

Согласовано
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено приказом МАУО «ЦППП»
от 26.11.2024 № 440

С.Т. Козлова
ФИО

Дата

16.12.2024



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

2,11 лет

№ рецептуры	Продукты пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe														
ЗАВТРАК																												
ТТК № 635	Омлет картофельный	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														
10.1.легр	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 УРЦД, Перья 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 УРЦД, Перья 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 УРЦД, Перья 2013	Салат из брокоччанной 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 УРЦД, Перья 2013	Хлеб пшеничный	43	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,60	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50														
512 УРЦД, Перья 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоч)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60														
ИТОГО В ОБЕД															705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57	
ПОЛДНИК																												
516 УРЦД, Перья 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24														
577 УРЦД, Перья 2013	Творожкины 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 подлинком																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	

№ рецептуры	Продукт типич, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Вутерброд с мясом и сыром	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					
113 УРЦИ, Перья 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 УРЦИ, Перья 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	560	19,96	21,28	91,02	640,64	0,31	60,20	251,75	12,50	240,20	202,00	63,05	6,18					
	ОБЕД																		
75 УРЦИ, Перья 2013	Салат картофельный с овощными отрубями 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 № 2102	Снекопльник	200	2,42	5,52	22,23	148,28	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10					
ТТК № 622	Гуляш из вышленка	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					
ТТК № 2164	Каши 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	0,08					
109 УРЦИ, Перья 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 № 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	750	27,84	29,36	124,48	873,52	0,43	24,73	192,84	45,29	404,52	435,56	64,70	2,30					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦИ, Перья 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					
513 УРЦИ, Перья 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	1,16					
	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	1,36					
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с подлинником		59,58	62,20	258,73	1838,04	0,85	108,18	444,70	58,42	961,92	879,56	166,75	9,84					
	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	9,84					

№ рецептуры	Имя блюда, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 163	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, Перья 2013	Плюды 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, Перья 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	21,00	21,43	86,60	624,77	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60				
	ОБЕД																	
67 Загр -	Орushi солёные	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42				
ТТК № 238/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	40,50	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, Перья 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, Перья 2013	Компот из плодов или ягод съедобных (кваса)	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, Перья 2013	Рожника	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, Перья 2013	Редвешок из дрож. теста	60	4,49	5,36	31,73	193,12	0,08	0,11	0,09	0,73	19,12	57,39	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		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				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Марка 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															
ТРК № 630	Бульборд с сыром	60	7,29	8,38	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,72	102,10	9,00	0,90	
ТРК № 588	Каши 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, Первы 2013	Плоды свежие (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	0,00	0,30	35,00	11,00	17,00	0,10	
404 УРЦП, Первы 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															
101 Легур	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	
ТРК № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,00	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36	
ТРК № 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, Первы 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, Первы 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															
4148екср	Ногурт 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	
540 УРЦП, Первы 2013	Ватрушка с помидом	100	2,70	5,72	30,05	182,48	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	356,48	0,99	4,36	0,12	1,63	268,15	273,8	56,78	1,35
ВСЕГО ЗА 4-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ															
			60,06	59,17	251,26	1868,68	1,70	66,89	533,42	5,96	839,49	997,02	172,03	6,14	
ВСЕГО ЗА 4-И ДЕНЬ															
			60,06	59,17	251,26	1868,68	1,70	66,89	533,42	5,96	839,49	997,02	172,03	6,14	

№ рецептура	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры			Углеводы	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сгущенным	200	20,32	20,77	67,09	336,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65		
112 УРЦП, Пермь 2013	Пшеница свежая (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 ЗАВТРАК																
Обед																
103 ТсвР	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	Куринный бульон с вином и грибами	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,66		
ТТК №9	Тертая мякоть 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 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 (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 ОБЕД																
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Англофиллин	250	7,25	6,25	10,00	135,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,20		
53 СЛСМШБС, 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																
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с подшиком																
		100	10,82	10,66	54,89	358,53	0,17	4,12	0,11	1,23	32,73	292,70	56,69	1,07		
			58,93	61,32	271,30	1885,15	0,68	32,73	304,82	10,13	770,62	914,59	139,20	8,17		
			58,93	61,32	271,30	1885,15	0,68	32,73	304,82	10,13	770,62	914,59	139,20	8,17		

