

С 01.09.2023 г.

Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного

учреждения образования
г. Мурманска
«Центр школьного питания»



Л.А. Пибетко
2023 года

ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО

ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В КАТЕГОРИИ С 1-го по 4-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, кКал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
ТТК № 134	Омлет натуральный	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	0,00		
Ю.1.1.свэр	Горошек зеленый	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30		
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
ИТОГО В ЗАВТРАК		19,50	21,34	84,52	608,25	0,28	11,00	108,18	1,49	181,36	193,77	44,60	3,19		
ОБЕД															
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	0,60	3,60	1,80	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	18,60	16,80	8,40	0,30		
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2,10	6,25	17,40	134,25	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	85,00	5,00	0,05		
ТТК № 132	Гуляш из говядины	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50		
ТТК № 223	Картофельное пюре	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
ИТОГО В ОБЕД		28,49	29,14	118,09	851,39	0,51	74,12	240,25	44,41	409,29	273,00	67,20	2,40		
УЖИН															
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54		
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06		
ТТК № 174/1	Картофель отварной с луком	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	0,05		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15		
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80		
ИТОГО В УЖИН		20,11	19,31	85,88	601,66	0,37	20,32	64,87	1,82	241,74	262,39	87,00	5,60		
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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	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		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 УЖИН		68,10	69,79	288,49	2061,30	1,16	105,44	413,30	47,71	832,39	729,16	198,80	11,18		
ВСЕГО ПОЛДНИК		59,44	65,03	256,51	1851,74	0,94	86,87	348,52	46,48	897,32	718,44	151,80	6,26		
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		79,55	84,34	342,39	2453,40	1,31	107,19	413,39	48,29	1139,06	980,83	238,80	11,85		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
ТТК № 272	Каша манная вязкая	200	11,70	4,69	37,23	237,93	0,12	0,00	105,00	0,76	36,00	52,00	19,25	0,20	
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	0,00	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60	
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
ИТОГО В ЗАВТРАК															
ОБЕД															
117 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,72	2,22	45,00	0,04	13,26	0,00	1,98	9,00	15,60	12,00	0,54	
ТТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	6,10	7,10	12,20	137,10	0,12	15,00	21,67	23,00	107,00	87,00	3,00	0,18	
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
УЖИН															
ТТК № 225	Пудинг рисовый со стухенным молоком	170/30	15,08	17,43	46,13	401,71	0,25	0,03	120,00	0,40	70,38	118,77	10,80	1,25	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60	
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14	
ИТОГО В УЖИН															
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь	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	
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4,73	5,52	40,00	191,40	0,02	1,82	0,04	1,11	17,39	52,96	16,6	0,66	
ИТОГО В ПОЛДНИК															
ВСЕГО УЖИН															
ВСЕГО ПОЛДНИК															
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ															
ИТОГО ЗА 2-Й ДЕНЬ															
ИТОГО ЗА 2-Й ДЕНЬ															

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, 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 № 362	Запеканка из творога с соусом шоколадным	18,27	19,35	65,34		508,61	0,21	0,01	181,65	0,57		266,93	324,41	47,25	0,21										
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	0,90	0,20	8,10		43,00	0,04	60,00	0,00	0,20		34,00	23,00	13,00	0,30										
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	0,10	0,00	15,20		61,00	0,00	2,80	0,00	0,00		14,20	4,00	2,00	0,40										
ИТОГО В ЗАВТРАК														0,25	62,81	181,65	0,77	315,13	351,41	62,25	0,91				
ОБЕД																									
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	1,30	10,80	6,80		130,00	0,04	8,40	0,00	4,60		23,00	40,00	18,00	0,80										
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	2,60	3,50	15,60		104,30	0,10	21,00	10,00	18,00		125,00	91,00	5,00	0,20										
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	16,70	8,84	8,22		176,43	0,05	11,90	350,00	2,41		202,66	326,58	31,20	0,00										
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	3,69	6,08	33,81		204,60	0,03	0,00	0,04	0,29		5,10	70,80	22,80	0,53										
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	4,62	0,84	23,38		121,80	0,13	0,00	0,00	0,98		24,50	110,60	32,90	2,73										
