

Согласованно
Директор учебного заведения

Утверждено
приказом МАУО «ЦППТ» от 17.10.2024 № 400



Примерное двадцатидневное меню основного (организованного) питания
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска
в возрасте с 12 до 18 лет на зимний период 2024 - 2025 года

Меню: 1 день

12.18.лет

№ рецептура	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТРК № 636	Омлет натуральный	220	17,06	22,24	57,81	499,64	0,13	0,67	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39				
101 Теср	Горошек зеленый	90	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	82,25	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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	560	24,06	22,84	96,53	682,49	0,37	10,67	0,74	1,56	220,39	435,95	56,07	4,94				
	ОБЕД																	
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66				
ТРК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	7,63	8,69	32,75	286,44	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35				
ТРК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	44,13	385,84	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,56	0,84				
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				
512 УРЦП, 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	820	31,59	34,42	137,06	1031,45	0,34	51,03	137,50	9,56	226,10	212,08	65,94	3,11				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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				
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожкики несладкие	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с подлинком		72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10				

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 655	Каши ячневая молочная	250	17,66	6,62	53,15	342,82	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50					
ТТК № 188	Булгурборд 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	0,00					
112 УРЦД, 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 УРЦД, Пермь 2013	Какао с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	610	23,50	22,86	101,65	711,54	0,36	60,20	299,69	15,50	263,95	225,75	68,50	5,80					
	ОБЕД																		
75 УРЦД, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми крупами и зеленым горошком	100	2,00	6,00	15,20	122,80	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70					
ТТК № 210/1	Свекольник	250	3,02	9,48	27,84	219,30	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11					
ТТК № 275	Гуляш из индейки	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,20	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05					
ТТК № 631/1	Каши гречневая рассыпчатая	220	11,40	7,08	49,40	306,92	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10					
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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					
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернославя)	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	905	34,44	34,78	144,73	1040,24	0,41	23,67	482,36	4,57	433,88	464,01	72,17	2,93					
	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					
543 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41					
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ: ПОЛДНИК		73,06	69,22	309,22	2167,45	0,90	107,47	782,17	20,70	1075,03	976,76	186,47	10,14					
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ: ОБЕД		73,06	69,22	309,22	2167,45	0,90	107,47	782,17	20,70	1075,03	976,76	186,47	10,14					

Меню: 3 дня

12.18 лет

№ рецептуры	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК																			
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	250	20,01	21,19	69,46	548,59	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23						
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30						
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10						
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,61	24,19	95,66	696,29	0,29	6,31	198,97	1,02	437,35	457,30	117,50	2,63						
	ОБЕД																			
6.7 Запор	Орushi соевые	100	0,80	0,10	1,60	10,50	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60						
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26						
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 № 223/3	Картофельное пюре	170	5,43	7,91	32,76	223,95	0,17	0,74	63,75	0,17	44,20	96,90	27,20	3,57						
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	87,68	0,06	0,08	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55						
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60						
	ИТОГО В ОБЕД	890	32,34	29,06	134,15	927,50	0,53	15,24	176,79	1,24	313,86	378,10	89,37	6,03						
	ПОЛДНИК																			
516 УРЦП, Пермь 2013	Ярвенка	250	7,25	6,25	10,00	135,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25						
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребенок из дрож. теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33						
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	20,58	21,25	97,20	662,00	0,22	14,42	0,18	1,20	331,70	320,00	55,00	1,58						
	ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ с полипном		76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24						
	ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ		76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24						

Меню: 4 день

12.18 лет

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность, ккал	Витаминизация (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 № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	14,97	53,57	421,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25				
И12 УРЦП, Пермь 2013	Плюды свежие (манدارин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10				
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	20,24	23,45	96,14	703,86	0,41	40,80	303,75	0,56	226,73	268,47	65,50	1,65				
	ОБЕД																	
101 Лекр	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 № 645/1	Рассольник	250	4,74	9,73	30,85	229,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47				
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	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				
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	810	31,47	31,12	129,96	987,72	0,40	23,87	310,30	4,65	364,06	526,37	68,12	3,88				
	ПОЛДНИК																	
4.1 Лекр	Йогурт фруктово-ягодный	260	7,54	3,90	29,64	130,00	0,09	1,56	0,04	0,00	322,40	247,00	39,00	0,26				
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	360	17,04	15,00	93,64	512,80	1,02	4,72	0,12	1,63	352,55	338,80	67,78	1,41				
	ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ с полдником		68,75	69,57	319,74	2204,38	1,83	69,39	614,17	6,84	943,34	1133,64	201,40	6,94				
	ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ		68,75	69,57	319,74	2204,38	1,83	69,39	614,17	6,84	943,34	1133,64	201,40	6,94				

