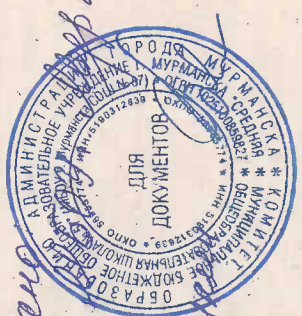
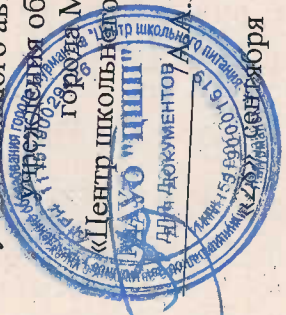


Согласовано
директор
СООС № 57
В.В. Бойков
02.10.2023



Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»
И.А. Цыганков
02 октября 2023 года



ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В КАТЕГОРИИ С 1-го по 4-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
№ 134	Омлет натуральный	14,45	21,16	44,72	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51					
115 УРЦ	Горошек зеленый	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42					
116 УРЦ	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
117 УРЦ	Чай с сахаром	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	19,45	21,60	83,30	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	200,30	220,50	32,10	1,67					
	ОБЕД																	
№ 135	Огурцы соленые	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36					
118 УРЦ	Суп картофельный с фрикадельками	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19					
119 УРЦ	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	7,55	12,67	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45					
120 УРЦ	Рис отварной	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53					
121 УРЦ	Хлеб ржаной	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73					
122 УРЦ	Плоды свежие (мактарин)	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10					
123 УРЦ	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	27,36	30,49	118,80	884,92	0,47	50,70	105,08	2,81	454,72	433,82	103,51	4,96					
	УЖИН																	
№ 136	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29					
124 УРЦ	Картофель отварной с луком	3,60	9,08	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58					
125 УРЦ	Хлеб ржаной	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95					
126 УРЦ	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	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	18,97	20,55	82,03	593,33	0,31	7,48	64,90	2,13	127,91	201,77	76,31	10,62					
	ПОЛДНИК																	
№ 137	Кефир	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24					
127 УРЦ	Творожники песочные	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48					
128 УРЦ	ИТОГО В ПОЛДНИК	12,44	12,53	36,35	301,44	0,15	1,80	0,13	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72					
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином	65,78	72,64	284,13	2098,25	1,07	64,17	278,16	6,30	782,93	856,09	211,92	17,24					
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником	59,25	64,62	238,45	1806,36	0,90	58,50	213,38	4,65	982,62	944,72	177,61	7,35					
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ	78,22	85,17	320,48	2399,69	1,22	65,97	278,28	6,78	1110,53	1146,49	253,92	17,96					

№ 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														
№ 113	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	14,97	5,21	37,81	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72	135,82	184,55	40,00	0,50
№ 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
УР1Ц1, 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
УР1Ц1, 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	530	19,31	19,99	92,01	621,71	0,30	12,82	242,00	1,42	207,22	229,55	90,05	2,78
ОБЕД														
УР1Ц1, Пермь 2013	Икра морковная	70	1,68	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	1,19
УР1Ц1, Пермь 2013	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09
УР1Ц1, 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
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	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	770	29,51	30,48	116,95	860,02	0,28	53,57	248,00	7,76	270,38	295,79	70,40	2,28
УЖИН														
УЖИН														
УР1Ц1, 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
УР1Ц1, Пермь 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
УР1Ц1, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
УР1Ц1, 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	505	20,16	18,84	79,62	605,44	0,29	0,09	175,03	2,92	233,64	536,57	49,01	2,40
ПОЛДНИК														
УР1Ц1, Пермь 2013	Простокваша	225	6,52	5,63	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23
УР1Ц1, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,42	9,63	48,63	330,50	0,11	17,97	0,10	0,47	327,90	249,00	39,75	1,10
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином		68,98	69,31	288,58	2087,17	0,87	66,48	665,03	12,10	711,24	1061,91	209,46	7,46
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником		61,24	60,10	257,59	1812,23	0,69	84,36	490,10	9,65	805,50	774,34	200,20	6,16
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ		81,40	78,94	337,21	2417,67	0,98	84,45	665,12	12,57	1039,14	1310,91	249,21	8,56

