

С 01.09.2023 г.

Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»



М.А. Любетко
«Апрель» 2023 года

ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В КАТЕГОРИИ С 5-го по 11-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

№ 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 № 200	Омлет натуральный	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00	
10.1.1сеур	Горошек зеленый	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76	
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														
		23,34	22,84	103,28	724,65	0,37	16,00	119,10	1,79	210,80	247,15	60,29	4,15	
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50	
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	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 №151	Картофельное пюре	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10	
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 (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														
		31,93	35,71	134,31	989,31	0,62	83,13	186,56	49,01	452,89	343,10	87,40	2,73	
УЖИН														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90	
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 № 2071	Картофель отварной с луком	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	0,06	
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 (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														
		21,58	21,31	98,99	664,12	0,44	30,56	77,03	2,20	256,96	282,11	106,16	6,16	
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	8,40	16,60	87,80	534,00	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83	
ИТОГО В ПОЛДНИК														
		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 УЖИН														
		76,85	79,86	336,58	2378,08	1,42	129,69	382,69	52,99	920,65	872,36	253,85	13,04	
ВСЕГО ПОЛДНИК														
		70,92	81,40	335,39	2372,96	1,19	100,88	305,79	51,92	977,02	868,55	192,69	7,96	
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ														
		92,50	102,71	434,38	3037,08	1,62	131,44	382,82	54,11	1233,98	1150,66	298,85	14,12	

№ 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 № 248	Каша манная вязкая	250	5,86	46,54	297,41	0,15	0,00	131,25	0,95	45,00	65,00	24,06	0,25								
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	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	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	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10								
ИТОГО В ЗАВТРАК													0,28	11,30	191,27	1,65	228,20	210,00	72,11	0,95	
ОБЕД																					
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90								
ТТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7,32	8,52	164,52	0,14	18,00	26,00	27,60	128,40	104,40	3,60	0,22								
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77								
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10								
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	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	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50								
ИТОГО В ОБЕД													0,45	290,35	62,00	32,55	235,40	257,40	76,60	5,29	
УЖИН																					
ТТК № 226	Пудинг рисовый со ступенным молоком	220/30	18,85	21,78	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50	87,97	148,46	13,50	0,97								
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90								
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14								
ИТОГО В УЖИН													0,40	9,54	150,00	1,10	160,97	192,96	53,50	2,01	
ПОЛДНИК																					
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	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	100	9,46	11,05	382,80	0,11	3,46	0,09	1,87	34,78	105,93	33,20	1,32								
ИТОГО В ПОЛДНИК													0,21	17,71	0,14	1,87	334,78	330,93	68,20	1,57	
ВСЕГО УЖИН													1,13	311,19	403,27	35,30	624,57	660,36	202,21	8,25	
ВСЕГО ПОЛДНИК													0,94	319,36	253,41	36,07	798,38	798,33	216,91	7,81	
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ													1,33	328,90	403,41	37,17	959,35	991,29	270,41	9,82	

№ 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 № 363	Запеканка из творога с соусом шоколадным	230/30	22,62	23,95	80,89	0,25	0,01	216,25	0,76	317,77	386,19	75,00	0,25							
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30							
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40							
ИТОГО В ЗАВТРАК													0,29	62,81	216,25	0,96	365,97	413,19	90,00	0,95
ОБЕД																				
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80							
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24							
ТТК № 28	Рыба(тресковых пород)тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00							
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70							
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12							
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	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)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60							
ИТОГО В ОБЕД													0,42	56,30	362,05	30,31	436,46	713,58	135,20	7,66
УЖИН																				
6.7.Зесур	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60							
ТТК №177	Оладьи из печени по-кунцевски	120	13,15	14,04	16,04	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24							
ТТК № 212	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	0,18	0,96	80,00	0,18	19,80	93,60	36,00	0,02							
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73							
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31							
ИТОГО В УЖИН													0,73	14,67	290,00	2,14	213,50	381,50	83,18	9,90
ПОЛДНИК																				
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25							
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	100	9,13	10,88	44,59	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80							
ИТОГО В ПОЛДНИК													0,16	1,70	0,18	0,80	376,00	361,50	51,50	1,05
ВСЕГО УЖИН													1,44	133,78	868,31	33,41	1015,93	1508,27	308,38	18,51
ВСЕГО ПОЛДНИК													0,87	120,81	578,48	32,07	1178,43	1485,27	276,70	9,66
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ													1,60	135,48	868,49	34,21	1391,93	1869,77	359,88	19,56