№ рецептуры	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 208/1	Оладьи с молоком густыми	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90					
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64					
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	550	23,95	24,96	103,92	739,24	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84					
	ОБЕД																		
10.3.7СКУР	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	123,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70					
ТТК №170	Куринный бульон с яйцом и грибами	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07					
ТТК №9	Тертые мясо и соус сметанно-помидорный	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 № 631	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	3,32	43,68	236,64	0,07	0,00	120,00	0,96	84,34	213,54	9,72	0,10					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61					
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	905	31,59	35,41	147,00	1033,05	0,30	18,56	243,86	4,26	332,80	589,31	64,20	3,37					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофиллин	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 СРКМНКИ, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97					
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с подлинком		77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18					
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ		77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18					

Меню: 6 день

12.18.дет

№ рецептуры	Цель: пища, назначенная больно	Масса порция, 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 №145/1	Каша геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,85	361,35	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11															
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 (анельсин)	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															560	21,91	23,67	103,95	716,47	0,41	61,32	231,93	1,30	306,03	314,08	78,25	2,49		
ОБЕД																													
32 УРЦП, Пермь, 2013	Салат из свежих овощей с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40															
ТТК № 250/1	Щи из свежей капусты	250	3,25	3,53	23,78	139,89	0,12	26,25	12,50	22,50	156,00	113,75	6,25	0,25															
ТТК № 622	Гуляш из вышленка	100	14,40	14,72	16,37	255,56	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00															
414 УРЦП, Пермь, 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64															
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	93,94	0,10	0,00	0,77	19,25	86,90	23,85	2,15																
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															895	30,69	35,41	130,24	963,49	0,48	45,80	13,02	67,92	557,37	500,61	89,46	5,69		
ПОЛДНИК																													
516 УРЦП, Пермь, 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24															
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с мяком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45															
ИТОГО В ПОЛДНИК															340	13,63	17,67	60,77	576,84	0,23	1,68	0,17	1,93	313,00	328,80	50,27	1,69		
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ																66,23	76,75	294,96	2256,80	1,12	108,80	245,11	71,15	1176,40	1143,49	217,98	9,87		
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ																66,23	76,75	294,96	2256,80	1,12	108,80	245,11	71,15	1176,40	1143,49	217,98	9,87		

Меню: 7 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 № 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 УРПС 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 УРПС 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																		
10.1.1евр	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 УРПС Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	59,78	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37					
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29					
	ИТОГО В ОБЕД	820	28,61	30,28	112,79	838,12	0,42	38,91	390,76	3,82	395,81	390,60	76,71	16,01					
	ПОЛДНИК																		
4.1.1евр	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 УРПС 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-Й 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-Й 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					

№ рецептура	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 630	Булчерброд 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 № 591/1	Кашишная молочная	750	12,05	10,15	45,93	323,27	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25					
112 УРЦП, Пермь 2013	Пюрея свежее (квни)	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	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	610	23,34	21,53	89,8	654,13	0,41	181,3	303,77	0,66	343,53	377,47	85,5	2,05					
	ОБЕД																		
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66					
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26					
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	200	4,91	8,00	45,00	271,64	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71					
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	910	31,87	35,38	142,71	1016,74	0,38	121,14	463,05	8,51	302,86	586,86	130,08	4,69					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25					
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08					
	ВСЕГО ЗА 8-й ДЕНЬ с полдником		70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1342,63	260,58	7,82					
	ВСЕГО ЗА 8-й ДЕНЬ		70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1342,63	260,58	7,82					

Меню: 9 день

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кДж	Витамины (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	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00			
112 УРПЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (машларин)	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 УРПЦ, 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																
10.1.3Сур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24			
ТТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	23,74	184,76	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06			
ТТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	474,30	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07			
108 УРПЦ, 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 УРПЦ, 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 УРПЦ, 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 УРПЦ, 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	310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94			
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		61,74	61,81	257,15	1890,68	1,03	89,67	315,44	53,67	1061,69	874,24	152,85	12,24			
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		61,74	61,81	257,15	1890,68	1,03	89,67	315,44	53,67	1061,69	874,24	152,85	12,24			

Меню: 10 дней.

