



Селищева
В.В. Горькова
02.10.2025

ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В КАТЕГОРИИ С 5-го по 11-ый класс
Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска



Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»
И.А. Ерыланков
«28» сентября 2025 года

Эпо. 1 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																														
№ 200	Омлет натуральный	220	16,99	22,16	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	186,23	169,73	14,19	0,56																
№ 200	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																
УР1Ц1, 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																
УР1Ц1, 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															580	24,75	22,84	103,22	727,00	0,376	10	119,1	1,58	229,23	273,73	44,59	2,22			
ОБЕД																														
№ 204	Овощи соевые	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																
№ 204	Суп картофельный с фрикаделками	230/20	11,64	14,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24																
№ 11	Колбаса рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,55	12,67	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45																
УР1Ц1, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63																
УР1Ц1, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51																
УР1Ц1, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарины)	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																
УР1Ц1, 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															1040	31,46	35,34	135,49	1023,77	0,55	53,90	119,40	3,23	493,57	566,39	117,93	6,13			
ПОЛДНИК																														
№ 207	Тертые мясные в соусе сметанно-томатом	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29																
УР1Ц1, Пермь 2013	Картофель отварной с луком	210	4,92	11,79	38,38	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44																
УР1Ц1, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51																
УР1Ц1, 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															610	22,23	23,54	100,55	696,09	0,39	4,52	77,06	2,72	145,78	275,09	104,52	10,84			
ПОЛДНИК																														
УР1Ц1, 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																
УР1Ц1, Пермь 2013	Творожкины 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															350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05			
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ																78,44	81,72	339,26	2446,86	1,32	68,41	315,56	7,53	868,58	1115,21	267,04	19,19			
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ																72,59	75,31	293,30	2178,17	1,11	65,85	238,70	5,61	1088,80	1189,12	211,52	9,40			
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ																94,82	98,85	393,85	2874,26	1,50	70,36	315,76	8,33	1234,58	1464,21	316,04	20,24			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
ЗАВТРАК																												
К №145	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	8,16	50,08	351,73	0,28	0,03	246,23	0,92	183,76	249,69	54,12	0,68														
К № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	14,28	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28														
УРЦД, Пермь 2013	Пищевые 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														
и УРЦД, 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															590	23,25	22,94	104,28	716,25	0,37	12,83	306,23	1,62	255,16	294,69	104,17	2,96	
ОБЕД																												
9 УРЦД, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70														
К № 210	Сваркольник (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	0,10														
К № 365	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,12	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05														
8 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99														
К № 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															850	32,02	32,49	137,43	972,78	0,33	56,68	255,40	9,25	297,39	340,12	85,20	3,13	
УЖИН																												
К № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	8,88	13,22	10,67	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06														
К № 631	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,29	7,92	40,35	252,19	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12														
УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	95	6,27	1,14	31,73	165,30	0,17	0,00	0,00	1,33	34,51	150,10	44,65	3,71														
УРЦД, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукст)	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															600	22,84	22,28	100,55	718,29	0,40	0,09	140,03	3,88	278,78	678,85	73,40	4,20	
ПОЛДНИК																												
УРЦД, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25														
УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16														
ИТОГО В ПОЛДНИК															350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41	
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином																78,11	77,71	342,26	2407,32	1,09	69,60	701,66	14,75	831,33	1313,66	262,77	10,28	
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником																70,39	67,01	304,55	2104,70	0,83	93,11	561,75	11,50	929,75	921,81	235,37	7,50	
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ																93,23	89,29	405,10	2822,99	1,22	93,20	701,78	15,38	1208,53	1600,66	308,77	11,69	

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
№ 1-001 УПЦ, Пермь 2013	ЗАВТРАК Оладьи с клубничным джемом Плюсы смеси (ангельский) Чипс с сахаром	220/30	22,12	23,62	77,76	610,62	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80		
		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		
		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		550	23,12	23,82	100,86	713,62	0,30	64,60	120,00	5,70	210,53	154,69	35,00	2,40		
ОБЕД																
№ 1-001 УПЦ, Пермь 2013	УЖИН Икра кабачковая Суп картофельный с макаронными изделиями Печень говяжья "по-строгановски" Бульон рассыпчатый Хлеб ржачий	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		
		250	6,71	6,76	33,17	180,64	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35		
		120	16,80	12,23	14,51	242,40	0,16	0,22	120,00	1,26	104,73	71,56	8,73	0,31		
№ 1-001 УПЦ, Пермь 2013	УЖИН Компот из смеси ягод ИТОГО В ОБЕД	220	2,64	5,97	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02		
		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		
		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		945	32,28	34,62	140,09	985,70	0,69	9,55	397,50	3,70	337,18	416,45	89,03	3,67		
№ 1-001 УПЦ, Пермь 2013	ПОЛДНИК Тфтели из рыбы (пресковых пород), соус томатный Картофель отварной с укропом Хлеб пшеничный	120	11,06	10,06	18,51	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64		
		220/2	4,18	11,14	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02		
		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		
№ 1-001 УПЦ, Пермь 2013	ПОЛДНИК Компот из брусники и яблок ИТОГО в УЖИН	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		
		622	21,72	22,04	100,46	671,21	0,35	20,30	140,02	1,41	66,58	186,10	59,93	1,83		
		ПОЛДНИК														
№ 1-001 УПЦ, Пермь 2013	ПОЛДНИК Раженка Пудинг из дрож. теста ИТОГО В ПОЛДНИК	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		
		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		
		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		
ИТОГО В ПОЛДНИК																
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином			77,12	80,48	341,41	2370,53	1,34	94,45	657,52	10,81	614,29	757,24	183,96	7,90		
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			75,98	79,69	338,15	2361,32	1,21	88,57	517,68	10,60	879,41	891,14	179,03	7,65		
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			97,70	101,73	438,61	3032,53	1,56	108,87	657,70	12,01	945,99	1077,24	238,96	9,48		

