

Согласованно
Директор учебного заведения

Утверждено
приказом МАУО «ЦШП» от 17.10.2024 № 400

Директор МБОУ СОШ № 42

ФИО

Директор О.А. Пашкина

Дата

30.10.2024



Примерное двадцатипятидневное 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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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					
101.1.еур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	20,51	20,66	91,13	632,74	0,22	6,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24					
	ОБЕД																		
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39					
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28					
ТТК № 4/1	Плов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50					
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (ябл.)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
	ИТОГО В ОБЕД	705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24					
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки и 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 полдником		60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53					
	ВСЕГО ЗА 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	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 654	Каша ячменная 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	Флоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30					
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	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 стручками 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	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05					
ТТК № 216/1	Хлеб ржаной	25	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	Компот из смеси ягод	200	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	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	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23					
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок песчаный 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		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					

Меню 3 день

7-11.ner

№ рецептуры	Прём пици, наименование блюда	Масса порци, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Крепкий 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 Зерн	Огурцы соленые	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42						
ТТК № 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 № 111	Колбаса 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 сушёных (клубяч)	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	Гребешок из дрож теста	50	6,60	7,50	43,60	268,30	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70						
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	13,85	13,75	53,60	393,30	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95						
	ВСЕГО ЗА 3-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						

№ 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 пшенная 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 УРПЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (мандинги)	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 УРПЦ, 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																			
10.1.1с/сур	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	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 № 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 УРПЦ, 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 УРПЦ, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	133,30	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																			
4.1.4с/сур	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 УРПЦ, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	60	5,67	6,62	48,00	229,68	0,02	2,18	0,04	1,33	20,86	63,55	19,92	0,79						
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,63	10,22	75,36	400,08	0,092	3,62	0,064	1,33	318,46	291,55	55,92	1,03						
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником		59,99	57,27	279,57	1912,28	0,80	66,15	533,37	5,66	899,80	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	899,80	1014,77	171,17	5,82						

Меню: 5 день.

-111 день

№ рецептура	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																			
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сушеным	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65						
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Пшеница свежее (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 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	20,82	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 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						
ТТК № 169	Куриный бульон с яйцом и грибами	210	5,93	10,06	28,77	230,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	137,22	8,22	0,06						
ТТК №9	Тертые мясные и соус сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29						
ТТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,05	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08						
109 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Компот из яблов или ягол 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	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 УРЦЦ, Пермь 2013	Алидофалин	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 СРКМВКВ, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86						
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	18,30	16,84	123,36	629,76	0,11	5,80	0,10	2,66	339,32	355,10	75,84	1,82						
	УЧЕБНО-РАБОЧИЙ ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ		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 порция, 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 № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08					
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28					
112 УРЦП, Пермь 2013	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	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 выпечки	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 СРКМЗВБ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,33					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	10,98	13,00	40,30	394,10	0,20	1,68	0,12	1,17	303,00	283,67	43,60	1,07					
	ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ		55,59	64,01	241,80	1873,60	0,96	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91					
	ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ		55,59	64,01	241,80	1873,60	0,96	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91					

Меню: 7 дней		Приём пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная (мг)						Минеральные вещества (мг)				
№ рецептуры		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	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																	
10.1.1.еюрг	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 "То-Мурманск" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	17,31	21,99	286,07	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00					
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48					
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 № 206	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																	
4.1.4.еюрг	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24					
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	315	13,08	8,70	70,96	415,50	0,14	4,30	0,02	0,47	306,22	265,35	50,10	0,80					
	ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ	60,93	60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66					
	ВСЕГО ЗА 7-И 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						