№ 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 № 253	Каша пшеничная вязкая	8,24	11,36	51,67	342,02	0,31	0,02	182,65	0,85	105,00	178,59	34,22	0,12		
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 стуженным	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
ИТОГОВ ЗАВТРАК															
ОБЕД															
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75		
ТТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	7,24	7,30	25,11	195,09	0,19	0,27	148,50	1,57	129,60	88,56	10,80	0,38		
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 №296	Булгур рассыпчатый	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02		
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 (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															
УЖИН															
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40		
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	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 (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															
ПОЛДНИК															
4.1.50Скур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25		
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	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															
ВСЕГО УЖИН															
ВСЕГО ПОЛДНИК															
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ															
		85,74	90,17	423,34	2857,62	1,51	112,75	621,38	11,49	1078,11	1301,21	292,76	11,08		

№ 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	9,84	19,80		194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00	
ТТК № 158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	11,88	52,94		375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20	
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	8,10		47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
501 УРЦД, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	15,90		79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
ИТОГО В ЗАВТРАК															
		570	24,94	96,74		696,20	0,34	181,31	311,02	1,48	398,43	331,66	103,00	11,10	
ОБЕД															
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1,00	4,00		75,00	0,03	20,60	0,02	2,80	125,00	0,42	3,33	0,33	
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00		289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24	
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10,10	8,40		138,84	0,03	3,45	95,94	1,12	165,23	115,42	12,25	9,52	
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41		261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10	
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24		34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50		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	27,00		110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14	
ИТОГО В ОБЕД															
		950	33,73	133,51		1005,49	0,38	44,61	435,28	6,57	597,86	536,25	91,30	11,71	
УЖИН															
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04		473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00	
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04		59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15	
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90		108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90	
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	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															
		600	22,58	107,67		731,19	0,21	10,91	0,12	1,77	324,23	442,20	79,90	2,11	
ПОЛДНИК															
516 УРЦД, Пермь	Ацидофиллин	250	7,25	6,25		125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
573 УРЦД, Пермь 2013	Гребешок из дрожжевого теста	100	13,33	15,00		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		662,00	0,22	14,42	0,18	1,20	331,70	320,00	55,00	1,58	
ВСЕГО УЖИН															
		81,25	84,55	337,92		2432,88	0,93	236,83	746,42	9,82	1320,52	1310,11	274,20	24,92	
ВСЕГО ПОЛДНИК															
		79,25	81,62	327,45		2363,69	0,94	240,34	746,48	9,25	1327,99	1187,91	249,30	24,39	
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ															
		101,83	105,80	435,12		3094,88	1,15	251,25	746,60	11,02	1652,22	1630,11	329,20	26,50	

№ 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 № 279	Каша рисовая вязкая	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33			121,39	121,39	26,83	4,60
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	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
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	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК																
ОБЕД																
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95			22,50	39,00	30,00	1,35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27			22,80	77,39	30,60	6,66
ТТК № 318	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	200	25,32	20,13	48,50	477,04	0,56	0,33	69,33	1,13			160,00	160,00	7,07	1,03
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61			11,00	35,75	7,70	0,61
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	2,64
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
ИТОГО В ОБЕД																
УЖИН																
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92			150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1екур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00			30,00	93,00	31,50	1,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39			7,00	22,75	4,90	0,39
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 УЖИН																
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
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	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																
ВСЕГО УЖИН																
ВСЕГО ПОЛДНИК																
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ																
							2,81	208,03	814,73	25,96			1103,24	1179,28	279,42	22,92
							2,40	192,23	695,48	24,66			906,24	912,53	225,83	20,88
							1,78	203,12	814,60	24,33			773,09	862,48	215,64	21,52
							1,03	4,91	0,13	1,63			330,15	316,80	63,78	1,40
							0,41	15,80	119,25	1,31			197,00	266,75	53,59	2,04
							0,04	0,00	0,00	0,00			7,00	22,75	4,90	0,39
							0,00	0,80	0,00	0,00			10,00	6,00	3,00	0,60
							0,41	15,80	119,25	1,31			197,00	266,75	53,59	2,04
							0,00	0,00	0,00	0,00			10,00	6,00	3,00	0,60
							0,10	1,75	0,05	0,00			300,00	225,00	35,00	0,25
							0,93	3,16	0,08	1,63			30,15	91,80	28,78	1,15
							1,03	4,91	0,13	1,63			330,15	316,80	63,78	1,40
							1,78	203,12	814,60	24,33			773,09	862,48	215,64	21,52
							2,40	192,23	695,48	24,66			906,24	912,53	225,83	20,88
							2,81	208,03	814,73	25,96			1103,24	1179,28	279,42	22,92