№ 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
ЗАВТРАК													
№ 17	Оладьи с клубничным джемом	170/30	18,12	19,46	62,21	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07
№ 18	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
№ 19	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	0,00	60,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО ЗА ВТРАК													
		500	19,12	19,66	85,31	0,27	64,00	67,80	5,00	188,94	137,90	23,20	1,67
ОБЕД													
№ 20	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
№ 21	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,32	5,41	18,60	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
№ 22	Печень говяжья "по-строгановски"	120	16,80	12,23	14,51	0,16	0,22	120,00	1,26	104,73	71,56	8,73	0,31
№ 23	Булгур рассыпчатый	180	2,16	4,87	31,50	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
№ 24	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
№ 25	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 ОБЕД													
		830	29,60	28,75	120,11	0,64	6,42	344,55	3,58	297,63	387,14	84,00	3,90
УЖИН													
№ 26	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	11,06	10,06	18,51	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
№ 27	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
№ 28	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
№ 29	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 УЖИН													
		561	19,44	19,56	85,37	0,29	20,00	114,57	1,15	58,18	151,28	53,05	1,61
ПОЛДНИК													
№ 30	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
№ 31	Гребешок из дрож. теста	50	6,60	7,50	43,60	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70
ИТОГО В ПОЛДНИК													
		300	13,85	13,75	53,60	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином													
			68,16	67,97	290,79	1,20	90,42	526,92	9,73	544,75	676,32	160,25	7,18
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником													
			62,57	62,16	259,02	1,07	84,75	412,47	9,18	802,37	797,54	152,20	6,52
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ													
			82,01	81,72	344,39	1,36	104,75	527,04	10,33	860,55	948,82	205,25	8,13

№ 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														
№ 601	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	41,74	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
№ 610	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
УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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
УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком стуженым	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	21,07	21,28	92,11	627,72	0,34	180,20	258,01	0,65	269,67	328,19	87,00	2,90
ОБЕД														
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
ПЕ № 218	Рассольник ленинградский	230	2,17	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ПЕ № 622	Гуляш из пыленка	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
УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
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
ПЕ № 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	840	26,91	27,82	120,98	858,05	0,41	26,11	115,49	49,61	272,86	266,06	67,45	3,78
УЖИН														
ПЕ № 135	Омлет натуральный	180	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46
УРЦП, Пермь 2013	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
УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
УРЦП, 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	500	20,15	20,73	80,91	599,45	0,26	80,00	97,50	1,07	188,40	216,87	38,41	2,88
ПОЛДНИК														
41,48кур	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,40	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,60	0,57
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,64	10,23	65,76	400,08	0,14	1,58	0,06	0,61	348,19	319,12	47,60	0,81
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином		68,13	69,83	294,00	2085,22	1,01	286,31	471,00	51,33	730,93	811,12	192,86	9,56
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником		60,62	59,33	278,85	1885,85	0,89	207,89	373,56	50,87	890,72	913,37	202,05	7,49
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ		80,77	80,06	359,76	2485,30	1,15	287,89	471,06	51,94	1079,12	1130,24	240,46	10,37

№ 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																	
№ 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	18,69	19,46	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20				
УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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				
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	500	19,19	19,76	87,73	592,39	0,22	7,81	173,00	0,94	287,42	324,96	94,09	2,90				
	ОБЕД																	
УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36				
ПЕ № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09				
ПЕ № 17	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				
ПЕ № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08				
УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	29,19	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77				
УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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				
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	910	26,92	27,86	129,20	876,98	0,43	37,03	260,01	5,31	232,27	467,15	110,90	3,98				
	УЖИН																	
ПЕ № 175	Оладьи из печени по-купецки	100	10,96	16,87	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20				
ПЕ № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,09	26,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40				
УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95				
УРЦП, 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	500	20,20	19,56	87,21	560,52	0,40	7,32	325,00	1,50	59,20	143,66	34,60	8,25				
	ПОЛДНИК																	
УРЦП, Пермь 2013	Ацидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
СТРКМВКИ, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	14,70	14,45	38,80	343,00	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11				
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином		66,31	67,18	304,14	2029,89	1,05	52,16	758,01	7,74	578,89	935,77	239,59	15,13				
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником		60,81	62,07	255,73	1812,37	0,82	61,46	433,12	7,47	842,30	1085,97	261,57	7,99				
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ		81,01	81,63	342,94	2372,89	1,22	68,78	758,12	8,96	901,50	1229,63	296,17	16,24				