№ рецептуры	Прём смеси, 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	Бульброд 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 УРЦД, Пермь 2013	Пюре из свежих фруктов	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 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	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 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 № 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 УРЦД, 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 УРЦД, 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 УРЦД, 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	1,50	4,19				
	ИТОГО В ОБЕД	770	27,67	28,15	113,85	828,31	0,31	105,51	440,44	6,39	278,00	536,28	117,90	4,19				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦД, 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 УРЦД, 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-И 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-И ДЕНЬ		60,05	62,20	250,36	1809,87	0,82	288,56	698,55	7,62	918,34	1135,14	235,90	6,86				

Меню: 9 день

7-11 мес

№ рецептура	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы	Вит. В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
ЗАВТРАК																													
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,01	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85															
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,80	32,00	5,00															
112 УРПШ 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															
493 УРПШ 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																													
10.1.3Сыр	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 № 392	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 УРПШ 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 УРПШ 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 УРПШ 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 УРПШ Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и вином	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69															
	ИТОГО В ПОЛДНИК	310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94															
	ВСЕГО ЗА 9-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 9-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	Присл. пицц, минипенциалине 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 № 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	Капша 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	Плюды 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 свежкы 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 №10/412шт/ Новосиб	Котлета куриня, 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	Капша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06														
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56														
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25														
	ИТОГО В ОБЕД	800	26,43	26,08	128,52	854,52	0,34	29,05	289,35	5,50	374,02	497,89	84,93	5,13														
ПОЛДНИК																												
516 УРЦП, Пермь 2013	Алидофиллин	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 шт. 2007 год	Кекс "Столичный"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	8,97	12,10	0,00	2,15	0,23														
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	8,97	312,10	225,00	37,15	0,48														
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ																												
			57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04														
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ																												
			57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04														

7-11 лет

№ 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 № 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				
101.1екср	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	0,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	20,51	20,66	91,13	632,74	0,22	0,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24				
	ОБЕД																	
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	1,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39				
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28				
ТТК № 4/1	Плов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (пизом)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В ОБЕД	705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Кафир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24				
577 УРЦП, Пермь 2013	Пороженки песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,44	12,53	36,35	301,44	0,15	1,80	0,13	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72				
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ		60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53				
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ		60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53				

Меню: 12 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	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 654	Каши 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	Бульбурда 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	Плюды 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 стученным	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 овощными стручками 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	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05				
ТТК № 2161	Каши 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	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,42	9,63	48,63	330,50	0,11	17,97	0,10	0,47	327,90	249,00	39,75	1,10				
	ВСЕГО ЗА 12-И ДНЕВЬ		60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05				
	ВСЕГО ЗА 12-И ДНЕВЬ		60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05				

Меню: 13 дней

7-11 лет

№ рецептуры	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы			В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	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	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 Загр	Отруды соевые	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 (бурага)	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	Раженка	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	Трещенок из дрож. теста	50	6,60	7,50	43,60	268,30	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	13,85	13,75	53,60	393,30	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95					
	ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ с подшином		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 дней														
№ 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	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	11,97	42,86	337,20	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандинки)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	0,20	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 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													
10.1.1:еур	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	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 №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													
516 УРЦП, Пермь 2013	Алигаторфинн	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
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	310	12,92	12,87	58	354,68	0,12	16,43	0,09	1,33	320,86	288,55	54,92	1,04
	ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником		60,28	59,92	262,21	1866,88	0,83	78,96	533,39	5,66	892,20	1011,77	170,17	5,83
	ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ		60,28	59,92	262,21	1866,88	0,83	78,96	533,39	5,66	892,20	1011,77	170,17	5,83

-111 лет

Меню: 15 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	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК №187/1	Оладьи с молоком ступенчатыми	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65				
112 УРЦП, Пермь, 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
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																	
10.3.Тестер	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,88	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42				
ТТК № 169	Куринный 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 №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29				
ТТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,05	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08				
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				
	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																	
4.1.48тестер	Йогурт фруктово-ягодный	250	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24				
53 СРКМВКБ, Мурманск 1988.	Булочка чайная с творогом	50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	120,56	119,84	524,42	3733,76	1,66	157,92	1066,78	11,32	1784,40	2023,54	340,34	11,66				
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ с полдником		166,90	170,49	727,04	5195,37	2,18	186,53	1371,49	20,07	2232,04	2655,68	428,30	19,24				
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ		166,90	170,49	727,04	5195,37	2,18	186,53	1371,49	20,07	2232,04	2655,68	428,30	19,24				