тип: 4 Дюль

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
ЗАВТРАК																												
К № 202	Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,47	15,00	53,65	410,55	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26														
ЛТК № 630	Бутерброд с сыром	60	10,36	7,28	19,87	150,70	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90														
УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80														
УРЦД, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	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														
ИТОГО В ЗАВТРАК															610	23,83	24,88	104,02	726,25	0,40	180,20	315,01	0,66	279,53	366,43	96,70	2,96	
ОБЕД																												
УРЦД, 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														
ЛТК № 219	Расошник дендрардский	280	5,29	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44														
ЛТК № 622	Гуляш из вышленка	100	14,79	12,30	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00														
414 УРЦД, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63														
108 УРЦД, 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														
ЛТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25														
ИТОГО В ОБЕД															940	32,29	32,31	140,83	970,22	0,45	27,65	140,50	50,35	280,98	315,26	77,54	4,18	
УЖИН																												
ЛТК № 134	Омлет натуральный	200	14,45	21,16	44,72	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51														
10.1.1.схр	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05														
108 УРЦД, 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														
519 УРЦД, Пермь 2013	Напиток из лимоника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50														
ИТОГО В УЖИН															600	23,60	22,16	100,59	716,50	0,43	85,00	108,45	1,47	221,30	251,80	54,40	3,61	
ПОЛДНИК																												
4.1.48схр	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														
541 УРЦД, 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															350	16,75	14,85	92,50	560,30	1,01	4,66	0,11	1,63	340,15	329,30	66,28	1,40	
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином																79,72	79,35	345,44	2412,97	1,28	292,85	563,96	52,48	781,81	933,49	228,64	10,75	
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником																72,87	72,04	337,35	2256,77	1,86	212,51	455,62	52,64	900,66	1010,99	240,52	8,54	
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ																96,47	94,20	437,94	2973,27	2,29	297,51	564,07	54,11	1121,96	1262,79	294,92	12,15	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																			
№ 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	22,16	23,57	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23					
12 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	18,00	24,00	3,45					
108 УРЦД, 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		580	22,86	24,02	102,21	688,54	0,26	10,31	198,95	1,30	335,05	377,30	113,50	4,08					
ОБЕД																			
4 УРЦД, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60					
ТТК № 222	Секольник (без капусты) со сметаной	280	5,18	5,16	11,87	108,64	0,08	10,28	103,50	0,28	106,13	100,89	22,40	0,11					
ТТК № 12	Котлета мясная, соус томатный	100	9,59	10,37	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48					
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,93	40,35	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10					
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	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 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты 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					
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (квасца)	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		1050	33,02	32,68	156,47	1041,34	0,51	49,99	323,51	7,44	284,23	544,04	127,02	4,48					
УЖИН																			
ТТК № 177	Оладьи из печени по-купецки	120	11,82	16,36	12,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24					
ТТК № 621	Макаронные изделия отварные	200	7,54	4,91	38,72	193,20	0,08	0,03	200,00	1,06	7,60	43,54	10,80	0,53					
109 УРЦД, 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					
506 УРЦД, 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		575	23,29	21,93	100,23	658,04	0,48	8,77	410,00	1,83	67,25	142,44	39,65	9,62					
ПОЛДНИК																			
516 УРЦД, Пермь 2013	Ацидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25					
53 СРКМВКЛ, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72					
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97					
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ С УЖИНОМ			79,17	78,63	358,91	2387,92	1,25	69,06	932,46	10,57	686,53	1063,78	280,17	18,17					
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ			78,03	79,35	326,28	2290,88	1,00	79,25	522,63	11,17	964,50	1281,06	318,67	10,53					
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ			101,32	101,28	426,51	2948,92	1,48	88,01	932,63	13,00	1031,75	1423,50	358,32	20,14					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
ЗАВТРАК																													
ПС № 372	Бутерброд с джемом	60	5,19	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28															
ПС № 232/1	Каша ячневая вязкая	280	12,99	12,12	55,10	367,12	0,17	0,00	231,25	1,10	130,98	194,61	24,06	0,75															
УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарины)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	20,40	0,12															
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															
401 УРЦД, Пермь 2013	ИТОГО В ЗАВТРАК	660	22,34	25,10	98,00	699,24	0,33	46,90	291,27	1,64	348,18	310,81	64,51	2,25															
ОБЕД																													
46 УРЦД, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40															
ГТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	21,84	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24															
ГТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	13,57	8,84	11,30	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00															
ГТК № 629	Картофельное пюре	250	6,04	10,65	34,25	236,38	0,23	1,13	0,09	0,25	65,00	142,50	40,00	4,19															