№ 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	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
№ 1/2	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			
№ 2/1	Каша ячневая вязкая	200	10,02	7,71	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60			
УРЦ, 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			
УРЦ, 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	560	19,21	20,65	85,48	618,22	0,27	39,30	245,02	1,26	314,99	269,69	56,30	2,08			
	ОБЕД																
УРЦ, Пермь 2013	Салат из свеклы 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			
ИТ № 2/7	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	1,78	3,50	15,87	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20			
ИТ № 2/8	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			
ИТ № 2/3	Картофельное пюре	150	2,07	6,73	18,82	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08			
109 УРЦ, 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 УРЦ, 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 УРЦ, 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	29,62	29,97	116,69	857,53	0,52	54,47	416,27	24,46	592,66	820,08	143,20	8,38			
	УЖИН																
ИТ № 1/3	Рагу из индейки	50/150	13,12	14,00	38,90	302,88	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14			
119 УРЦ, Пермь 2013	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02			
109 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95			
518 УРЦ, 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	510	19,26	18,86	79,64	595,68	0,30	13,72	137,50	6,61	242,04	365,09	56,63	3,42			
	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			
53 СРКМВКИ, Мурманск	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83			
	ИТОГО В ПОЛДНИК	310	11,52	13,25	58,20	476,10	0,18	1,50	0,12	1,17	312,50	295,17	45,00	1,08			
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином		68,09	69,48	281,81	2071,43	1,09	107,49	798,79	32,33	1149,69	1454,86	256,13	13,88			
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником		60,35	63,87	260,37	1951,85	0,97	95,27	661,41	26,89	1220,15	1384,94	244,50	11,54			
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ		79,61	82,73	340,01	2547,53	1,27	108,99	798,91	33,50	1462,19	1750,03	301,13	14,96			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, 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				
№ 178	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42				
№ 179	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 ЗА ВЗВТРАК	500	21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	311,00	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72				
	ОБЕД																	
№ 180	Отурцы соленные	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36				
№ 181	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19				
№ 182	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				
№ 183	Булгур рассыпчатый	180	2,16	4,87	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02				
№ 184	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				
№ 185	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				
№ 186	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	935	27,03	29,52	117,03	871,81	0,55	237,04	219,62	2,81	508,09	371,11	88,64	2,32				
	УЖИН																	
№ 187	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	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				
№ 188	Капуста свежая тушеная	150	4,07	7,94	11,16	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00				
№ 189	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				
№ 190	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	520	20,20	19,09	79,69	564,51	0,20	36,68	0,06	1,91	216,41	160,37	34,01	4,09				
	ПОЛДНИК																	
№ 191	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24				
№ 192	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	315	13,08	11,10	53,20	365,10	0,17	4,54	0,05	0,47	296,62	253,35	47,70	0,80				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином		68,27	70,33	284,46	2066,52	1,03	273,72	530,68	5,90	967,93	742,14	182,85	16,12				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником		61,15	62,34	257,97	1867,11	0,99	241,58	530,67	4,46	1048,14	835,12	196,54	12,84				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ		81,35	81,43	337,66	2431,62	1,19	278,26	530,73	6,36	1264,55	995,49	230,55	16,92				