№ 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 № 264	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	200/30	22,20	23,23	71,99	585,81	0,23	5,75	0,69	3,45	230,00	316,25	36,80	0,00												
112 УРЦП, 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 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														0,25	11,75	0,69	3,93	263,80	338,45	52,20	3,06					
ОБЕД																										
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75												
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2,44	4,98	13,47	108,64	0,09	11,01	110,89	0,30	113,71	108,10	24,00	0,01												
ТТК №13	Ragu из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	183,33	3,54	150,08	130,64	19,81	0,09												
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90												
112 УРЦП, 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 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														0,53	82,85	294,22	9,59	368,89	459,14	135,11	5,14					
УЖИН																										
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98												
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 № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10												
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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												
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из шлодов или ягод сушёных (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														0,22	10,42	120,03	6,30	285,42	426,46	64,00	3,11					
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												
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	100	11,83	13,82	80,00	478,50	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72												
ИТОГО В ПОЛДНИК														0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97					
ВСЕГО УЖИН														1,00	105,02	414,94	19,82	918,11	1224,05	251,31	11,31					
ВСЕГО ПОЛДНИК														1,01	113,55	295,08	15,95	977,91	1157,31	265,46	10,17					
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ														1,23	123,97	415,11	22,25	1263,33	1583,77	329,46	13,28					

№ 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 № 591	Каша пшениная вязкая		10,86	49,42		327,14	0,30	0,02	174,70	0,81		100,43	170,82	32,72	0,11
ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	220	7,88	10,86	49,42	327,14	0,30	0,02	174,70	0,81		100,43	170,82	32,72	0,11
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	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
466, УРЦП, Пермь 2018	Кофейный напиток со стуженным молоком	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48		9,60	33,60	50,40	0,72
		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	600	22,05	22,77	111,79	743,16	0,45	12,22	244,18	1,61		324,93	362,63	102,43	1,67
ОБЕД															
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	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 №284	Куриный бульон с яйцом и гречками	190/40/20	6,39	6,44	22,14	172,11	0,11	8,25	119,05	1,38		126,97	187,16	9,79	0,07
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68		49,20	405,60	66,00	7,87
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	890	36,65	37,76	131,88	1023,51	0,69	214,79	188,29	8,90		264,57	766,26	147,69	11,94
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 №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18		224,18	150,66	32,00	5,20
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	130	1,43	0,26	4,94	31,20	0,08	32,50	0,00	0,91		18,20	26,00	33,80	1,17
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	600	22,67	21,98	97,78	682,40	0,36	33,31	311,00	2,09		260,63	239,66	100,80	11,97
ПОЛДНИК															
4.1.48скуп	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	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	350	13,92	15,42	79,67	634,34	0,21	1,50	0,15	1,93		335,00	350,30	54,17	1,70
	ВСЕГО УЖИН		81,37	82,51	341,45	2449,07	1,49	260,32	743,47	12,60		850,13	1368,55	350,92	25,59
	ВСЕГО ПОЛДНИК		72,62	75,95	323,34	2401,01	1,35	228,51	432,62	12,44		924,50	1479,19	304,29	15,32
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ		95,29	97,93	421,12	3083,41	1,70	261,82	743,62	14,53		1185,13	1718,85	405,09	27,29