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы									
ЗАВТРАК														
ТТК № 203	Бульброд с сыром и мясом	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 № 279/1	Каша рисовая молочная	240	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Палочки свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
499 УРЦП, Пермь 2013	Каша с молоком ступенными	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	610	24,74	21,87	103,90	711,39	0,27	15,30	345,62	1,56	276,78	180,06	72,05	13,38
ОБЕД														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	6,73	30,85	202,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47
ТТК №10/12лив/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 № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
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	1,56
ТТК № 367	Компот из яблочной 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	930	30,48	34,13	144,55	1007,29	0,40	35,23	363,97	7,26	459,98	611,88	100,12	5,84
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофильн	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
446, Сборник шк. 2007 год	Кефир "Столпчатый"	100	4,61	22,80	61,54	469,09	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71
	ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ		67,08	85,05	319,99	2312,68	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93
	ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ		67,08	85,05	319,99	2312,68	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93

№ рецептура	Продукт, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТРК № 636	Омлет натуральный	220	17,06	22,24	57,81	499,64	0,13	0,67	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39				
101 1 сорт	Горошек зеленый	90	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	82,25	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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	560	24,06	22,84	96,53	682,49	0,37	10,67	0,74	1,56	220,39	435,95	56,07	4,94				
	ОБЕД																	
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66				
ТРК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	7,63	8,69	32,75	286,44	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35				
ТРК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	44,13	385,84	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84				
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				
312 УРЦП, Пермь 2013	Компот из яблок или ягод съезных (яблоком)	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	820	31,59	34,42	137,06	1031,45	0,34	51,03	137,50	9,56	226,10	212,08	65,94	3,11				
	ПОЛДНИК																	
316 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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				
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожник песочный	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05				
	ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ		72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10				
	ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ		72,03	74,39	288,18	2141,34	0,89	63,65	138,44	11,92	812,49	997,03	171,01	9,10				

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
ЗАВТРАК																												
ТТК № 655	Каша ячневая молочная	250	17,66	6,62	53,13	342,82	0,23	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50														
ТТК № 188	Бульон с мясом 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	0,00														
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 сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00														
ИТОГО В ЗАВТРАК															610	23,50	22,86	101,65	711,54	0,36	60,20	299,69	15,50	263,95	225,75	68,50	5,80	
ОБЕД																												
75 УРЦП, Пермь, 2013	Салат картофельный с соевыми крупами и зеленым горошком	100	2,00	6,60	15,20	122,80	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70														
ТТК № 2101	Свекольник	250	3,02	9,48	27,84	219,30	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11														
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 № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	7,08	49,40	306,92	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10														
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	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														
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															905	34,44	34,78	144,73	1040,24	0,41	23,67	482,36	4,57	433,88	464,01	72,17	2,93	
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														
543 УРЦП, Пермь, 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16														
ИТОГО В ПОЛДНИК															350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41	
ВСЕГО ЗА 12-И ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ																73,06	69,22	309,22	2167,45	0,90	107,47	782,17	20,70	1075,03	976,76	186,47	10,14	
ВСЕГО ЗА 12-И ДЕНЬ																73,06	69,22	309,22	2167,45	0,90	107,47	782,17	20,70	1075,03	976,76	186,47	10,14	

Меню: 13 день

13.18 лет

№ рецептура	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
ЗАВТРАК																													
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	250	20,01	21,19	69,46	548,59	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	-0,23															
112 УРЦП, Пермь 2013	Плюды свежие (груши)	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															550	23,61	24,19	95,66	696,29	0,29	6,31	198,97	1,02	437,35	457,30	117,50	2,63		
ОБЕД																													
6.7 Застр	Оурцы соевые	100	0,80	0,10	1,60	10,50	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60															
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26															
ТТК № 1	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 № 223/3	Картофельное пюре	170	5,43	7,91	32,76	223,95	0,17	0,74	63,75	0,17	44,20	96,90	27,20	3,57															
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	87,68	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55															
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60															
ИТОГО В ОБЕД															890	32,34	29,06	134,15	927,50	0,53	15,24	176,79	1,24	313,86	378,10	89,37	6,03		
ПОЛДНИК																													
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	135,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25															
573 УРЦП, Пермь 2013	1 рябеншюк из дрож. теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33															
ИТОГО В ПОЛДНИК															350	20,58	21,25	97,20	662,00	0,22	14,42	0,18	1,20	331,70	320,00	55,00	1,58		
ВСЕГО ЗА 13-й ДЕНЬ с полдником															76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24			
ВСЕГО ЗА 13-й ДЕНЬ															76,53	74,50	327,01	2285,79	1,04	35,97	375,94	3,46	1082,91	1155,40	261,87	10,24			

Меню: 14 день.

