТК № 11 | Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный | 120 | 10,38 | 14,01 | 20,59 | 249,97 | 0,09 | 0,04 | 0,04 | 0,32 | 207,66 | 154,22 | 12,67 | 0,45 |
| ТТК № 223 | Картофельное пюре | 150 | 4,79 | 7,70 | 31,66 | 215,10 | 0,14 | 0,67 | 56,25 | 0,15 | 39,00 | 85,50 | 24,00 | 0,08 |
| 108 УРЦД, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 512 УРЦД, 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 | 780 | 28,37 | 27,42 | 123,65 | 856,61 | 0,43 | 11,94 | 146,69 | 1,07 | 295,96 | 340,10 | 75,47 | 2,20 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦД, Пермь 2013 | Ряженка | 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 |
| 573 УРЦД, Пермь 2013 | Гребешок из дрож. теста | 60 | 4,49 | 5,36 | 31,73 | 193,12 | 0,08 | 0,11 | 0,09 | 0,73 | 19,12 | 57,29 | 12,06 | 0,81 |
| | ИТОГО В ПОЛДНИК | 300 | 11,45 | 11,36 | 41,33 | 313,12 | 0,18 | 1,79 | 0,14 | 0,73 | 307,12 | 273,29 | 45,66 | 1,05 |
| | ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ с полдником | 60,82 | 60,21 | 251,58 | 1794,50 | 0,87 | 20,04 | 319,84 | 2,74 | 1002,30 | 1024,35 | 227,22 | 5,85 | |
| | ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ | 60,82 | 60,21 | 251,58 | 1794,50 | 0,87 | 20,04 | 319,84 | 2,74 | 1002,30 | 1024,35 | 227,22 | 5,85 | |

Меню: 4 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 | Mg | Fe | | | | |
| ТТК № 630 | ЗАВТРАК | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром | 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 | 0,20 | 0,00 | 183,00 | 0,07 | 39,45 | 121,09 | 30,00 | 0,20 | | | | | |
| 112 УРЦ, Пермь 2013 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 11,00 | 17,00 | 0,10 | | | | | |
| 494 УРЦ, Пермь 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | | | |
| | ИТОГО В ЗАВТРАК | 560 | 17,83 | 20,45 | 619,56 | 0,36 | 40,80 | 258,00 | 0,55 | 216,87 | 238,19 | 58,00 | 1,60 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1.1схур | Горошек зеленый | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 0,10 | 10,00 | 0,30 | 0,00 | 20,00 | 62,00 | 21,00 | 0,70 | | | | | |
| ТТК № 646/1 | Рассольник | 200 | 3,79 | 5,39 | 24,68 | 0,08 | 7,06 | 115,00 | 2,16 | 14,26 | 57,96 | 12,55 | 0,36 | | | | | |
| ТТК №201 | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,27 | 20,47 | 54,77 | 0,00 | 4,60 | 160,00 | 0,01 | 184,66 | 140,67 | 2,27 | 0,06 | | | | | |
| 109 УРЦ, Пермь 2013 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 | | | | | |
| 518 УРЦ, Пермь 2013 | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,00 | 17,80 | 0,09 | 0,07 | 0,00 | 0,98 | 119,80 | 153,30 | 0,28 | 0,31 | | | | | |
| | ИТОГО В ОБЕД | 745 | 29,53 | 26,60 | 892,64 | 0,35 | 21,73 | 275,30 | 3,78 | 354,47 | 485,03 | 57,25 | 3,19 | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1.48схур | Йогурт фруктово-ягодный | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | 0,00 | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | |
| 540 УРЦ, Пермь 2013 | Ватрушка с повидлом | 100 | 2,70 | 5,72 | 30,05 | 0,93 | 3,16 | 0,08 | 1,63 | 30,15 | 91,8 | 28,78 | 1,15 | | | | | |
| | ИТОГО В ПОЛДНИК | 300 | 12,7 | 12,12 | 47,05 | 0,99 | 4,36 | 0,12 | 1,63 | 268,15 | 273,8 | 56,78 | 1,35 | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником | | 60,06 | 59,17 | 1868,68 | 1,70 | 66,89 | 533,42 | 5,96 | 839,49 | 997,02 | 172,03 | 6,14 | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ | | 60,06 | 59,17 | 251,26 | 1,70 | 66,89 | 533,42 | 5,96 | 839,49 | 997,02 | 172,03 | 6,14 | | | | | |