№ 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 № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80										
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	2,64										
ТТК № 41	Чай с молоком	200	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														16,63	120,01	5,74	300,55	234,89	46,80	5,31				
ОБЕД																								
ТТК № 360	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150/3	6,00	12,75	6,30	163,95	0,02	4,50	0,12	12,00	67,50	0,18	0,00	0,00										
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	140,87	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09										
ТТК № 10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05										
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59										
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55										
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										
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														0,48	87,79	361,06	17,47	453,63	439,23	97,13	2,18			
УЖИН																								
148 УРЦП, Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51										
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	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 № 155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94										
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										
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70										
ИТОГО В УЖИН														0,27	55,64	0,06	2,12	279,15	190,17	45,51	5,46			
ПОЛДНИК																								
4.1.50Сур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25										
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	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														0,17	5,31	0,05	0,63	309,00	277,30	53,80	1,00			
ВСЕГО УЖИН														1,09	160,06	481,13	25,33	1033,32	864,29	189,44	12,95			
ВСЕГО ПОЛДНИК														0,99	109,73	481,12	23,84	1063,18	951,42	197,73	8,49			
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ														1,26	165,37	481,18	25,96	1342,32	1141,59	243,24	13,95			

№ 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
ЗАВТРАК													
ТТК № 281	Каша молочная кукурузная вязкая	220	19,80	7,58	62,82	0,24	0,00	223,67	0,09	107,56	232,22	36,66	0,00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
464, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК													
ОБЕД													
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 217	Каша гречневая рассыпчатая	210	9,35	5,15	55,18	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	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 сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД													
УЖИН													
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1.екур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН													
ПОЛДНИК													
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	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	100	10,20	18,60	42,40	0,00	0,13	0,00	0,00	44,00	0,00	9,33	0,53
ИТОГО В ПОЛДНИК													
ВСЕГО УЖИН													
ВСЕГО ПОЛДНИК													
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ													
			97,79	104,49	402,11	1,37	194,48	586,40	93,72	1256,86	1270,95	211,37	8,06
			24,63	22,84	99,61	0,41	85,00	119,25	1,25	198,00	260,50	52,89	2,88
			31,37	33,88	147,58	0,53	89,80	173,93	91,68	484,80	485,93	53,14	2,03
			3,37	3,88	14,78	0,13	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
			2,28	0,24	14,76	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			0,70	0,30	22,80	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
			24,63	22,84	99,61	0,41	85,00	119,25	1,25	198,00	260,50	52,89	2,88
			7,25	6,25	10,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
			10,20	18,60	42,40	0,00	0,13	0,00	0,00	44,00	0,00	9,33	0,53
			17,45	24,85	52,40	0,10	14,38	0,05	0,00	344,00	225,00	44,33	0,78
			56,00	56,72	247,19	0,94	174,80	293,18	92,93	682,80	746,43	106,03	4,91
			73,16	81,65	302,50	0,96	109,48	467,15	92,47	1058,86	1010,45	158,48	5,18
			97,79	104,49	402,11	1,37	194,48	586,40	93,72	1256,86	1270,95	211,37	8,06

№ 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 № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	0,09	0,00	59,00	0,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16,40	13,71	60,90	0,21	0,02	289,80	1,09	257,80	173,25	40,00	6,50	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	620	24,00	23,95	104,00	0,32	182,82	348,80	1,39	320,25	268,25	99,00	12,70	
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90	
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66	
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	0,31	5,33	125,00	0,00	260,49	30,61	56,00	10,36	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60	
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29	
	ИТОГО В ОБЕД	930	32,34	33,54	144,30	0,72	64,54	446,00	4,49	324,89	229,80	155,00	19,98	
УЖИН														
10.1.3Скуп	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40	
ТТК №5	Тфтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64	
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34	
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14	
	ИТОГО В УЖИН	702	19,94	21,30	105,93	0,38	8,90	140,04	1,27	94,68	291,50	77,63	3,54	
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	Раженка	250	7,25	6,25	10,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15	
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	16,85	17,65	76,31	0,19	17,41	0,13	1,63	330,15	316,81	63,77	1,40	
	ВСЕГО УЖИН		76,28	78,79	354,23	1,42	256,26	934,84	7,15	739,82	789,55	331,63	36,22	
	ВСЕГО ПОЛДНИК		73,19	75,14	324,61	1,23	264,77	794,93	7,51	975,29	814,86	317,77	34,08	
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ		93,13	96,44	430,54	1,61	273,67	934,97	8,78	1069,97	1106,36	395,40	37,62	