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51															
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	61,10	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64															
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (язюм)	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	1060	34,35	34,55	136,71	969,67	0,62	61,13	362,10	28,06	643,36	881,98	157,30	12,58															
УЖИН																													
ГТК № 373	Рагу из индейки	50/180	15,08	16,10	39,46	348,31	0,12	10,10	152,60	4,52	95,20	102,55	16,52	0,16															
119 УРЦД, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70															
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	118,06	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73															
518 УРЦД, 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	600	23,50	24,04	91,04	718,17	0,37	18,07	152,60	10,28	283,50	424,45	79,70	4,90															
ПОЛДНИК																													
4.1.50Сгуп	Продукт кислотолюб. 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															
53 СРКВВККД, 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	14,17	17,92	78,67	658,84	0,21	1,50	0,17	1,93	322,50	340,30	51,67	1,70															
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ															80,19	83,69	325,75	2387,08	1,32	126,10	805,98	39,98	1275,04	1617,24	301,51	19,73			
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ															70,86	77,57	313,38	2327,75	1,16	109,53	653,54	31,63	1314,04	1533,09	273,48	16,53			
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ															94,36	101,61	404,42	3045,92	1,52	127,60	806,15	41,91	1597,54	1957,54	353,18	21,43			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
№ 171	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				
№ 211/2	Макаронные изделия отварные с сыром	220/60	17,83	14,90	66,20	469,60	0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20				
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	550	24,63	24,74	101,00	724,16	0,32	0,02	374,00	1,18	299,47	248,32	65,00	10,50				
	ОБЕД																	
№ 184	Огурцы соленые	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				
№ 190	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,64	14,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24				
№ 206	Копченая куриная с сыром, соус сметанный	120	9,29	10,94	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	257,33	115,58	16,33	0,05				
УРЦП, Пермь 2013	Булгур расыпчатый	220	2,64	5,97	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02				
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				
УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (квас)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80				
№ 217	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	1070	31,45	32,15	139,58	1036,41	0,65	240,52	259,39	3,22	548,32	480,24	102,68	2,88				
	УЖИН																	
№ 155	Терпели мясные в соусе сметанно-томатом	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29				
УРЦП, Пермь 2013	Каруся свежая тушеная	220	6,67	11,65	17,83	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94				
№ 180	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				
УРЦП, Пермь 2013	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	23,56	22,88	91,28	650,83	0,25	52,54	0,06	2,02	275,35	166,87	35,41	5,13				
	ПОЛДНИК																	
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				
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	350	15,41	13,05	68,13	451,80	0,19	5,56	0,05	0,63	311,50	274,80	53,80	1,00				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином		79,64	79,77	331,86	2411,40	1,22	293,08	633,45	6,41	1123,14	895,43	203,09	18,52				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником		71,49	69,94	308,71	2212,37	1,16	246,10	633,44	5,03	1159,29	1003,36	221,48	14,38				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ		95,05	92,82	399,99	2863,20	1,41	298,64	633,50	7,04	1434,64	1170,23	256,89	19,52				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
№ 236	Пудинг творожный запеченый с йогуртом	180/70	21,61	22,81	67,75	570,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,31		
12 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		
09 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сухими	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		
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	24,71	25,21	98,25	731,00	0,35	60,26	121,26	0,76	419,31	266,40	37,25	3,61		
ОБЕД																
10.1.3СВР	Кукуруза конс.	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		
ТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	8,49	24,18	177,90	0,18	6,99	160,43	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09		
ТК № 20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	21,57	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06		
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 (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		
ТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25		
ИТОГО В ОБЕД		1000	33,26	32,16	144,88	953,02	0,44	26,84	320,45	4,75	306,66	559,97	143,17	6,30		
УЖИН																
ТК № 134	Омлет натуральный	200	14,45	21,16	44,72	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51		
10.1.1СВР	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05		
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		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослав)	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	23,20	21,86	99,47	700,50	0,42	15,80	108,45	1,47	219,30	254,80	54,40	2,71		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83		
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08		
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином																
			81,17	79,23	342,60	2384,52	1,20	102,90	550,16	6,98	945,27	1081,17	234,82	12,62		
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником																
			73,62	80,22	340,93	2343,02	0,99	88,85	441,84	6,63	1039,30	1104,67	225,42	10,99		
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ																
			96,82	102,08	440,40	3043,52	1,40	104,65	550,29	8,10	1258,60	1359,47	279,82	13,70		