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20										
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	0,00		10,00	6,00	3,00	0,60										
ИТОГО В ОБЕД														0,37	52,10	360,04	26,48	406,26	655,98	121,90	7,06				
УЖИН																									
6.7.Засур	Огурцы соленые	0,48	0,06	0,96		7,80	0,02	3,00	0,00	0,00		13,80	14,40	8,40	0,36										
ТТК № 175	Оладьи из печени по-купецки	10,96	11,70	13,37		202,62	0,25	7,20	175,00	0,00		22,00	0,00	0,00	5,20										
ТТК № 211	Картофель отварной	2,85	7,35	19,05		153,00	0,15	0,80	66,67	0,15		16,50	78,00	30,00	0,02										
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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 (мультифрукт)	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 УЖИН														0,62	11,07	241,67	1,97	193,10	340,50	66,88	8,23				
ПОЛДНИК																									
4.1.48сур	Йогурт фруктово-ягодный	6,96	3,60	27,36		170,40	0,07	1,44	0,02	0,00		297,60	228,00	36,00	0,24										
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	5,48	6,53	26,75		181,44	0,05	0,12	0,08	0,48		39,6	74,4	8,4	0,48										
ИТОГО В ПОЛДНИК														0,12	1,56	0,10	0,48	337,20	302,40	44,40	0,72				
ВСЕГО УЖИН														1,24	125,98	783,36	29,21	914,49	1347,89	251,03	16,20				
ВСЕГО ПОЛДНИК														0,75	116,47	541,79	27,72	1058,59	1309,79	228,55	8,69				
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ														1,36	127,54	783,47	29,69	1251,69	1650,29	295,43	16,92				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК															
ТТК № 252	Каша пшеничная вязкая	6,10	8,40	38,20		252,80	0,23	0,02	135,00	0,63		77,61	132,00	25,29	0,09
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	11,40	9,60	21,20		216,80	0,10	0,00	75,00	0,28		128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	0,80	0,20	7,50		38,00	0,06	38,00	0,00	0,20		35,00	17,00	11,00	0,10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком ступенным	2,20	2,20	22,40		118,00	0,02	0,20	0,01	0,00		62,00	71,00	23,00	1,00
	ИТОГО В ЗАВТРАК	20,50	20,40	89,30		625,60	0,41	38,22	210,01	1,11		302,83	322,10	68,29	2,09
ОБЕД															
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	0,70	6,10	1,90		65,00	0,03	3,50	0,00	2,70		18,00	30,00	14,00	0,50
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,37	5,41	18,60		144,57	0,15	0,20	110,00	1,16		96,00	65,60	8,00	0,28
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	8,68	10,67	11,99		178,77	0,04	2,18	0,06	1,25		54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	2,16	6,40	31,50		192,24	0,18	1,30	114,55	0,18		19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	6,84	0,72	44,28		211,50	0,10	0,00	0,00	0,99		18,00	58,50	12,60	0,99
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	0,40	0,30	10,30		47,00	0,02	5,00	0,00	0,40		19,00	12,00	16,00	2,30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	0,20	0,10	10,70		44,00	0,01	28,40	0,00	0,10		7,50	6,40	6,10	0,29
	ИТОГО В ОБЕД	24,35	29,70	129,27		883,08	0,53	40,58	224,61	6,77		232,71	373,05	93,68	4,92
УЖИН															
10.1.5Сур	Кукуруза консервированная	1,32	0,24	6,72		34,80	0,01	2,88	0,01	0,00		1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	9,10	9,40	18,80		195,70	0,02	2,00	0,02	0,21		18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №150	Картофельное пюре	5,28	8,97	21,80		189,11	0,19	0,90	75,00	0,20		52,00	114,00	32,00	0,09
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68		94,00	0,04	0,00	0,00	0,44		8,00	26,00	5,60	0,44
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	0,00		10,00	6,00	3,00	0,60
	ИТОГО В УЖИН	19,04	18,93	87,10		594,61	0,26	6,58	75,03	0,85		90,20	183,70	60,58	2,01
ПОЛДНИК															
4.1.50Сур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	6,75	5,62	24,75		181,80	0,07	1,35	0,05	0,00		267,75	204,75	31,50	0,23
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	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	12,65	9,62	64,38		399,80	0,09	17,74	0,10	0,47		325,65	251,25	39,75	1,10
	ВСЕГО УЖИН	63,89	69,03	305,67		2103,29	1,21	85,37	509,65	8,73		625,74	878,85	222,55	9,02
	ВСЕГО ПОЛДНИК	57,50	59,72	282,95		1908,48	1,04	96,53	434,72	8,35		861,19	946,40	201,72	8,11
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ	76,54	78,65	370,05		2503,09	1,30	103,11	509,75	9,20		951,39	1130,10	262,30	10,12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87	
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
ТТК № 361	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2	4,00	8,50	109,30	0,01	3,00	0,08	8,00	45,00	0,12	0,00	0,00	
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4,51	4,92	136,39	0,14	5,36	108,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07	
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05	
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД														
УЖИН														