№ 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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																
№ 215	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	17,57	18,94	54,20	456,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85				
107 УРЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
109 УРЦ, Пермь 2013	Какао с молоком ступенным	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	20,67	21,34	84,70	617,00	0,29	60,25	97,01	0,65	354,65	231,92	37,00	3,15				
	ОБЕД																
101 А. кур	Кукуруза конс.	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24				
116 № 233	Суп картофельный с фасолью	3,15	4,92	12,87	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07				
116 № 20	Жаркос по-домашнему со свиной	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 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90				
111 УРЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
116 № 367	Компот из красной смородины замороженной	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	29,65	28,43	129,09	888,31	0,39	23,29	283,01	4,06	293,76	531,05	132,46	6,12				
	УЖИН																
116 № 135	Омлет натуральный	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46				
101 лекур	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 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22				
112 УРЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (черносльв)	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В УЖИН	19,75	20,43	79,79	583,45	0,25	10,80	97,50	1,07	186,40	219,87	38,41	1,98				
	ПОЛДНИК																
116 УРЦ, Пермь 2013	Простокваша	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
165 УРЦ, Пермь 2013	Булочка Дорожная	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67				
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином	70,07	70,20	293,58	2088,76	0,93	94,34	477,52	5,78	834,81	982,84	207,87	11,25				
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником	61,77	64,32	267,69	1897,41	0,83	85,29	380,11	5,29	955,08	1014,64	209,46	9,94				
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ	81,52	84,75	347,48	2480,86	1,08	96,09	477,61	6,36	1141,48	1234,51	247,87	11,92				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минералы (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	К		
ЗАВТРАК												
№ 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	172,77	1,00
№ 201	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	41,74	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	309,43	1,00
УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,320	1,00
УРЦД, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,70	1,00
	ИТОГО В ЗАВТРАК	560	19,61	21,40	87,94	636,82	0,33	12,80	258,00	0,55	197,87	3,70
ОБЕД												
УРЦД, Пермь 2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	36,40	1,00
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,37	5,41	21,43	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,200	0,06
ТТК № 624	Гуляш из свинины	100	11,41	15,08	15,68	278,49	0,12	1,30	153,00	0,00	187,229	0,50
ТТК № 621	Макаронные изделия отварные	200	7,54	4,91	38,72	193,20	0,08	0,03	200,00	1,06	7,00	0,51
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,000	1,56
119 УРЦД, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,23	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	13,000	1,50
	ИТОГО В ОБЕД	810	29,10	30,44	116,66	851,86	0,39	83,00	453,00	5,06	354,18	9,17
УЖИН												
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	19,27	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	271,31	1,70
ТТК № 369/1	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,50
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,000	1,30
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	10,000	0,60
	ИТОГО В УЖИН	510	20,09	19,53	82,90	573,75	0,11	7,08	0,08	1,20	301,81	4,05
ПОЛДНИК												
516 УРЦД, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,000	1,00
543 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печёный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,000	1,76
	ИТОГО В ПОЛДНИК	310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,000	2,76
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином												
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником		61,72	64,92	254,39	1852,31	0,88	111,94	711,10	6,58	870,31	16,08
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		81,81	84,45	337,29	2426,06	0,99	119,01	711,18	7,78	1174,14	26,26

№ 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																	
№ 171	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	12,42	8,70	53,94	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00				
№ 172	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28				
№ 173	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	500	18,36	21,44	87,84	593,52	0,27	15,30	345,62	0,54	276,78	180,06	72,05	13,38				
	ОБЕД																	
№ 174	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42				
№ 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	104,00	0,21	17,48	59,33	23,46	0,24				
№ 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				
№ 150	Картофельное пюре	200	3,61	8,97	24,61	189,11	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19				
№ 175	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				
№ 176	Фрукты 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				
№ 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	1000	29,63	29,78	116,76	871,00	0,54	225,63	219,07	3,15	363,96	437,43	125,26	19,93				
	УЖИН																	
№ 620	Плов с курицей	180	14,57	18,64	31,49	359,08	0,01	0,25	31,40	0,25	19,00	23,50	10,00	1,00				
№ 109	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60				
№ 180	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
	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	520	18,31	19,72	87,25	610,68	0,14	6,75	31,40	1,21	91,00	127,70	52,80	3,30				
	ПОЛДНИК																	
№ 516	Ацидофильн	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
№ 446	Кекс "Столичный"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,15	0,23				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	0,00	312,10	225,00	37,15	0,48				
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином		66,30	70,94	291,85	2075,20	0,95	247,68	596,09	4,90	731,74	745,19	250,11	36,61				
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником		57,54	68,87	245,37	1824,02	0,91	255,23	564,74	3,69	952,84	842,49	234,46	33,79				
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ		75,85	88,59	332,62	2434,70	1,05	261,98	596,14	4,90	1043,84	970,19	287,26	37,09				