12-18 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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 № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	14,97	53,57	421,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25				
112 УРПЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (манго, апельсин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,90	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10				
404 УРПЦ, Пермь 2013	Чай с лимонном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	610	20,24	23,45	96,14	703,86	0,41	40,80	303,75	0,56	226,73	268,47	65,50	1,65				
	ОБЕД																	
101 1 курс	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 № 643/1	Рассольник	250	4,74	9,73	30,85	229,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47				
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	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				
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	153,30	0,28	0,31				
	ИТОГО В ОБЕД	810	31,47	31,12	129,96	987,72	0,40	23,87	310,30	4,65	364,06	526,37	68,12	3,88				
	ПОЛДНИК																	
4 1 48курс	Йогурт фруктово-ягодный	260	7,54	3,90	29,64	130,00	0,09	1,56	0,04	0,00	322,40	247,00	39,00	0,26				
540 УРПЦ, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	360	17,04	15,00	93,64	512,80	1,02	4,72	0,12	1,63	352,55	338,80	67,78	1,41				
	ВСЕГО ЗА 14-И ДЕНЬ с полдником		68,75	69,57	319,74	2204,38	1,83	69,39	614,17	6,84	943,34	1133,64	201,40	6,94				
	ВСЕГО ЗА 14-И ДЕНЬ		68,75	69,57	319,74	2204,38	1,83	69,39	614,17	6,84	943,34	1133,64	201,40	6,94				

Меню: 15 день

12.18 лет

№ рецептура	Прём пищ, наименование б.юда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 208/1	Оладьи с молоком сгущенным	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90					
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64					
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	550	23,95	24,96	103,92	739,24	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84					
	ОБЕД																		
10.3.708УР	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	123,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70					
ТТК №170	Куриный бульон с янном и грибами	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,38	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07					
ТТК №9	Тфтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	183,03	0,04	2,18	0,06	1,25	34,41	102,37	18,61	1,29					
ТТК № 631	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	3,32	43,68	236,64	0,07	0,00	120,00	0,96	84,34	213,54	9,72	0,10					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61					
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	905	31,59	35,41	147,00	1033,05	0,30	18,56	243,86	4,26	332,80	589,31	64,20	3,37					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Антиофитин	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 СРКМНКИ, Агрымань 1988	Булочка чайная с воротом	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97					
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ с полдником		77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18					
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ		77,69	83,02	318,52	2333,29	0,83	54,69	364,38	12,68	876,05	1095,07	176,32	10,18					

Меню: 16 июня

12,18 нгг

№ рецептура	Продукты пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	ЗАВТРАК																
ТРК №145/1	Каша геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,85	361,35	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11			
ТРК № 372	Бульбурд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28			
112 УРЦП, Пермь 2013	Творог свежий (английский)	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			
466 УРЦП, Пермь 2013	Кефир 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	566	21,91	23,67	103,95	716,47	0,41	61,32	231,93	1,30	306,03	314,08	78,25	2,49			
	ОБЕД																
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40			
ТРК № 250/1	Щи из свежей капусты	250	3,25	3,53	23,78	139,89	0,12	26,25	12,50	22,50	156,00	113,75	6,25	0,25			
ТРК № 622	Удиль из капусты	100	14,40	14,72	16,37	255,56	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00			
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64			
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	93,94	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15			
ТРК № 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	885	30,69	35,41	130,24	963,49	0,48	45,80	13,02	67,92	557,37	500,61	89,46	5,69			
	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 СРЖВВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с мяком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45			
	ИТОГО В ПОЛДНИК	340	13,63	17,67	60,77	576,84	0,23	1,68	0,17	1,93	313,00	328,80	50,27	1,69			
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ		66,23	76,75	294,96	2256,80	1,12	108,80	245,11	71,15	1176,40	1143,49	217,98	9,87			
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ		66,23	76,75	294,96	2256,80	1,12	108,80	245,11	71,15	1176,40	1143,49	217,98	9,87			