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
№ 203	Бульброд 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				
№ 202	Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,47	15,00	53,65	410,55	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26				
№ 201	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				
№ 200	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																		
			620	22,37	25,00	99,85	735,35	0,39	12,80	315,00	0,56	207,73	276,43	59,70	3,76			
ОБЕД																		
№ 119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70				
№ 118	Курный бульон с яйцом и гречками	200/40/20	6,64	8,06	24,02	178,99	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	171,19	10,17	0,07				
№ 117	Гуляш из свинины	100	11,41	15,08	15,68	278,49	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	22,20	0,00	0,50				
№ 116	Макаронные изделия отварные	220	8,30	1,00	42,59	212,52	0,09	0,03	220,00	1,17	8,36	47,89	11,88	0,58				
№ 115	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				
№ 114	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,23	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50				
ИТОГО В ОБЕД																		
			1035	33,08	32,20	132,29	977,70	0,46	87,81	496,80	7,17	403,35	390,18	80,90	6,50			
УЖИН																		
№ 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				
№ 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	Плоды свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	18,00	24,00	3,45				
№ 512	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 УЖИН																		
			600	22,38	23,53	98,12	684,69	0,16	9,71	0,12	1,67	313,33	436,00	73,20	5,20			
ПОЛДНИК																		
№ 516	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	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																		
			350	16,85	17,65	76,31	522,41	0,19	17,41	0,13	1,63	330,15	316,81	63,77	1,40			
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином																		
				77,83	80,73	330,26	2397,74	1,01	110,32	811,92	9,40	924,41	1102,61	213,80	15,46			
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником																		
				72,30	74,85	308,45	2235,46	1,04	118,02	811,93	9,36	941,23	983,42	204,37	11,66			
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ																		
				94,68	98,38	406,57	2920,15	1,20	127,73	812,05	11,03	1254,56	1419,42	277,57	16,86			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Липидные вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№ 239/1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	290	13,01	11,46	60,32	444,28	0,23	17,50	357,00	0,30	126,98	96,33	65,00	15,00		
К №623	Бутерброд с джемом	80	6,22	11,08	24,00	276,69	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28		
1 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	22,43	25,24	100,22	799,97	0,32	18,80	417,02	0,60	302,18	199,33	85,05	16,38		
10,3,7оеур	ОБЕД															
11К № 215	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		
11К № 300	Суп картофельный с горохом	300	3,08	4,49	27,71	129,60	0,23	10,41	135,70	0,27	22,80	77,39	30,60	0,31		
11К № 629	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	14,86	10,28	7,92	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00		
108 УРЦД, Пермь 2013	Картофельное пюре	250	6,04	10,65	34,25	236,38	0,23	1,13	0,09	0,25	65,00	142,50	40,00	4,19		
	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 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (квни)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80		
11К № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	12,81	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29		
	ИТОГО В ОБЕД	1140	32,30	35,48	133,77	950,31	0,62	231,09	250,79	3,04	394,68	485,79	143,60	20,06		
	УЖИН															
11К № 625	Плов с курицей	200	16,37	20,32	39,55	398,97	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77		
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	60,00	33,00	23,00	0,90		
109 УРЦД, 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		
11К №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	19,27	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14		
	ИТОГО В УЖИН	605	21,40	21,88	100,29	712,67	0,29	9,75	36,00	1,62	127,25	163,90	66,85	3,96		
516 УРЦД, Пермь 2013	ПОЛДНИК															
	Алицифлин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
446, Сборник шк. 2007	Кеке "Столичный"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71		
	ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ с ужином		76,13	82,60	334,28	2462,95	1,24	259,64	703,81	5,26	824,11	849,02	295,50	40,40		
	ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ с полдником		66,59	89,77	305,53	2344,28	1,04	264,24	667,86	3,64	1021,06	910,12	268,95	37,15		
	ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ		87,99	111,65	405,82	3056,95	1,34	273,99	703,86	5,26	1148,31	1074,02	335,80	41,11		

№ рецептуры:

Приём пищи, наименование блюда

ЗАВТРАК

Масса порции, г

Пищевые вещества (г)
Белки Жиры Углеводы

Энергетическая ценность, ккал

Витамины (мг)
В1 С А Е

Минеральные вещества (мг)
Са Р Mg Fe

№ 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		
АК № 200	Омлет натуральный	220	16,99	22,16	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	186,23	169,73	14,19	0,56		
0,1,1,собр	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		
009 УРЦЦ, 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		
УРЦЦ, 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	580	24,75	22,84	103,22	727,00	0,376	10	119,1	1,58	229,23	273,73	44,59	2,22		
0,7,дообр	ОБЕД															
1-ПК № 204	Оурцы соевые	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		
1-ПК №11	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,64	14,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24		
014 УРЦЦ, Пермь 2013	Колбета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,55	12,67	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45		
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63		
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51		
512 УРЦЦ, Пермь 2013	Фрукты 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		
	Компот из плодов или ягод сушеных (ябло)	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	1040	31,46	35,34	135,49	1023,77	0,55	53,90	119,40	3,23	493,57	566,39	117,93	6,13		
1-ПК №9	Террина мясные в соусе сметанно-томатом	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29		
1-ПК № 207	Картофель отварной с луком	210	4,92	11,79	38,38	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44		
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51		
512 УРЦЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (черносслив)	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	610	22,23	23,54	100,55	696,09	0,39	4,52	77,06	2,72	145,78	275,09	104,52	10,84		
	ПОЛУДНИК															
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
577 УРЦЦ, Пермь 2013	Творожки нежирные	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 ПОЛУДНИК	350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05		
	ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ с ужином		78,44	81,72	339,26	2446,86	1,32	68,41	315,56	7,53	868,58	1115,21	267,04	19,19		
	ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ с полудником		72,59	75,31	293,30	2178,17	1,11	65,85	238,70	5,61	1088,80	1189,12	211,52	9,40		
	ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ		94,82	98,85	393,85	2874,26	1,50	70,36	315,76	8,33	1234,58	1464,21	316,04	20,24		

№ 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				
119 УРЦД, Пермь 2013	ЗАВТРАК Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	8,16	50,08	351,73	0,28	0,03	246,23	0,92	183,76	249,69	54,12	0,68				
		60	2,74	14,28	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28				
		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				
		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	590	23,25	22,94	104,28	716,25	0,37	12,83	306,23	1,62	255,16	294,69	104,17	2,96				
	ОБЕД																	
119 УРЦД, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70				
119 УРЦД, Пермь 2013	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	0,10				
119 УРЦД, Пермь 2013	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,12	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05				
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99				
119 УРЦД, Пермь 2013	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	850	32,02	32,49	137,43	972,78	0,33	56,68	255,40	9,25	297,39	340,12	85,20	3,13				
	УЖИН																	
119 УРЦД, Пермь 2013	Шницель мясной с соусом сметанным	105	8,88	13,22	10,67	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06				
119 УРЦД, Пермь 2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,29	7,92	40,35	232,19	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12				
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	95	6,27	1,14	31,73	165,30	0,17	0,00	0,00	1,33	34,51	150,10	44,65	3,71				
518 УРЦД, 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	600	22,84	22,28	100,55	718,29	0,40	0,09	140,03	3,88	278,78	678,85	73,40	4,20				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦД, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
543 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином		78,11	77,71	342,26	2407,32	1,09	69,60	701,66	14,75	831,33	1313,66	262,77	10,28				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником		70,39	67,01	304,55	2104,70	0,83	93,11	561,75	11,50	929,75	921,81	235,37	7,50				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ		93,23	89,29	405,10	2822,99	1,22	93,20	701,78	15,38	1208,53	1600,66	308,77	11,69				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№ 301 УРЦД, Пермь 2013	ЗАВТРАК Оладьи с клубничным джемом Плоды свежие (ягодный)	220/30	22,12	23,62	77,76	610,62	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80					
		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					
		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	550	23,12	23,82	100,86	713,62	0,30	64,60	120,00	5,70	210,53	154,69	35,00	2,40				
№ 302 УРЦД, Пермь 2013	ОБЕД Икра кабачковая Суп картофельный с макаронными изделиями Печень говяжья "по-строгановски" Бульон рассыпчатый Хлеб ржаной Компот из смеси ягод	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70					
		250	6,71	6,76	33,17	180,64	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35					
		120	16,80	12,23	14,51	242,40	0,16	0,22	120,00	1,26	104,73	71,56	8,73	0,31					
		220	2,64	5,97	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02					
		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					
		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	945	32,28	34,62	140,09	985,70	0,69	9,55	397,50	3,70	337,18	416,45	89,03	3,67				
		№ 303 УРЦД, Пермь 2013	УЖИН Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный Картофель отварной с укропом Хлеб пшеничный Компот из брусники и яблок	120	11,06	10,06	18,51	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64			
				220/2	4,18	11,14	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02			
				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			
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 УЖИН	622	21,72	22,04	100,46	671,21	0,35	20,30	140,02	1,41	66,58	186,10	59,93	1,83						
№ 304 УРЦД, Пермь 2013	ПОЛДНИК Ряженка Гребешок из дрожжевого теста	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					
		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					
		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					
		ИТОГО В ПОЛДНИК	700	41,16	42,50	274,40	1424,00	0,44	28,84	0,36	2,40	963,40	640,00	110,00	3,16				
№ 305 УРЦД, Пермь 2013	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ	77,12	80,48	341,41	2370,53	1,34	94,45	657,52	10,81	614,29	757,24	183,96	7,90						
		75,98	79,69	338,15	2361,32	1,21	88,57	517,68	10,60	879,41	891,14	179,03	7,65						
		97,70	101,73	438,61	3032,53	1,56	108,87	657,70	12,01	945,99	1077,24	238,96	9,48						
		ИТОГО В ПОЛДНИК	700	41,16	42,50	274,40	1424,00	0,44	28,84	0,36	2,40	963,40	640,00	110,00	3,16				