№ 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	Мг	Fe			
	ЗАВТРАК																
№ 111	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	
112	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00			12,00	37,20	12,60	0,42	
113	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	
114	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	500	19,45	21,60	83,30	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36			200,30	220,50	32,10	1,67	
	ОБЕД																
№ 115	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00			13,80	14,40	8,40	0,36	
116	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02			158,66	66,80	6,74	0,19	
117	Котлета 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	
118	Рис отварной	150	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29			5,10	70,80	22,80	0,53	
119	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	
120	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	
121	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	700	27,36	30,49	118,80	884,92	0,47	50,70	105,08	2,81			454,72	433,82	103,51	4,96	
	УЖИН																
№ 122	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	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	
123	Картофель отварной с луком	180	3,60	9,08	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18			42,00	20,40	34,20	4,58	
124	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70			17,50	79,00	23,50	1,95	
125	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	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	540	18,97	20,55	82,03	593,33	0,31	7,48	64,90	2,13			127,91	201,77	76,31	10,62	
	ПОЛДНИК																
№ 126	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00			288,00	216,00	33,60	0,24	
127	Творожники песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48			39,6	74,4	8,4	0,48	
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,44	12,53	36,35	301,44	0,15	1,80	0,13	0,48			327,60	290,40	42,00	0,72	
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином		65,78	72,64	284,13	2098,25	1,07	64,17	278,16	6,30			782,93	856,09	211,92	17,24	
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником		59,25	64,62	238,45	1806,36	0,90	58,50	213,38	4,65			982,62	944,72	177,61	7,35	
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		78,22	85,17	320,48	2399,69	1,22	65,97	278,28	6,78			1110,53	1146,49	253,92	17,96	

12 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	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
№ 213	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	14,97	5,21	37,81	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72	135,82	184,55	40,00	0,50				
№ 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				
12 УРЦЦ, 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				
11 УРЦЦ, 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	530	19,31	19,99	92,01	621,71	0,30	12,82	242,00	1,42	207,22	229,55	90,05	2,78				
	ОБЕД																	
119 УРЦЦ, Пермь 2013	Икра морковная	70	1,68	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	1,19				
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09				
ТТК № 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				
108 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				
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	770	29,51	30,48	116,95	860,02	0,28	53,57	248,00	7,76	270,38	295,79	70,40	2,28				
	УЖИН																	
	УЖИН																	
ТТК № 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				
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08				
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95				
518 УРЦЦ, 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	505	20,16	18,84	79,62	605,44	0,29	0,09	175,03	2,92	233,64	536,57	49,01	2,40				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Простокваша	225	6,52	5,63	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23				
543 УРЦЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,42	9,63	48,63	330,50	0,11	17,97	0,10	0,47	327,90	249,00	39,75	1,10				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином		68,98	69,31	288,58	2087,17	0,87	66,48	665,03	12,10	711,24	1061,91	209,46	7,46				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником		61,24	60,10	257,59	1812,23	0,69	84,36	490,10	9,65	805,50	774,34	200,20	6,16				
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ		81,40	78,94	337,21	2417,67	0,98	84,45	665,12	12,57	1039,14	1310,91	249,21	8,56				

09.13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
№187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	18,12	19,46	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07				
12 УРЦП, Пермь 2013	Плоды «вежье» (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				
93 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	500	19,12	19,66	85,31	591,50	0,27	64,00	67,80	5,00	188,94	137,90	23,20	1,67				
	ОБЕД																	
10.3.7скуп	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42				
ТТК №137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,32	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28				
ТТК №15	Печень говяжья "по-строгановски"	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				
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	4,87	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	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				
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	830	29,60	28,75	120,11	884,21	0,64	6,42	344,55	3,58	297,63	387,14	84,00	3,90				
	УЖИН																	
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	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				
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02				
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				
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 УЖИН	561	19,44	19,56	85,37	582,52	0,29	20,00	114,57	1,15	58,18	151,28	53,05	1,61				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6,60	7,50	43,60	268,30	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	13,85	13,75	53,60	393,30	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином		68,16	67,97	290,79	2058,23	1,20	90,42	526,92	9,73	544,75	676,32	160,25	7,18				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником		62,57	62,16	259,02	1869,01	1,07	84,75	412,47	9,18	802,37	797,54	152,20	6,52				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ		82,01	81,72	344,39	2451,53	1,36	104,75	527,04	10,33	860,55	948,82	205,25	8,13				