№ рецептуры	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 236/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	250	22,05	23,87	63,18	555,75	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32				
112 УРЦП, Пермь 2013	Пудинг свежий (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	550	23,65	24,37	99,38	711,45	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32				
	ОБЕД																	
101 Лесер	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70				
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	250	6,80	12,89	31,51	269,25	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21				
ТТК № 209/1	Пшениль "То-Мурманск" с соусом сметанным с томатом	105	10,38	17,31	21,99	286,07	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00				
ТТК № 208/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	218,17	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,58				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61				
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29				
	ИТОГО В ОБЕД	930	33,35	33,29	141,95	1000,81	0,48	40,929	454,62	4,38	432,145	400,27	71,66	15,39				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картошкой	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,41	13,05	68,13	451,80	0,19	18,06	0,05	0,63	311,50	274,80	53,80	1,00				
	ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ		65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46				
	ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ		65,16	64,46	299,46	2039,06	0,90	57,60	575,87	5,97	789,16	654,47	135,71	19,46				

Меню: 18 день

12-18 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,38	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90					
ТТК № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	10,15	45,93	323,27	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25					
П12 УРЦП, Пермь 2013	Пюре свежее (яблоки)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80					
501 УРЦП, Пермь 2013	Корейский 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	610	23,34	21,53	89,8	654,13	0,41	181,3	303,77	0,66	343,53	377,47	85,5	2,05					
	ОБЕД																		
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66					
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26					
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	200	4,91	8,00	45,00	271,64	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71					
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	910	31,87	35,38	142,71	1016,74	0,38	121,14	463,05	8,51	302,86	586,86	130,08	4,69					
	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 Лорожняя	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83					
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08					
	ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ с полдником		70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1242,63	260,58	7,82					
	ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ		70,86	79,76	330,31	2329,87	0,99	304,19	766,95	10,29	959,72	1242,63	260,58	7,82					

Меню: 19 день

12.18 лет

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe														
ЗАВТРАК																												
ТТК № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,25	13,56	60,45	428,84	0,21	0,02	273,91	1,28	243,67	163,77	29,57	4,81														
ТТК № 371	Булочка с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00														
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	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	620	23,85	23,60	102,75	718,80	0,36	38,02	332,91	1,48	297,92	234,77	79,57	10,21														
ОБЕД																												
10.1 ЗСЕР	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	57,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40														
ТТК № 656	Борщ	250	5,02	9,75	34,14	244,39	0,15	34,73	46,50	62,50	157,50	157,50	7,50	0,08														
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	21,18	63,07	526,98	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08														
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														
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	795	33,06	31,69	147,03	1010,85	0,61	44,92	46,52	63,98	549,98	420,65	18,74	1,37														
ПОЛДНИК																												
4.1 4ксер	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 яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15														
	ИТОГО В ПОЛДНИК	340	16,56	15,00	93,67	567,81	0,16	4,60	0,10	1,63	327,75	319,81	64,77	1,39														
	ВСЕГО ЗА 19-й ДЕНЬ		73,47	70,29	343,45	2297,46	1,13	87,54	379,54	67,09	1175,65	975,23	163,08	12,97														
	ВСЕГО ЗА 19-й ДЕНЬ		73,47	70,29	343,45	2297,46	1,13	87,54	379,54	67,09	1175,65	975,23	163,08	12,97														

Меню: 20 дней

12-18 лет

№ рецептура	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			А	Е	Са	Р	Мg	Fe	С	А	Е	Са	Р
ЗАВТРАК																		
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и мясом	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 № 2791	Каши рисовая молочная	240	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80				
112 УРПЦ, Перев 2013	Пиццы свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
499 УРПЦ, Перев 2013	Какао с молоком студенины	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																		
			610	24,74	21,87	103,90	711,49	0,27	15,30	345,62	1,56	276,78	180,06	72,05	13,38			
ОБЕД																		
32 УРПЦ, Перев 2013	Салат из свежих с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40				
ТТК № 6451	Рассольник	250	4,74	6,73	30,85	202,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47				
ТТК №10-412шт Новосиб	Котлета курдюная, 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 № 6311	Каши гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,88	0,97	83,89	217,49	9,72	0,10				
109 УРПЦ, Перев 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																		
			930	30,48	34,13	144,55	1007,29	0,40	35,23	363,97	7,26	459,98	611,88	100,12	5,84			
ПОЛДНИК																		
516 УРПЦ, Перев 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, Сторона шк 2007 год	Кефир "Солнечный"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	21,20	0,00	5,30	0,46				
ИТОГО В ПОЛДНИК																		
			350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71			
ВСЕГО ЗА 20-ТИ ДЕНЬ с полдником																		
			67,08	85,05	319,99	2312,68	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93				
ВСЕГО ЗА 20-ТИ ДЕНЬ																		
			67,08	85,05	319,99	2312,68	0,77	64,88	709,64	8,82	1060,96	1016,94	212,47	19,93				