№ 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 № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80							
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64							
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87							
ИТОГО В ЗАВТРАК													0,34	16,63	120,01	5,74	300,55	234,89	46,80	5,31
ОБЕД																				
16 УРЦП, Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00							
ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	250	8,25	9,00	66,50	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00							
ТТК № 20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	17,60	34,10	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06							
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44							
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30							
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29							
ИТОГО В ОБЕД													0,28	165,25	390,03	32,30	267,18	253,07	38,98	2,09
УЖИН																				
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00							
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15							
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90							
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06							
ИТОГО В УЖИН													0,21	10,91	0,12	1,77	324,23	442,20	79,90	2,11
ПОЛДНИК																				
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25							
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	100	13,33	15,00	87,20	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33							
ИТОГО В ПОЛДНИК													0,20	1,67	0,16	1,20	341,70	332,50	57,50	1,58
ВСЕГО УЖИН													0,82	192,79	510,16	39,81	891,96	930,16	165,68	9,51
ВСЕГО ПОЛДНИК													0,81	183,55	510,20	39,24	909,43	820,46	143,28	8,98
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ													1,02	194,46	510,32	41,01	1233,66	1262,66	223,18	11,09

№ 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 № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00												
10.1.1есур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70												
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39												
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76												
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														675	23,34	22,84	103,28	724,65	0,37	16,00	119,10	1,79	210,80	247,15	60,29	4,15
ОБЕД																										
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50												
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	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 №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10												
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	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														1080	31,93	35,71	134,31	989,31	0,62	83,13	186,56	49,01	452,89	343,10	87,40	2,73
УЖИН																										
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90												
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 № 207/1	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	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 (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														655	21,58	21,31	98,99	664,12	0,44	30,56	77,03	2,20	256,96	282,11	106,16	6,16
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	100	8,40	16,60	87,80	534,00	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 УЖИН														1,42	129,69	382,69	52,99	920,65	872,36	253,85	13,04					
ВСЕГО ПОЛДНИК														1,19	100,88	305,79	51,92	977,02	868,55	192,69	7,96					
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ														1,62	131,44	382,82	54,11	1233,98	1150,66	298,85	14,12					

№ 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 № 248	Каша манная вязкая	250	14,62	5,86	46,54	297,41	0,15	0,00	131,25	0,95	45,00	65,00	24,06	0,25										
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													610	11,30	191,27	1,65	228,20	210,00	72,11	0,95				
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	0,90										
ТТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7,32	8,52	14,60	164,52	0,14	18,00	26,00	27,60	128,40	104,40	3,60	0,22										
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	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10										
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										
ИТОГО В ОБЕД													1000	32,17	33,32	140,80	1000,62	290,35	62,00	32,55	235,40	257,40	76,60	5,29
УЖИН																								
ТТК № 226	Пудинг рисовый со стухенным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50	87,97	148,46	13,50	0,97										
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90										
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													600	20,25	22,68	107,76	720,14	9,54	150,00	1,10	160,97	192,96	53,50	2,01
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	100	9,46	11,05	80,00	382,80	0,11	3,46	0,09	1,87	34,78	105,93	33,20	1,32										
ИТОГО В ПОЛДНИК													350	16,71	17,30	90,00	507,80	0,21	17,71	0,14	334,78	330,93	68,20	1,57
ВСЕГО УЖИН													1,13	311,19	403,27	35,30	624,57	660,36	202,21	8,25				
ВСЕГО ПОЛДНИК													0,94	319,36	253,41	36,07	798,38	798,33	216,91	7,81				
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ													1,33	328,90	403,41	37,17	959,35	991,29	270,41	9,82				