№ рецептуры Прием пищи, наименование блюда

5-11класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1К № 202	ЗАВТРАК Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,47	15,00	53,65	410,55	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26					
			60	10,36	7,28	19,87	150,70	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90				
			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				
100	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00							
100	23,83	24,88	104,02	726,25	0,40	180,20	315,01	0,66	279,53	366,43	96,70	2,96							
17 УРЦД, Пермь 2018	ОБЕД 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					
11К № 219	Расольник ленинградский	280	5,29	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44					
114 УРЦД, Пермь 2013	Гуляш из вышленка	100	14,79	12,30	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00					
100 УРЦД, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63					
11К № 367	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					
	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25					
	ИТОГО В ОБЕД	940	32,29	32,31	140,83	970,22	0,45	27,65	140,50	50,35	280,98	315,26	77,54	4,18					
	УЖИН																		
11К № 134	Омлет натуральный	200	14,45	21,16	44,72	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51					
10.1.1.курс	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05					
108 УРЦД, 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					
519 УРЦД, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
	ИТОГО В УЖИН	600	23,60	22,16	100,59	716,50	0,43	85,00	108,45	1,47	221,30	251,80	54,40	3,61					
	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					
541 УРЦД, Пермь 2013	Варушка 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	350	16,75	14,85	92,50	560,30	1,01	4,66	0,11	1,63	340,15	329,30	66,28	1,40					
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином		79,72	79,35	345,44	2412,97	1,28	292,85	563,96	52,48	781,81	933,49	228,64	10,75					
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником		72,87	72,04	337,35	2256,77	1,86	212,51	455,62	52,64	900,66	1010,99	240,52	8,54					
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ		96,47	94,20	437,94	2973,27	2,29	297,51	564,07	54,11	1121,96	1262,79	294,92	12,15					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
№ 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	22,16	23,57	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23		
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	18,00	24,00	3,45		
108 УРЦД, 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		580	22,86	24,02	102,21	688,54	0,26	10,31	198,95	1,30	335,05	377,30	113,50	4,08		
ОБЕД																
4 УРЦД, Пермь 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60		
111 УРЦД, Пермь 2013	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	5,18	5,16	11,87	108,64	0,08	10,28	103,50	0,28	106,13	100,89	22,40	0,11		
111 УРЦД, Пермь 2013	Котлета мясная, соус томатный	100	9,59	10,37	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48		
111 УРЦД, Пермь 2013	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,93	40,35	261,20	0,07	0,00	220,90	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10		
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	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 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты 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		
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушённых (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		1050	33,02	32,68	156,47	1041,34	0,51	49,99	323,51	7,44	284,23	544,04	127,02	4,48		
УЖИН																
111 УРЦД, Пермь 2013	Оладьи из пшена по-кушнерски	120	11,82	16,36	12,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24		
111 УРЦД, Пермь 2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	4,91	38,72	193,20	0,08	0,03	200,00	1,06	7,60	43,54	10,80	0,53		
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	8,60	25,85	2,15		
506 УРЦД, Пермь 2013	Кисель из яблок сушёных	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		575	23,29	21,93	100,23	658,04	0,48	8,77	410,00	1,83	67,25	142,44	39,65	9,62		
ПОЛДНИК																
516 УРЦД, Пермь 2013	Алидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
51 СРКЖКЖКД, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72		
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97		
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином			79,17	78,63	358,91	2387,92	1,25	69,06	932,46	10,57	886,53	1063,78	280,17	18,17		
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником			78,03	79,35	326,28	2290,88	1,00	79,25	522,63	11,17	964,50	1281,06	318,67	10,53		