№ рецептуры	Имя иници, 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														
№ 201	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	41,74	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
№ 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
12 УРЦП, Пермь 2013	Шоколадное печенье (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
УРЦП, Пермь 2013	Каша с яблоком сушеным	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
ПНОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
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 № 218	Рассольник лепниградский	230	2,17	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК № 622	Гуляш из шницла	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 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
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
ТТК № 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														
УЖИН														
ТТК № 135	Омлет натуральный	180	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46
10.1.1екур	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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
519 УРЦП, 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														
ПОЛДНИК														
4.1.48екур	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24
541 УРЦП, Пермь 2013	Вагрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,40	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,60	0,57
ИТОГО В ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином														
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником														
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ														
							0,41	26,11	115,49	49,61	272,86	266,06	67,45	3,78
							0,26	80,00	97,50	1,07	188,40	216,87	38,41	2,88
							1,15	287,89	471,06	51,94	1079,12	1130,24	240,46	10,37
							0,89	207,89	373,56	50,87	890,72	913,37	202,05	7,49
							1,01	286,31	471,00	51,33	730,93	811,12	192,86	9,56
							0,14	400,08	65,76	0,61	348,19	319,12	47,60	0,81
							0,26	599,45	80,91	1,07	188,40	216,87	38,41	2,88
							0,89	207,89	373,56	50,87	890,72	913,37	202,05	7,49
							1,15	287,89	471,06	51,94	1079,12	1130,24	240,46	10,37

15 день

№ рецептуры	Пример меню, 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			
№ 162 УРЦД, Пермь 2013 УРЦД, Пермь 2013	ЗАВТРАК Чашечка из творога с сухом молочном Плоды свежие (груши) Чай с лимоном	170/30	18,69	19,46	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20		
		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		
		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		
		500	19,19	19,76	87,73	592,39	0,22	7,81	173,00	0,94	287,42	324,96	94,09	2,90		
УРЦД, Пермь 2013 ТТК № 209 ТТК № 12 ТТК № 216 108 УРЦД, Пермь 2013 112 УРЦД, Пермь 2013 512 УРЦД, Пермь 2013	ОБЕД Салат из белокочанной капусты с морковью Свекольник (без капусты) со сметаной Котлета мясная, соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Хлеб пшеничный Плоды свежие (банан) Компот из плодов или ягод сушеных (куршак)	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36		
		230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09		
		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		
		150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08		
		70	5,32	0,56	29,19	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77		
		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	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
		910	26,92	27,86	129,20	876,98	0,43	37,03	260,01	5,31	232,27	467,15	110,90	3,98		
		ТТК №175 ТТК № 205 109 УРЦД, Пермь 2013 506 УРЦД, Пермь 2013	УЖИН Оладьи из пшена по-купецки Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Кнели из яблок сушеных	100	10,96	16,87	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
				150	5,64	2,09	26,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40
50	3,30			0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95		
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		
500	20,20			19,56	87,21	560,52	0,40	7,32	325,00	1,50	59,20	143,66	34,60	8,25		
516 УРЦД, Пермь 2013 53 СРКВКД, Мурманск 1988	ПОЛДНИК Ацидофильн Булочка шпинат с творогом			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
		50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86		
		300	14,70	14,45	38,80	343,00	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11		
		66,31	67,18	304,14	2029,89	1,05	52,16	758,01	7,74	578,89	935,77	239,59	15,13			
		60,81	62,07	255,73	1812,37	0,82	61,46	433,12	7,47	842,30	1085,97	261,57	7,99			
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ		81,01	81,63	342,94	2372,89	1,22	68,78	758,12	8,96	901,50	1229,63	296,17	16,24			

0. 16 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																	
№ 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				
К № 231	Каша ячменная вязкая	200	10,02	7,71	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60				
12 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (миндарины)	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				
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 ЗАВТРАК	560	19,21	20,65	85,48	618,22	0,27	39,30	245,02	1,26	314,99	269,69	56,30	2,08				
	ОБЕД																	
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы 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 № 227	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	1,78	3,50	15,87	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20				
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	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 № 223	Картофельное пюре	150	2,07	6,73	18,82	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08				
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 (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 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	1040	29,62	29,97	116,69	857,53	0,52	54,47	416,27	24,46	592,66	820,08	143,20	8,38				
	УЖИН																	
ТТК № 13	Рагу из индейки	50/150	13,12	14,00	38,90	302,88	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14				
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02				
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95				
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	510	19,26	18,86	79,64	595,68	0,30	13,72	137,50	6,61	242,04	365,09	56,63	3,42				
	ПОЛДНИК																	
4.1.500Сур	Продукт кисломолоч. сладкий "Слежок"	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 СРКМВКИ, Мурманск	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	310	11,52	13,25	58,20	476,10	0,18	1,50	0,12	1,17	312,50	295,17	45,00	1,08				
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином	68,09	69,48	281,81	2071,43	1,09	107,49	798,79	32,33	1149,69	1454,86	256,13	13,88					
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ полдником	60,35	63,87	260,37	1951,85	0,97	95,27	661,41	26,89	1220,15	1384,94	244,50	11,54					
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ	79,61	82,73	340,01	2547,53	1,27	108,99	798,91	33,50	1462,19	1750,03	301,13	14,96					