№ 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 № 363	Запеканка из творога с соусом шоколадным	230/30	22,62	23,95	80,89	579,32	0,25	0,01	216,25	0,76	317,77	386,19	75,00	0,25										
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										
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	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													683,32	0,29	216,25	0,96	365,97	413,19	90,00	0,95				
ОБЕД																								
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	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 № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24										
ТТК № 28	Рыба(тресковых пород)тушеная в томате с овощами	70/70	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	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70										
109 УРЦП, 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 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20										
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (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 ОБЕД													971,59	0,42	362,05	30,31	436,46	713,58	135,20	7,66				
УЖИН																								
6.7.Зосур	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60										
ТТК №177	Оладьи из пшена по-купецки	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24										
ТТК № 212	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,96	80,00	0,18	19,80	93,60	36,00	0,02										
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73										
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	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 УЖИН													698,34	0,73	14,67	2,14	213,50	381,50	83,18	9,90				
ПОЛДНИК																								
4.1.48сур	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										
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	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													479,90	0,16	1,70	0,18	376,00	361,50	51,50	1,05				
ВСЕГО УЖИН													2353,25	1,44	133,78	868,31	1015,93	1508,27	308,38	18,51				
ВСЕГО ПОЛДНИК													2134,81	0,87	120,81	578,48	32,07	1488,27	276,70	9,66				
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ													2833,15	1,60	135,48	868,49	34,21	1391,93	1869,77	359,88				

№ 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 № 253	Каша пшеничная вязкая	230	8,24	11,36	51,67	342,02	0,31	0,02	182,65	0,85	105,00	178,59	34,22	0,12									
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	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)	100	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	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00									
ИТОГОВ ЗАВТРАК														38,22	257,66	1,33	330,22	368,69	77,22	2,12			
ОБЕД																							
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75									
ТТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7,24	7,30	25,11	195,09	0,19	0,27	148,50	1,57	129,60	88,56	10,80	0,38									
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	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 №296	Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02									
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 (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									
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	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														42,68	288,56	8,46	277,71	426,32	106,16	5,16			
УЖИН																							
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40									
ТТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	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	200	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	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 (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														8,50	75,04	1,07	95,48	216,70	63,38	2,39			
ПОЛДНИК																							
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	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														23,35	0,12	0,63	374,70	289,50	46,00	1,41			
ВСЕГО УЖИН														89,40	621,26	10,86	703,41	1011,71	246,76	9,67			
ВСЕГО ПОЛДНИК														1,21	104,25	546,34	982,63	1084,51	229,38	8,69			
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ														1,51	112,75	621,38	11,49	1078,11	292,76	11,08			

№ 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 №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
112 УРЦД, 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 УРЦД, 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														
		570	24,94	24,82	96,74	696,20	0,34	181,31	311,02	1,48	398,43	331,66	103,00	11,10
ОБЕД														
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1,00	6,00	4,00	75,00	0,03	20,60	0,02	2,80	125,00	0,42	3,33	0,33
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24
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 № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦД, 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 УРЦД, 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														
		950	33,73	35,55	133,51	1005,49	0,38	44,61	435,28	6,57	597,86	536,25	91,30	11,71
УЖИН														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
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														
		600	22,58	24,18	107,67	731,19	0,21	10,91	0,12	1,77	324,23	442,20	79,90	2,11
ПОЛДНИК														
516 УРЦД, Пермь	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
573 УРЦД, Пермь 2013	Гребешок из дрожжевого 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 УЖИН														
			81,25	84,55	337,92	2432,88	0,93	236,83	746,42	9,82	1320,52	1310,11	274,20	24,92
ВСЕГО ПОЛДНИК														
			79,25	81,62	327,45	2363,69	0,94	240,34	746,48	9,25	1327,99	1187,91	249,30	24,39
ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ														
			101,83	105,80	435,12	3094,88	1,15	251,25	746,60	11,02	1652,22	1630,11	329,20	26,50