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			101,32	101,28	426,51	2948,92	1,48	88,01	932,63	13,00	1031,75	1423,50	358,32	20,14		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ТТК № 372 ТТК № 232/1 УР/ЦП, Пермь 2013 401 УР/ЦП, Пермь 2013	ЗАВТРАК Бутерброд с джемом Капша яичная вязкая Плоды свежие (манго/арбуз) Кофейный напиток с молоком	60	5,19	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28				
		280	12,99	12,12	55,10	367,12	0,17	0,00	231,25	1,10	130,98	194,61	24,06	0,75				
		120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	20,40	0,12				
		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	660	22,34	25,10	98,00	699,24	0,33	46,90	291,27	1,64	348,18	310,81	64,51	2,25				
	ОБЕД																	
56 УР/ЦП, Пермь 2013	Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40				
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	21,84	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	13,57	8,84	11,30	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00				
ТТК № 629	Картофельное пюре	250	6,04	10,65	34,25	226,38	0,23	1,13	0,09	0,25	65,00	142,50	40,00	4,19				
109 УР/ЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51				
112 УР/ЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	61,10	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64				
512 УР/ЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	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	1060	34,35	34,55	136,71	969,67	0,62	61,13	362,10	28,06	643,36	881,98	157,30	12,58				
	УЖИН																	
ТТК № 373	Рагу из овощей	50/180	15,08	16,10	39,46	348,31	0,12	10,10	152,60	4,52	95,20	102,55	16,52	0,16				
119 УР/ЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70				
109 УР/ЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	118,06	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73				
518 УР/ЦП, 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	600	23,50	24,04	91,04	718,17	0,37	18,07	152,60	10,28	283,50	424,45	79,70	4,90				
	ПОЛДНИК																	
4.1.500кыр	Продукт ксилитового сладкий "Чижок"	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				
53 СРКМВКЛ, 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	14,17	17,92	78,67	658,84	0,21	1,50	0,17	1,93	322,50	340,30	51,67	1,70				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ		80,19	83,69	325,75	2387,08	1,32	126,10	805,98	39,98	1275,04	1617,24	301,51	19,73				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ		70,86	77,57	313,38	2327,75	1,16	109,53	653,54	31,63	1314,04	1533,09	273,48	16,53				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ		94,36	101,61	404,42	3045,92	1,52	127,60	806,15	41,91	1597,54	1957,54	353,18	21,43				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№ 371	ЗАВТРАК																	
№ 2212	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				
УРЦП, Пермь 2013	Макаронные изделия отварные с сыром	220/60	17,83	14,90	66,20	469,60	0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20				
	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	550	24,63	24,74	101,00	724,16	0,32	0,02	374,00	1,18	299,47	248,32	65,00	10,50				
№ 204	ОБЕД																	
№ 204	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				
№ 10	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,64	14,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24				
№ 296	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	9,29	10,94	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	257,33	115,58	16,33	0,05				
УРЦП, Пермь 2013	Бульон рассыпчатый	220	2,64	5,97	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02				
№ 277	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				
	Фрукты свежие (кисли)	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				
	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	1070	31,45	32,15	139,58	1036,41	0,65	240,52	259,39	3,22	548,32	480,24	102,68	2,88				
№ 9	УЖИН																	
№ 155	Теряши мясные в соусе сметанно-томатом	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29				
УРЦП, Пермь 2013	Капустя свежая тушеная	220	6,67	11,65	17,83	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94				
№ 180	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				
	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	23,56	22,88	91,28	650,83	0,25	52,54	0,06	2,02	275,35	166,87	35,41	5,13				
УРЦП, Пермь 2013	ПОЛДНИК																	
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				
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	350	15,41	13,05	68,13	451,80	0,19	5,56	0,05	0,63	311,50	274,80	53,80	1,00				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином		79,64	79,77	331,86	2411,40	1,22	293,08	633,45	6,41	1123,14	895,43	203,09	18,52				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником		71,49	69,94	308,71	2212,37	1,16	246,10	633,44	5,03	1159,29	1003,36	221,48	14,38				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ		95,05	92,82	399,99	2863,20	1,41	298,64	633,50	7,04	1434,64	1170,23	256,89	19,52				