№ рецептуры	Предыдущие блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	ВН	Витаминизация (мг)					Минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы			В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
ЗАВТРАК																													
ТТК № 21/31	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 сыром	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 УРЦД, Пермь, 2013	Плоды свежие (яблоки)	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 УРЦД, Пермь, 2013	Каша 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 ЗАВТРАК															510	18,25	21,14	90,74	626,22	0,35	61,31	188,95	1,10	281,12	272,07	46,05	2,46		
ОБЕД																													
32 УРЦД, Пермь, 2013	Салат из свежих овощей	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	Шницель свиной	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 № 632	Рис отварной	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 УРЦД, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,33															
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															
ТТК № 367	Компот из ягодной 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 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 УРЦД, Пермь, 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	130,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24															
53 СРЕДИСКИ, Мурманск, 1988	Рисовый пудинг с мясом	60	4,54	3,24	31,85	192,72	0,09	0,00	0,08	1,17	15,08	68,03	10,06	0,88															
ИТОГО ПОЛДНИК															300	11,50	11,24	41,45	312,72	0,19	1,68	0,13	1,17	303,08	284,03	43,66	1,12		
ВСЕГО ЗА 6-И ДНЕВЬ ПОДПИШКОМ															56,11	62,25	242,95	1792,22	0,95	99,50	199,58	64,50	1038,50	939,30	156,71	7,96			
ВСЕГО ЗА 6-И ДНЕВЬ															56,11	62,25	242,95	1792,22	0,95	99,50	199,58	64,50	1038,50	939,30	156,71	7,96			

№ рецептура	Продукты, наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витаминный состав (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 235/1	Пудинг творожный запеченный с изюмом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	238,65	137,92	1,00	1,85				
112 УРЦП, Пермь 2013	Шоколы свежие (бланш)	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																	
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овсяной	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	Шинител "Про-Арманики" 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 № 260	Компот из брусничн 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	342,55	63,56	15,24				
	ПОЛДНИК																	
41-а8екр	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	0,72				
	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				
	ИТОГО 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 дней

7-11 лет

№ рецептура	[Приём пищи, наименование блюда]	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Элементы (мг)												
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	Пюре свежее (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	3,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30					
501 УРЦП, Пермь, 2013	Кефирный 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 № 23872	Суп гороховый	200	9,30	5,22	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	13,20	51,58	20,40	0,21					
414 УРЦП, Пермь, 2013	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					
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	40	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,30	0,53					
519 УРЦП, Пермь, 2013	Напиток из цинновика	200	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
	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 дрожистая	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	335,34	0,18	1,40	0,12	1,12	253,33	233,30	38,00	1,03					
	ВСЕГО ЗА 8-И ДНЕЙ с полдником		59,82	59,09	242,46	1743,11	0,85	113,31	698,58	8,26	844,00	1094,77	224,90	8,72					
	ВСЕГО ЗА 8-И ДНЕЙ		59,82	59,09	242,46	1743,11	0,85	113,31	698,58	8,26	844,00	1094,77	224,90	8,72					

№ рецептуры	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК №158	Макароны из твердых сортов пшеницы 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 мясом	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 (яблоки)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10		
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																
10.1 Экспр	Кусудуа 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 № 636/1	Борщ	200	4,18	8,12	24,92	189,48	0,12	27,78	77,20	50,00	136,00	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	227,54	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	0,08	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	Раженка	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		
343 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 подлинком																
	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		

№ рецептура	Присл. инст. наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и 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 № 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, Перев. 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
499 УРЦП, Перев. 2013	Кавью с молоком ступенчатым	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, Перев. 2013	Салат из свежих 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 № 64/6/1	Рисовый суп	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,26			
ТТК № 10/41/2шш/Номснб	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	0,66			
109 УРЦП, Перев. 2013	Хлеб ржаной	40	2,61	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, Перев. 2013	Людифрэнш	250	7,25	6,25	10,00	135,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,20			
146, Собрание шш 2007 год	Кекс "С.Колпачный"	50	3,76	4,45	26,85	162,49	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,65	0,27			
ИТОГО В ПОЛДНИК																	
		300	11,01	10,70	36,85	297,49	0,10	1,80	0,05	0,00	312,10	225,00	37,65	0,43			
ВСЕГО ЗА 10-И ДНЕЙ 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-И ДНЕЙ																	
			58,58	55,76	255,19	1759,27	0,69	41,05	526,91	6,77	958,65	1032,04	177,72	9,99			