№ 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 № 279	Каша рисовая вязкая	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33	121,39	121,39	26,83	4,60
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	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
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	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ТТК № 318	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	200	25,32	20,13	48,50	477,04	0,56	0,33	69,33	1,13	160,00	160,00	7,07	1,03
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
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	2,64
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
ИТОГО В ОБЕД														
УЖИН														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1.сезур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
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 УЖИН														
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
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	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														
ВСЕГО УЖИН														
ВСЕГО ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ														
							2,81	208,03	814,73	25,96	1103,24	1179,28	279,42	22,92
							2,40	192,23	695,48	24,66	906,24	912,53	225,83	20,88
							1,78	203,12	814,60	24,33	773,09	862,48	215,64	21,52
							1,03	4,91	0,13	1,63	330,15	316,80	63,78	1,40
							0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15
							0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
							0,41	15,80	119,25	1,31	197,00	266,75	53,59	2,04
							0,99	125,89	390,33	7,20	247,50	328,34	89,17	13,78
							0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
							0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
							0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
							0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
							0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
							0,41	15,80	119,25	1,31	197,00	266,75	53,59	2,04
							0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
							0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
							0,99	125,89	390,33	7,20	247,50	328,34	89,17	13,78
							0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
							0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
							0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
							0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
							0,41	15,80	119,25	1,31	197,00	266,75	53,59	2,04
							0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
							0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15
							1,03	4,91	0,13	1,63	330,15	316,80	63,78	1,40
							1,78	203,12	814,60	24,33	773,09	862,48	215,64	21,52
							2,40	192,23	695,48	24,66	906,24	912,53	225,83	20,88
							2,81	208,03	814,73	25,96	1103,24	1179,28	279,42	22,92

№ 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 № 264	Пудинг творожный запеченный со стухенным молоком	200/30	22,20	23,23	71,99	585,81	0,23	5,75	0,69	3,45	230,00	316,25	36,80	0,00
112 УРЦП, 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 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														
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2,44	4,98	13,47	108,64	0,09	11,01	110,89	0,30	113,71	108,10	24,00	0,01
ТТК №13	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	183,33	3,54	150,08	130,64	19,81	0,09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
112 УРЦП, 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 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														
УЖИН														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
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 № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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
512 УРЦП, 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 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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	100	11,83	13,82	80,00	478,50	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72
ИТОГО В ПОЛДНИК														
ВСЕГО УЖИН														
ВСЕГО ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ														
			98,78	98,83	417,37	2943,84	1,23	123,97	415,11	22,25	1263,33	1583,77	329,46	13,28

№ 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 № 591	Каша пшеничная вязкая	220	7,88	10,86	49,42	327,14	0,30	0,02	174,70	0,81	100,43	170,82	32,72	0,11
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 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
466, УРЦД Пермь 2018	Кофейный напиток со стуженным 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 УРЦД, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	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 № 284	Куриный бульон с яйцом и гречками	190/40/20	6,39	6,44	22,14	172,11	0,11	8,25	119,05	1,38	126,97	187,16	9,79	0,07
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87
109 УРЦД, 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 УРЦД, 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 № 158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
106 УРЦД, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	130	1,43	0,26	4,94	31,20	0,08	32,50	0,00	0,91	18,20	26,00	33,80	1,17
512 УРЦД, 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														
4.1.48 курс	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	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														
ВСЕГО УЖИН														
ВСЕГО ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ														
							1,70	261,82	743,62	14,53	1185,13	1718,85	405,09	27,29
							0,36	33,31	311,00	2,09	260,63	239,66	100,80	11,97
							0,21	1,50	0,15	1,93	335,00	350,30	54,17	1,70
							1,49	260,32	743,47	12,60	850,13	1368,55	350,92	25,59
							1,35	228,51	432,62	12,44	924,50	1479,19	304,29	15,32
							1,70	261,82	743,62	14,53	1185,13	1718,85	405,09	27,29

№ 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 № 208/1	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
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	2,64
ТТК № 41	Чай с молоком	200	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														
ОБЕД														
ТТК № 360	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150/3	6,00	12,75	6,30	163,95	0,02	4,50	0,12	12,00	67,50	0,18	0,00	0,00
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	140,87	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09
ТТК № 10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (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														
УЖИН														
148 УРЦП, Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	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 № 155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94
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
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В УЖИН														
ПОЛДНИК														
4.1.50Скуп	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	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														
ВСЕГО УЖИН														
ВСЕГО ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 21-И ДЕНЬ														
			94,13	93,75	422,84	2923,87	1,26	165,37	481,18	25,96	1342,32	1141,59	243,24	13,95
			70,36	70,77	328,98	2246,04	0,99	109,73	481,12	23,84	1063,18	951,42	197,73	8,49
			78,47	80,70	337,21	2395,07	1,09	160,06	481,13	25,33	1033,32	864,29	189,44	12,95
			15,66	13,05	85,63	528,80	0,17	5,31	0,05	0,63	309,00	277,30	53,80	1,00
			31,87	33,66	145,45	1016,07	0,48	87,79	361,06	17,47	453,63	439,23	97,13	2,18
			23,77	22,98	93,86	677,83	0,27	55,64	0,06	2,12	279,15	190,17	45,51	5,46