Меню: 5 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 | Mg | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №187/1 | Оладья с молоком сгущенным | 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 УРЦ, Пермь 2013 | Флоды 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 УРЦ, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.3.7сэрр | Икра кабачковая | 60 | 1,20 | 5,35 | 5,12 | 73,43 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 | | |
| ТТК № 169 | Куриный бульон с яйцом и гречками | 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 №89 | Тертель мясные в соусе сметанно-томатном | 110 | 9,76 | 10,67 | 11,99 | 183,03 | 0,04 | 2,18 | 0,06 | 1,25 | 54,41 | 102,37 | 18,61 | 1,29 | | |
| ТТК № 216/1 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,68 | 3,05 | 36,40 | 199,77 | 0,06 | 0,00 | 100,00 | 0,80 | 70,28 | 177,95 | 8,10 | 0,08 | | |
| 108 УРЦ, 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 УРЦ, Пермь 2013 | Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,60 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 | | |
| | ИТОГО В ОБЕД | 775 | 27,29 | 29,49 | 124,52 | 882,65 | 0,24 | 14,11 | 200,06 | 3,70 | 274,95 | 494,99 | 53,23 | 2,95 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦ, Пермь 2013 | Ацидофилин | 250 | 7,25 | 6,25 | 10,00 | 125,00 | 0,10 | 1,75 | 0,05 | 0,00 | 300,00 | 225,00 | 35,00 | 0,20 | | |
| 53 СРКМВКИ, Мурманск 1988 | Булочка чайная с творогом | 50 | 3,57 | 4,41 | 44,89 | 233,53 | 0,07 | 2,37 | 0,06 | 1,23 | 22,73 | 67,70 | 21,69 | 0,87 | | |
| | ИТОГО В ПОЛДНИК | 300 | 10,82 | 10,66 | 54,89 | 358,53 | 0,17 | 4,12 | 0,11 | 1,23 | 322,73 | 292,70 | 56,69 | 1,07 | | |
| | ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с полдником | | 58,93 | 61,32 | 271,30 | 1885,15 | 0,68 | 32,73 | 304,82 | 10,13 | 770,62 | 914,59 | 139,20 | 8,17 | | |
| | ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ | | 58,93 | 61,32 | 271,30 | 1885,15 | 0,68 | 32,73 | 304,82 | 10,13 | 770,62 | 914,59 | 139,20 | 8,17 | | |

Меню: 7 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 № 235/1 | Пудинг творожный запеченный с йогуртом | 200 | 17,64 | 19,10 | 50,54 | 444,62 | 0,23 | 0,05 | 97,00 | 0,45 | 258,65 | 137,92 | 1,00 | 1,85 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Плоды свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| 494 УРЦП, Пермь 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,20 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 УРЦП, Пермь 2013 | Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 6,20 | 4,08 | 78,00 | 0,04 | 8,40 | 0,00 | 4,60 | 23,00 | 40,00 | 18,00 | 0,80 |
| ТТК № 256/1 | Суп с фрикадельками | 200 | 5,43 | 8,11 | 25,21 | 195,55 | 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 | 12,07 | 21,99 | 238,91 | 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 | 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 790 | 27,40 | 28,78 | 120,82 | 854,66 | 0,35 | 37,31 | 390,46 | 8,43 | 395,56 | 347,55 | 63,56 | 15,24 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1.48кур | Йогурт фруктово-ягодный | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 0,04 | 0,00 | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 0,20 |
| 543 УРЦП, Пермь 2013 | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 2,19 | 5,23 | 29,39 | 173,39 | 0,09 | 3,81 | 0,00 | 0,63 | 11,50 | 49,80 | 18,80 | 0,75 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 300 | 12,19 | 11,63 | 46,39 | 347,39 | 0,15 | 5,01 | 0,04 | 0,63 | 249,50 | 231,80 | 46,80 | 0,95 |
| ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ с полдником | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 58,83 | 60,01 | 253,95 | 1802,37 | 0,77 | 55,17 | 487,50 | 9,91 | 925,91 | 744,27 | 155,36 | 19,04 | |
| ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 58,83 | 60,01 | 253,95 | 1802,37 | 0,77 | 55,17 | 487,50 | 9,91 | 925,91 | 744,27 | 155,36 | 19,04 | |