148 УРЦП, Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,42	0,06	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31	
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54	
ТТК № 194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70	
ИТОГО В УЖИН														
ПОЛДНИК														
4.1.50Сур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	225	6,75	5,50	181,80	0,07	1,35	0,05	0,00	267,75	204,75	31,50	0,23	
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56	
ИТОГО В ПОЛДНИК														
ВСЕГО УЖИН														
ВСЕГО ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ														
							0,21	38,38	0,06	1,97	213,09	171,55	38,47	4,21
							1,06	141,26	362,62	19,95	1184,05	1041,73	210,35	11,71

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	17,70	18,90	62,21			488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	9,80			47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК №41	Чай с молоком	2,00	1,85	14,60			83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	20,10	21,15	86,61			618,50	0,30	14,03	104,36	5,00	275,76	215,90	42,26	4,64	
	ОБЕД															
16.УРЦП, Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	1,44	4,44	1,50			51,60	0,02	8,10	0,02	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60	
ТТК № 276	Солянка из птицы со сметаной	6,60	7,20	53,20			304,00	0,12	47,00	184,00	23,00	0,02	0,00	0,01	0,00	
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	16,98	17,60	34,10			362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76			70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	0,90	0,20	8,10			43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	0,20	0,10	10,70			44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29	
	ИТОГО В ОБЕД	28,40	29,78	122,36			875,82	0,22	148,10	344,02	25,32	251,98	223,77	32,78	1,58	
	УЖИН															
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	21,36	19,20	40,00			395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00	
ТТК № 369/1	Соус клубничный	0,12	0,03	12,50			50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15	
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	0,60	0,60	15,40			72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60	
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	0,20	0,20	22,00			90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06	
	ИТОГО В УЖИН	22,28	20,03	89,90			607,75	0,14	7,78	0,08	1,30	309,23	438,70	63,90	1,81	
	ПОЛДНИК															
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	7,25	3,75	28,50			177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25	
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	6,6	7,5	43,6			268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7	
	ИТОГО В ПОЛДНИК	13,85	11,25	72,10			445,80	0,14	1,58	0,10	0,60	325,80	285,00	47,50	0,95	
	ВСЕГО УЖИН	70,78	70,96	298,87			2102,07	0,66	169,91	448,46	31,62	836,97	878,37	138,94	8,03	
	ВСЕГО ПОЛДНИК	62,35	62,18	281,07			1940,12	0,66	163,71	448,48	30,92	853,54	724,67	122,54	7,17	
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ	84,63	82,21	370,97			2547,87	0,80	171,49	448,56	32,22	1162,77	1163,37	186,44	8,98	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92			136,36	131,82	12,90	0,00								
10.1.1.с/ур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00			12,00	37,20	12,60	0,42								
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17			3,00	9,75	2,10	0,17								
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								
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00			11,00	3,00	1,00	0,30								
ИТОГО В ЗАВТРАК														0,28	11,00	108,18	1,49	181,36	193,77	44,60	3,19			
ОБЕД																								
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	60	0,60	3,60	1,80	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62			18,60	16,80	8,40	0,30								
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	6,25	17,40	134,25	0,10	23,15	31,00	41,67			105,00	85,00	5,00	0,05								
ТТК № 132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00			187,69	23,20	0,00	0,50								
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15			39,00	85,50	24,00	0,08								
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77			14,00	45,50	9,80	0,77								
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (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								
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00			10,00	6,00	3,00	0,60								
ИТОГО В ОБЕД														0,51	74,12	240,25	44,41	409,29	273,00	67,20	2,40			
УЖИН																								
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42			8,40	12,00	15,60	0,54								
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45			158,09	143,09	11,35	0,06								
ТТК № 174/1	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18			42,00	20,40	34,20	0,05								
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77			19,25	86,90	25,85	2,15								
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00			14,00	0,00	0,00	2,80								