№ 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 № 281	Каша молочная кукурузная вязкая	19,80	7,58	62,82		397,96	0,24	0,00	223,67	0,09	107,56	232,22	36,66	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													24,34	22,92	102,52	0,33	5,30	293,17	0,79	230,06	299,52	61,01	2,37
ОБЕД																							
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	1,00	6,00	3,00		70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50									
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2,26	6,75	18,78		144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	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 № 217	Каша гречневая рассыпчатая	9,35	5,15	55,18		304,73	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12									
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 сушённых (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													31,37	33,88	147,58	0,53	89,80	173,93	91,68	484,80	485,93	53,14	2,03
УЖИН																							
ТТК № 200	Омлет натуральный	17,00	22,00	52,00		486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00									
10.1.1.екур	Горошек зелёный	4,65	0,30	10,05		60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05									
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									
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													24,63	22,84	99,61	0,41	85,00	119,25	1,25	198,00	260,50	52,89	2,88
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	10,20	18,60	42,40		378,67	0,00	0,13	0,00	0,00	44,00	0,00	9,33	0,53									
ИТОГО В ПОЛДНИК													17,45	24,85	52,40	0,10	14,38	0,05	0,00	344,00	225,00	44,33	0,78
ВСЕГО УЖИН													56,00	56,72	247,19	0,94	174,80	293,18	92,93	682,80	746,43	106,03	4,91
ВСЕГО ПОЛДНИК													73,16	81,65	302,50	0,96	109,48	467,15	92,47	1058,86	1010,45	158,48	5,18
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ													97,79	104,49	402,11	1,37	194,48	586,40	93,72	1256,86	1270,95	211,37	8,06

№ 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															
ГТК № 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	
ГТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16,40	13,71	60,90	432,03	0,21	0,02	289,80	1,09	257,80	173,25	40,00	6,50	
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	
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	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															
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	0,90	
ГТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66	
ГТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	600,28	0,31	5,33	125,00	0,00	260,49	30,61	56,00	10,36	
109 УРЦП, 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	
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	
ГТК № 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															
УЖИН															
10.1.3Сур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40	
ГТК №5	Тфтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64	
ГТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02	
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	
ГТК №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	
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															
ВСЕГО УЖИН															
ВСЕГО ПОЛДНИК															
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ															
							1,61	273,67	934,97	8,78	1069,97	1106,36	395,40	37,62	
							0,38	8,90	140,04	1,27	94,68	291,50	77,63	3,54	
							0,32	182,82	348,80	1,39	320,25	268,25	99,00	12,70	
							0,72	64,54	446,00	4,49	324,89	229,80	155,00	19,98	
							0,19	17,41	0,13	1,63	330,15	316,81	63,77	1,40	
							1,42	256,26	934,84	7,15	739,82	789,55	331,63	36,22	
							1,23	264,77	794,93	7,51	975,29	814,86	317,77	34,08	

Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
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	2,64
ТТК № 41	Чай с молоком	200	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	550	22,83	24,06	97,90	701,17	0,34	16,63	120,01	5,74	300,55	234,89	46,80	5,31
ОБЕД														
16. УРЦП, Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	250	8,25	9,00	66,50	380,00	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	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	890	31,77	34,62	141,58	958,50	0,28	165,25	390,03	32,30	267,18	253,07	38,98	2,09
УЖИН														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
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	600	22,58	24,18	107,67	731,19	0,21	10,91	0,12	1,77	324,23	442,20	79,90	2,11
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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок 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	18,75	115,70	714,50	0,20	1,67	0,16	1,20	341,70	332,50	57,50	1,58
	ВСЕГО УЖИН		77,18	82,86	347,15	2390,86	0,82	192,79	510,16	39,81	891,96	930,16	165,68	9,51
	ВСЕГО ПОЛДНИК		75,18	77,43	355,18	2374,17	0,81	183,55	510,20	39,24	909,43	820,46	143,28	8,98
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ		97,76	101,61	462,85	3105,36	1,02	194,46	510,32	41,01	1233,66	1262,66	223,18	11,09