№ рецептуры	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№ 236	ЗАВТРАК	Пудинг творожный заварной с йогуртом	180/70	21,61	22,81	67,75	570,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,31	
			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	
			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	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	24,71	25,21	98,25	731,00	0,35	60,26	121,26	0,76	419,31	266,40	37,25	3,61		
	ОБЕД															
10.1 ЗЭСур	Кукуруза конс.	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		
ТК № 234	Суп карповый с фасолью	300	5,88	8,49	24,18	177,90	0,18	6,99	160,43	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09		
ТК № 20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	21,57	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06		
109 УРЦД 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 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		
ТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25		
	ИТОГО В ОБЕД	1000	33,26	32,16	144,88	953,02	0,44	26,84	320,45	4,75	306,66	559,97	143,17	6,30		
	УЖИН															
ТК № 134	Омлет нагуральный	200	14,45	21,16	44,72	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51		
10.1.есур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05		
108 УРЦД 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		
512 УРЦД Пермь 2013	Компот из плодов яги ягод сушеных (чернославя)	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	23,20	21,86	99,47	700,50	0,42	15,80	108,45	1,47	219,30	254,80	54,40	2,71		
	ПОЛДНИК															
516 УРЦД Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
565 УРЦД Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином		81,17	79,23	342,60	2384,52	1,20	102,90	550,16	6,98	945,27	1081,17	234,82	12,62		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником		73,62	80,22	340,93	2343,02	0,99	88,85	441,84	6,63	1039,30	1104,67	225,42	10,99		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ		96,82	102,08	440,40	3043,52	1,40	104,65	550,29	8,10	1258,60	1359,47	279,82	13,70		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
№ 203	ЗАВТРАК 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					
№ 202	Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,47	15,00	53,65	410,55	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	139,33	39,70	0,26					
УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
УРЦД, Пермь 2013	Чай с лимонном	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	620	22,37	25,00	99,85	735,35	0,39	12,80	315,00	0,56	207,73	276,43	59,70	3,76					
	ОБЕД																		
119 УРЦД, Пермь 2013	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70					
ТТК №170	Куринный бульон с яйцом и гречками	200/40/20	6,64	8,06	24,02	178,99	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	171,19	10,17	0,07					
ТТК № 624	Гуляш из свинины	100	11,41	15,08	15,68	278,49	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50					
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,30	1,00	42,59	212,52	0,09	0,03	220,00	1,17	8,36	47,89	11,88	0,58					
109 УРЦД, 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					
519 УРЦД, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,23	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
	ИТОГО В ОБЕД	1035	33,08	32,20	132,29	977,70	0,46	87,81	496,80	7,17	403,35	390,18	80,90	6,50					
	УЖИН																		
ТТК № 247	Сырники из творога запеченные	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	Супе 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	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	18,00	24,00	3,45					
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	600	22,38	23,53	98,12	684,69	0,16	9,71	0,12	1,67	313,33	436,00	73,20	5,20					
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦД, Пермь 2013	Раженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25					
543 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с 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	350	16,85	17,65	76,31	522,41	0,19	17,41	0,13	1,63	330,15	316,81	63,77	1,40					
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином		77,83	80,73	330,26	2397,74	1,01	110,32	811,92	9,40	924,41	1102,61	213,80	15,46					
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником		72,30	74,85	308,45	2235,46	1,04	118,02	811,93	9,36	941,23	983,42	204,37	11,66					
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		94,68	98,38	406,57	2970,15	1,20	127,73	812,05	11,03	1254,56	1419,42	277,57	16,86					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
К №239/1	Каша жидкая молочная из протеченой крупы	290	13,01	11,46	60,32	444,28	0,23	17,50	357,00	0,30	126,98	96,33	65,00	15,00		
К №623	Бульброд с джемом	80	6,22	11,08	24,00	276,69	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28		
01 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	22,43	25,24	100,22	799,97	0,32	18,80	417,02	0,60	302,18	199,33	85,05	16,38		
	ОБЕД															
10,3. Тезур	Икра кабактовая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		
ЛТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	3,08	4,49	27,71	129,60	0,23	10,41	135,70	0,27	22,80	77,39	30,60	0,31		
ЛТК № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	14,86	10,28	7,92	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00		
ЛТК № 629	Картофельное пюре	250	6,04	10,65	34,25	236,38	0,23	1,13	0,09	0,25	65,00	142,50	40,00	4,19		
108 УРЦД, 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 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		
ЛТК № 277	Море из брусники замороженной	200	0,20	0,10	12,81	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29		
	ИТОГО В ОБЕД	1140	32,30	35,48	133,77	950,31	0,62	231,09	250,79	3,04	394,68	485,79	143,60	20,06		
	УЖИН															
ЛТК № 625	Плов с курицей	200	16,37	20,32	39,55	398,97	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77		
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	60,00	33,00	23,00	0,90		
109 УРЦД, 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		
ЛТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	19,27	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14		
	ИТОГО в УЖИН	605	21,40	21,88	100,29	712,67	0,29	9,75	36,00	1,62	127,25	163,90	66,85	3,96		
	ПОЛДНИК															
516 УРЦД, Пермь 2013	Ацидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
446, Сборник шк. 2007	Кекс "Столичный"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71		
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином		76,13	82,60	334,28	2462,95	1,24	259,64	703,81	5,26	824,11	849,02	295,50	40,40		
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником		66,59	89,77	305,53	2344,28	1,04	264,24	667,86	3,64	1021,06	910,12	268,95	37,15		
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ		87,99	111,65	405,82	3056,95	1,34	273,99	703,86	5,26	1148,31	1074,02	335,80	41,11		