ИТОГО В УЖИН														0,37	20,32	64,87	1,82	241,74	262,39	87,00	5,60			
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								
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58			6,67	26,67	5,00	0,42								
ИТОГО В ПОЛДНИК														0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67			
ВСЕГО УЖИН														1,16	105,44	413,30	47,71	832,39	729,16	198,80	11,18			
ВСЕГО ПОЛДНИК														0,94	86,87	348,52	46,48	897,32	718,44	151,80	6,26			
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ														1,31	107,19	413,39	48,29	1139,06	980,83	238,80	11,85			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
ЗАВТРАК																									
ТТК № 272	Каша манная вязкая	11,70	4,69	37,23		237,93	0,12	0,00	105,00	0,76				36,00	52,00	19,25	0,20								
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	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 (банан)	1,50	0,50	21,00		96,00	0,04	10,00	0,00	0,40				8,00	42,00	28,00	0,60								
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	3,20	2,70	15,90		79,00	0,04	1,30	0,02	0,00				126,00	90,00	14,00	0,10								
	ИТОГО В ЗАВТРАК	19,14	21,73	92,13		620,45	0,25	11,30	165,02	1,46				219,20	197,00	67,30	0,90								
ОБЕД																									
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	0,66	3,72	2,22		45,00	0,04	13,26	0,00	1,98				9,00	15,60	12,00	0,54								
ТТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	6,10	7,10	12,20		137,10	0,12	15,00	21,67	23,00				107,00	87,00	3,00	0,18								
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	14,65	17,10	42,40		382,10	0,11	0,25	36,00	0,25				20,00	25,00	11,00	0,77								
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	6,08	0,64	39,36		188,00	0,09	0,00	0,00	0,88				16,00	52,00	11,20	0,88								
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	0,80	0,40	8,10		47,00	0,02	180,00	0,00	0,30				40,00	34,00	25,00	0,80								
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	0,70	0,30	22,80		97,00	0,01	70,00	0,00	0,00				12,00	3,00	3,00	1,50								
	ИТОГО В ОБЕД	28,99	29,26	127,08		896,20	0,38	278,51	57,67	26,41				204,00	216,60	65,20	4,67								
УЖИН																									
ТТК № 225	Пудинг рисовый со стухенным молоком	15,08	17,43	46,13		401,71	0,25	0,03	120,00	0,40				70,38	118,77	10,80	1,25								
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	0,60	0,60	15,40		72,00	0,05	6,00	0,00	0,40				30,00	17,00	22,00	0,60								
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	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 УЖИН	16,18	18,03	88,53		583,71	0,31	6,53	120,00	0,80				128,38	154,77	39,80	1,99								
ПОЛДНИК																									
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	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	4,73	5,52	40,00		191,40	0,02	1,82	0,04	1,11				17,39	52,96	16,6	0,66								
	ИТОГО В ПОЛДНИК	11,98	11,77	50,00		316,40	0,12	16,07	0,09	1,11				317,39	277,96	51,60	0,91								
	ВСЕГО УЖИН	64,31	69,02	307,74		2100,36	0,95	296,34	342,69	28,67				551,58	568,37	172,30	7,56								
	ВСЕГО ПОЛДНИК	60,11	62,76	269,21		1833,05	0,76	305,88	222,78	28,98				740,59	691,56	184,10	6,48								
	ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ	76,29	80,79	357,74		2416,76	1,07	312,41	342,78	29,78				868,97	846,33	223,90	8,47								

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
ТТК № 302	Запеканка из творога с соусом шоколадным	18,27	19,35	65,34		508,61								
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	0,90	0,20	8,10		43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	0,00	0,20	266,93	324,41
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	0,10	0,00	15,20		61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	1,30	10,80	6,80		130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	0,00	4,60	23,00	40,00
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	2,60	3,50	15,60		104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	10,00	18,00	125,00	91,00
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	16,70	8,84	8,22		176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	3,69	6,08	33,81		204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	4,62	0,84	23,38		121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД														
УЖИН														
6.7.3скуп	Огурцы соленые	0,48	0,06	0,96		7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК № 175	Оладьи из печени по-кунцевски	10,96	11,70	13,37		202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
ТТК № 211	Картофель отварной	2,85	7,35	19,05		153,00	0,15	0,80	66,67	0,15	16,50	78,00	30,00	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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 (мультифрукт)	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 УЖИН														
ПОЛДНИК														
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	6,96	3,60	27,36		170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	5,48	6,53	26,75		181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