Меню: 16 день

7-11 нр

№ рецептура	Приём 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	Мг	Fe						
	ЗАВТРАК																			
ТТК № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	138,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08						
ТТК № 372	Булгурборд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	123,32	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	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30						
496 УРЦП, Пермь 2013	Кавказ с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80						
	ИТОГО В ЗАВТРАК	510	18,25	21,14	90,74	626,22	0,35	61,31	188,95	1,10	281,32	272,07	46,05	2,46						
	ОБЕД																			
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84						
ТТК № 250/2	Ци 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 пышеница	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 СТКМБКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83						
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	10,98	13,00	40,30	394,10	0,20	1,68	0,12	1,17	303,00	283,67	43,60	1,07						
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ		55,59	64,01	241,80	1873,60	0,96	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91						
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ		55,59	64,01	241,80	1873,60	0,96	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91						

№ 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 № 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 УРЦД, Пермь, 2013	Плюды 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 УРЦД, 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																		
10.1.1.скуп	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 "Ю-Мурашки" 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 УРЦД, 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																		
51.6 УРЦД, Пермь, 2013	Раженка	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 УРЦД, 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	0,36					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	325	13,37	11,35	53,60	370,10	0,17	17,11	0,05	0,47	308,62	262,35	49,10	0,81					
	ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ		61,22	61,23	253,13	1808,54	0,86	68,87	487,81	5,14	985,28	822,87	170,81	19,67					
	ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ		61,22	61,23	253,13	1808,54	0,86	68,87	487,81	5,14	985,28	822,87	170,81	19,67					

Меню: 18 дней

7-11 лет

№ рецептуры	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витаминная (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы			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	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20					
112 УРЦП, Пермь 2013	Пирог свежий (квас)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80					
501 УРЦП, Пермь 2013	Корфейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	560	20,93	19,50	80,61	589,46	0,36	181,30	258,02	0,65	333,67	347,19	78,00	2,00					
	ОБЕД																		
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39					
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21					
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00					
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53					
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
	ИТОГО В ОБЕД	770	27,67	28,15	118,85	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 Лужковская	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-И ДНЕЙ 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-И ДНЕЙ		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	Прём 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 №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,07	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85					
ТТК № 371	Булгурод 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	Плюды свежие (мандалин)	100	0,80	0,20	7,30	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																		
101.3Севр	Кукуруза консервированная	60	1,22	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																		
4.1.48Севр	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 рисом и яблоком	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	300	12,72	10,43	67,15	409,03	0,13	3,33	0,07	0,97	315,69	283,09	53,26	0,93					
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ		61,45	59,16	274,51	1936,08	1,01	76,86	315,42	53,67	1059,29	877,24	153,85	12,23					
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ		61,45	59,16	274,51	1936,08	1,01	76,86	315,42	53,67	1059,29	877,24	153,85	12,23					

7-11.лет

Меню: 20 день

7.11.сет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 203	Булгурборд 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					
459 УРЦП, Пермь 2013	Карго с молоком густенным	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 овощей 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 №104/12шт/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	25,23	1,06					
ТТК № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06					
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25					
	ИТОГО В ОБЕД	800	26,43	26,08	128,52	854,52	0,34	29,05	289,35	5,50	374,02	497,89	84,93	5,13					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25					
446, Сборник шк. 2007 год	Кекс "Столичный"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	8,97	12,10	0,00	2,15	0,23					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	8,97	312,10	225,00	37,15	0,48					
	ВСЕГО ЗА 20-И ДЕНЬ с полдником		57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04					
	ВСЕГО ЗА 20-И ДЕНЬ		57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04					