Меню: 8 день

7-11 лет

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 630 | Бутерброд с сыром | 60 | 7,29 | 8,28 | 19,87 | 183,16 | 0,10 | 0,00 | 75,00 | 0,28 | 128,22 | 102,10 | 9,00 | 0,90 |
| ТТК № 588 | Каша пшеничная молочная | 200 | 9,64 | 8,12 | 36,74 | 258,60 | 0,20 | 0,00 | 183,00 | 0,07 | 39,45 | 121,09 | 30,00 | 0,20 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Фрукты свежие (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 | 560 | 20,53 | 19,40 | 82,81 | 589,46 | 0,36 | 6,30 | 258,02 | 0,75 | 312,67 | 325,19 | 69,00 | 3,50 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 УРЦП, Пермь 2013 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,96 | 5,86 | 6,33 | 81,90 | 0,01 | 16,68 | 0,00 | 2,97 | 29,04 | 21,12 | 21,70 | 0,39 |
| ТТК № 258/2 | Суп гороховый | 200 | 9,30 | 5,32 | 30,50 | 207,08 | 0,14 | 6,93 | 90,40 | 0,16 | 15,20 | 51,58 | 20,40 | 0,21 |
| ТТК № 29 | Рыба отварная (тресковых пород), соус польский | 120 | 10,39 | 10,19 | 10,69 | 176,03 | 0,05 | 11,90 | 350,00 | 2,41 | 202,66 | 326,58 | 31,20 | 0,00 |
| 414 УРЦП, Пермь 2013 | Рис отварной | 150 | 3,68 | 6,00 | 33,75 | 204,60 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,29 | 5,10 | 70,80 | 22,80 | 0,53 |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 519 УРЦП, Пермь 2013 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 21,22 | 90,38 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| | ИТОГО В ОБЕД | 770 | 27,67 | 28,15 | 115,85 | 828,31 | 0,31 | 105,51 | 440,44 | 6,39 | 278,00 | 536,28 | 117,90 | 4,19 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦП, Пермь 2013 | Простокваша | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| 565 УРЦП, Пермь 2013 | Булочка Дорожная | 100 | 5,82 | 6,54 | 35,80 | 225,34 | 0,10 | 0,00 | 0,08 | 1,12 | 13,33 | 53,30 | 10,00 | 0,83 |
| | ИТОГО В ПОЛДНИК | 300 | 11,62 | 11,54 | 43,80 | 325,34 | 0,18 | 1,40 | 0,12 | 1,12 | 253,33 | 233,30 | 38,00 | 1,03 |
| | ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником | | 59,82 | 59,09 | 242,46 | 1743,11 | 0,85 | 113,21 | 698,58 | 8,26 | 844,00 | 1094,77 | 224,90 | 8,72 |
| | ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ | | 59,82 | 59,09 | 242,46 | 1743,11 | 0,85 | 113,21 | 698,58 | 8,26 | 844,00 | 1094,77 | 224,90 | 8,72 |