ИТОГО В ПОЛДНИК														
ВСЕГО УЖИН														
ВСЕГО ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ														
		80,97	79,97	331,68		2434,20	1,36	127,54	783,47	29,69	1251,69	1650,29	295,43	16,92
		19,65	19,83	71,22		604,62	0,62	11,07	241,67	1,97	193,10	340,50	66,88	8,23

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
ЗАВТРАК																		
ТТК № 252	Каша пшеничная вязкая	6,10	8,40	38,20		252,80					0,23	0,02	135,00	0,63	77,61	132,00	25,29	0,09
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	11,40	9,60	21,20		216,80					0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	0,80	0,20	7,50		38,00					0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	2,20	2,20	22,40		118,00					0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
	ИТОГО В ЗАВТРАК	20,50	20,40	89,30		625,60					0,41	38,22	210,01	1,11	302,83	322,10	68,29	2,09
ОБЕД																		
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	0,70	6,10	1,90		65,00					0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,37	5,41	18,60		144,57					0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	8,68	10,67	11,99		178,77					0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК № 295	Булгур рассыпчатый	2,16	6,40	31,50		192,24					0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	6,84	0,72	44,28		211,50					0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	0,40	0,30	10,30		47,00					0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	0,20	0,10	10,70		44,00					0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
	ИТОГО В ОБЕД	24,35	29,70	129,27		883,08					0,53	40,58	224,61	6,77	232,71	373,05	93,68	4,92
УЖИН																		
10.1.3Сур	Кукуруза консервированная	1,32	0,24	6,72		34,80					0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	9,10	9,40	18,80		195,70					0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК № 150	Картофельное пюре	5,28	8,97	21,80		189,11					0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	0,09
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68		94,00					0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	0,30	0,00	20,10		81,00					0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	ИТОГО В УЖИН	19,04	18,93	87,10		594,61					0,26	6,58	75,03	0,85	90,20	183,70	60,58	2,01
ПОЛДНИК																		
4.1.1.50Сур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	6,75	5,62	24,75		181,80					0,07	1,35	0,05	0,00	267,75	204,75	31,50	0,23
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	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	12,65	9,62	64,38		399,80					0,09	17,74	0,10	0,47	325,65	251,25	39,75	1,10
	ВСЕГО УЖИН	63,89	69,03	305,67		2103,29					1,21	85,37	509,65	8,73	625,74	878,85	222,55	9,02
	ВСЕГО ПОЛДНИК	57,50	59,72	282,95		1908,48					1,04	96,53	434,72	8,35	861,19	946,40	201,72	8,11
	ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ	76,54	78,65	370,05		2503,09					1,30	103,11	509,75	9,20	951,39	1130,10	262,30	10,12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00		
ТТК № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	10,68	8,91	39,70	281,73	0,14	0,01	189,00	0,89	168,13	112,95	24,00	3,90		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80		
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
ОБЕД																
ТТК № 285	Салат из белокачанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	0,60	3,60	2,40	45,00	0,02	12,36	0,01	1,68	75,00	0,25	2,00	0,20		
ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	9,01	11,63	17,46	210,65	0,14	8,05	95,45	0,93	144,24	60,73	6,13	0,17		
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10,10	8,40	5,71	138,84	0,03	3,45	95,94	1,12	165,23	115,42	12,25	9,52		
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14		
ИТОГО В ОБЕД																
УЖИН																
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00		
ТТК № 369	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15		
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60		
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06		
ИТОГО В УЖИН																
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь	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		
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7		
ИТОГО В ПОЛДНИК																
ВСЕГО УЖИН																
ВСЕГО ПОЛДНИК																
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ																
							0,91	237,78	539,62	8,29	1465,16	1438,10	290,78	24,05		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																							
ТТК № 273	Каша рисовая вязкая	180	4,39	37,30		237,11	0,20	0,10	191,74	12,00	95,00	21,00	3,60										
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05										
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00										
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00										
ИТОГО В ЗАВТРАК														631,63	241,00	67,05	4,70						
ОБЕД																							
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00										
ТТК № 258	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,67	267,50	0,23	19,00	64,49	25,50										
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30										
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20										
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80										
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50										
ИТОГО В ОБЕД														882,18	201,20	75,80	12,24						
УЖИН																							
ТТК № 135	Омлет натуральный	180	13,78	17,85	38,35	369,29	0,11	0,00	97,20	0,85	122,72	118,64	11,61										
10.1.1.скуп	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,20	32,00	0,08	8,00	0,24	0,00	16,00	49,60	16,80										
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										
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00										
ИТОГО В УЖИН														576,29	156,72	37,01	1,60						
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										
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6										
ИТОГО В ПОЛДНИК														354,68	316,12	46,60	0,82						
ВСЕГО УЖИН														2090,10	668,70	179,93	18,54						
ВСЕГО ПОЛДНИК														1868,49	853,99	189,45	17,76						
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ														2444,78	1010,71	226,46	19,36						

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 263	Пудинг творожный запеченный со стухенным молоком	170/30	19,30	20,20	62,60	509,40	0,20	5,00	0,60	3,00	200,00	275,00	32,00	0,00
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
493 УРЦД, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
14 УРЦД, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	92,40	0,25	97,64	92,82	20,00	0,01
ТТК № 181	Рагу из индейки	30/150	19,98	18,01	54,18	458,72	0,13	10,70	165,00	3,19	135,80	117,58	17,83	0,08
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды 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
ТТК № 266	Компот из брусники и яблоч	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														
УЖИН														
37 УРЦД, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	60	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН														
ПОЛДНИК														
516 УРЦД, Пермь 2013	Ряженка	545	21,14	16,16	85,02	565,84	0,19	6,58	100,03	4,36	257,41	372,85	52,95	2,50
543 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	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
ИТОГО В ПОЛДНИК														
ВСЕГО ПОЛДНИК														
ВСЕГО ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ														
			83,51	79,79	341,01	2411,96	1,03	112,28	358,14	16,62	1136,36	1348,11	269,66	10,77

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
ТТК № 588	Каша пшенная вязкая	150	5,38	7,41	33,70	223,05	0,20	0,02	119,10	0,56	68,48	116,47	22,31	0,08	
ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9,77	8,11	18,17	185,82	0,09	0,00	54,28	0,24	109,90	87,51	7,71	0,77	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
466, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток со ступенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07	
ИТОГО В ЗАВТРАК															
ОБЕД															
76 УРЦП Пермь 2018	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48	
ТТК № 169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06	
ТТК № 287	Запеканка картофельная с печенью	150	20,00	16,00	44,00	400,00	0,34	14,70	57,70	1,40	41,00	338,00	55,00	6,56	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06	
ИТОГО В ОБЕД															
УЖИН															
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00	
ТТК № 157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	27,20	4,42	
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В УЖИН															
ПОЛДНИК															
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25	
53 СРКМВКИ, 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															
ВСЕГО УЖИН															
ВСЕГО ПОЛДНИК															
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ															
		510	19,25	19,22	91,87	619,87	0,35	10,22	188,58	1,28	291,38	302,68	83,62	1,52	
		780	31,11	29,21	116,82	863,97	0,58	207,17	157,70	6,56	226,86	652,72	127,92	10,30	
		500	19,76	20,06	87,18	609,26	0,29	15,81	273,20	1,42	149,05	163,06	77,80	10,56	
		310	11,27	10,75	59,20	451,60	0,18	1,50	0,10	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83	
		70,12	68,49	295,87	2093,10	1935,44	1,21	233,20	619,48	9,25	667,29	1118,46	289,34	22,38	
		61,63	59,18	267,89	1935,44	2544,70	1,11	218,89	346,38	9,00	843,24	1260,57	259,04	12,90	
		81,39	79,24	355,07	2544,70		1,39	234,70	619,58	10,42	992,29	1423,63	336,84	23,46	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