Меню: 9 день

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №158 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 13,00 | 10,85 | 48,34 | 343,01 | 0,17 | 0,01 | 219,13 | 1,03 | 194,94 | 131,01 | 23,66 | 3,85 | | | | |
| ТТК № 371 | Булгур с маслом | 70 | 6,70 | 9,84 | 19,80 | 194,56 | 0,09 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 8,25 | 57,00 | 32,00 | 5,00 | | | | |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Фрукты свежие (манго) | 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 ЗА 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1.ЭСур | Кукуруза консервированная | 80 | 1,77 | 0,33 | 9,01 | 46,09 | 0,01 | 2,88 | 0,01 | 0,00 | 1,92 | 30,00 | 0,00 | 0,24 | | | | |
| ТТК № 656/1 | Борщ | 200 | 4,18 | 8,12 | 24,92 | 189,48 | 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | | | |
| 518 УРЦП, Пермь 2013 | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,00 | 17,80 | 76,80 | 0,09 | 0,07 | 0,00 | 0,98 | 119,80 | 153,30 | 0,28 | 0,31 | | | | |
| | ИТОГО В ОБЕД | 700 | 29,31 | 27,83 | 128,18 | 880,43 | 0,53 | 35,52 | 37,21 | 51,42 | 490,16 | 362,84 | 16,08 | 1,12 | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦП, Пермь 2013 | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | |
| 543 УРЦП, Пермь 2013 | Пирожок печеный с рисом и яйцом | 100 | 5,44 | 6,25 | 35,35 | 219,41 | 0,09 | 3,16 | 0,08 | 1,63 | 30,15 | 91,81 | 28,77 | 1,15 | | | | |
| | ИТОГО В ПОЛДНИК | 300 | 11,24 | 11,25 | 43,35 | 319,41 | 0,17 | 4,56 | 0,12 | 1,63 | 270,15 | 271,81 | 56,77 | 1,35 | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 9-И ДЕНЬ с полдником | | 61,15 | 59,97 | 262,17 | 1835,81 | 1,02 | 78,09 | 315,46 | 54,28 | 1009,50 | 836,66 | 146,51 | 11,72 | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 9-И ДЕНЬ | | 61,15 | 59,97 | 262,17 | 1835,81 | 1,02 | 78,09 | 315,46 | 54,28 | 1009,50 | 836,66 | 146,51 | 11,72 | | | | |

Меню: 10 день

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал* | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | 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 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 499 УРЦП, Пермь 2013 | Какао с молоком ступенным | 200 | 2,20 | 2,20 | 22,40 | 118,20 | 0,02 | 0,20 | 0,01 | 0,00 | 62,00 | 71,00 | 23,00 | 1,00 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 550 | 21,14 | 18,98 | 89,82 | 617,26 | 0,25 | 10,20 | 237,51 | 1,27 | 272,53 | 309,15 | 55,14 | 4,43 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 УРЦП, Пермь 2013 | Салат из 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 №10/412ш/ Новосиб | Котлета куриная, соус сметанный | 120 | 6,70 | 7,22 | 19,72 | 170,66 | 0,11 | 15,48 | 0,07 | 0,61 | 150,49 | 95,59 | 23,23 | 1,06 |
| ТТК № 229/1 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,26 | 7,41 | 42,50 | 271,73 | 0,05 | 0,00 | 174,27 | 0,79 | 70,27 | 177,94 | 7,95 | 0,06 |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| ТТК № 367 | Компот из красной смородины замороженной | 200 | 0,10 | 0,00 | 23,82 | 95,68 | 0,02 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 26,00 | 18,00 | 6,00 | 1,25 |
| ИТОГО В ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 800 | 26,43 | 26,08 | 128,52 | 854,52 | 0,34 | 29,05 | 289,35 | 5,50 | 374,02 | 497,89 | 84,93 | 5,13 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦП, Пермь 2013 | Ацидофилин | 250 | 7,25 | 6,25 | 10,00 | 125,00 | 0,10 | 1,75 | 0,05 | 0,00 | 300,00 | 225,00 | 35,00 | 0,20 |
| 446, Сборник шк. 2007 год | Кекс "Столичный" | 50 | 3,76 | 4,45 | 26,85 | 162,49 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 12,10 | 0,00 | 2,65 | 0,23 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 300 | 11,01 | 10,70 | 36,85 | 287,49 | 0,10 | 1,80 | 0,05 | 0,00 | 312,10 | 225,00 | 37,65 | 0,43 |
| ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 58,58 | 55,76 | 255,19 | 1759,27 | 0,69 | 41,05 | 526,91 | 6,77 | 958,65 | 1032,04 | 177,72 | 9,99 |
| ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 58,58 | 55,76 | 255,19 | 1759,27 | 0,69 | 41,05 | 526,91 | 6,77 | 958,65 | 1032,04 | 177,72 | 9,99 |