ТТК № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	16,20	6,20	51,40		325,60	0,20	0,00	183,00	0,07		88,00	190,00	30,00	0,00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	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 (груша)	0,40	0,30	10,30		47,00	0,02	5,00	0,00	0,40		19,00	16,00	12,00	2,30
464, УРЦП, Пермь 2018	Кофейный напиток	1,40	1,20	11,40		63,00	0,02	0,30	9,50	0,00		54,30	38,30	6,30	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК															
540		20,74	21,54	91,10		643,12	0,29	5,30	252,50	0,77		210,50	257,30	54,35	2,37
ОБЕД															
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	0,60	3,60	1,80		42,00	0,02	10,20	0,00	1,62		18,60	16,80	8,40	0,30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2,10	6,25	17,40		134,25	0,10	23,15	31,00	41,67		105,00	85,00	5,00	0,05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	13,10	15,30	13,50		244,10	0,18	9,00	0,45	42,00		185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	6,68	3,68	39,45		217,64	0,06	0,00	100,00	0,80		70,28	177,95	8,10	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	4,56	0,48	29,52		141,00	0,07	0,00	0,00	0,66		12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	0,80	0,20	7,50		38,00	0,06	38,00	0,00	0,20		35,00	17,00	11,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	0,00		10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД															
920		28,14	29,51	129,27		897,99	0,48	81,15	131,45	86,95		435,88	396,75	43,90	1,79
УЖИН															
ТТК № 135	Омлет натуральный	13,78	17,85	38,35		369,29	0,11	0,00	97,20	0,85		122,72	118,64	11,61	0,00
10.1.1екур	Горошек зелёный	2,48	0,16	5,20		32,00	0,08	8,00	0,24	0,00		16,00	49,60	16,80	0,56
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68		94,00	0,04	0,00	0,00	0,44		8,00	26,00	5,60	0,44
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	0,70	0,30	22,80		97,00	0,01	70,00	0,00	0,00		12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН															
500		20,00	18,63	86,03		592,29	0,24	78,00	97,44	1,29		158,72	197,24	37,01	2,50
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	7,25	6,25	10,00		125,00	0,10	14,25	0,05	0,00		300,00	225,00	35,00	0,25
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	5,61	10,23	23,32		208,20	0,00	0,09	0,00	0,00		24,20	0,00	5,13	0,29
ИТОГО В ПОЛДНИК															
305		12,86	16,48	33,32		333,20	0,10	14,34	0,05	0,00		324,20	225,00	40,13	0,54
ВСЕГО УЖИН															
68,88		69,68	306,40	2133,40		1874,31	1,02	164,45	481,39	89,01		805,10	851,29	135,26	6,66
ВСЕГО ПОЛДНИК															
61,74		67,53	253,69	1874,31		2466,60	0,87	100,79	384,00	87,72		970,58	879,05	138,38	4,70
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ															
81,74		86,16	339,72	2466,60			1,12	178,79	481,44	89,01		1129,30	1076,29	175,39	7,20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	17,70	18,90	62,21		488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ТТК №41	Чай с молоком	2,00	1,85	14,60		83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	20,10	21,15	86,61		618,50	0,30	14,03	104,36	5,00	275,76	215,90	42,26	4,64	
16, УРЦП, Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом														
ТТК № 276	Солянка из птицы со сметаной	1,44	4,44	1,50		51,60	0,02	8,10	0,02	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60	
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	6,60	7,20	53,20		304,00	0,12	47,00	184,00	23,00	0,02	0,00	0,01	0,00	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	16,98	17,60	34,10		362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	2,28	0,24	14,76		70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	0,90	0,20	8,10		43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
	ИТОГО В ОБЕД	28,40	29,78	122,36		875,82	0,22	148,10	344,02	25,32	251,98	223,77	32,78	1,58	
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	21,36	19,20	40,00		395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00	
ТТК № 369	Соус клубничный	0,12	0,03	12,50		50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15	
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	0,60	0,60	15,40		72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60	
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	0,20	0,20	22,00		90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06	
	ИТОГО В УЖИН	22,28	20,03	89,90		607,75	0,14	7,78	0,08	1,30	309,23	438,70	63,90	1,81	
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный														
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	7,25	3,75	28,50		177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25	
	ИТОГО В ПОЛДНИК	6,6	7,5	43,6		268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7	
	ВСЕГО УЖИН	13,85	11,25	72,10		445,80	0,14	1,58	0,10	0,60	325,80	285,00	47,50	0,95	
	ВСЕГО ПОЛДНИК	70,78	70,96	298,87		2102,07	0,66	169,91	448,46	31,62	836,97	878,37	138,94	8,03	
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ	62,35	62,18	281,07		1940,12	0,66	163,71	448,48	30,92	853,54	724,67	122,54	7,17	
		84,63	82,21	370,97		2547,87	0,80	171,49	448,56	32,22	1162,77	1163,37	186,44	8,98	