0. 17 день

№ рецептуры	Имя иници, 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																	
№ 371	Бульон с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	0,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00		
№ 158	Мякнорные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42				
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,00	0,30				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	311,00	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72				
	ОБЕД																	
6.7.Зекур	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36				
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19				
ТТК №10	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				
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	4,87	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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 (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 № 277	Море 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	935	27,03	29,52	117,03	871,81	0,55	237,04	219,62	2,81	508,09	371,11	88,64	2,32				
	УЖИН																	
ТТК №9	Тертель мясные в соусе сметанно-томатном	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				
ТТК №194	Капуста свежая тушеная	150	4,07	7,94	11,16	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
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	520	20,20	19,09	79,69	564,51	0,20	36,68	0,06	1,91	216,41	160,37	34,01	4,09				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	315	13,08	11,10	53,20	365,10	0,17	4,54	0,05	0,47	296,62	253,35	47,70	0,80				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином		68,27	70,33	284,46	2066,52	1,03	273,72	530,68	5,90	967,93	742,14	182,85	16,12				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником		61,15	62,34	257,97	1867,11	0,99	241,58	530,67	4,46	1048,14	835,12	196,54	12,84				
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ		81,35	81,43	337,66	2431,62	1,19	278,26	530,73	6,36	1264,55	995,49	230,55	16,92				

18 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	Мg	Fe						
	ЗАВТРАК																		
№ 235	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	17,57	18,94	54,20	456,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85						
2 УРЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30						
3 УРЦ, Пермь 2013	Квино 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						
	ИТОГО ЗАВТРАК	20,67	21,34	84,70	617,00	0,29	60,25	97,01	0,65	354,65	231,92	37,00	3,15						
	ОБЕД																		
10.1.3суп	Кукуруза конс.	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24						
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	3,15	4,92	12,87	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07						
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со спитиной	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 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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 УРЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	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 № 367	Компот из красной смородины замороженной	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	29,65	28,43	129,09	888,31	0,39	23,29	283,01	4,06	293,76	531,05	132,46	6,12						
	УЖИН																		
ТТК №135	Омлет натуральный	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46						
10.1.1суп	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 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22						
512 УРЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60						
	ИТОГО В УЖИН	19,75	20,43	79,79	583,45	0,25	10,80	97,50	1,07	186,40	219,87	38,41	1,98						
	ПОЛДНИК																		
516 УРЦ, Пермь 2013	Простокваша	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 УРЦ, Пермь 2013	Булочка Дорожная	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42						
	ИТОГО В ПОЛДНИК	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67						
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином	70,07	70,20	293,58	2088,76	0,93	94,34	477,52	5,78	834,81	982,84	207,87	11,25						
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником	61,77	64,32	267,69	1897,41	0,83	85,29	380,11	5,29	955,08	1014,64	209,46	9,94						
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ	81,52	84,75	347,48	2480,86	1,08	96,09	477,61	6,36	1141,48	1234,51	247,87	11,92						

0. 19 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															
К № 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	
К № 201	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	41,74	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20	
УРЦЦ, 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	
494 УРЦЦ, 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															
119 УРЦЦ, Пермь 2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02	
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и грибами	170/20/20	5,37	5,41	21,43	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06	
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 № 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
519 УРЦЦ, Пермь 2013	Паниток из шпинатка	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															
УЖИН															
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	19,27	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00	
ТТК № 369/1	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15	
112 УРЦЦ, 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	
512 УРЦЦ, 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 УЖИН															
ПОЛДНИК															
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
543 УРЦЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69	
ИТОГО В ПОЛДНИК															
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином															
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником															
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ															
			81,81	84,45	337,29	2426,06	0,99	119,01	711,18	7,78	1174,14	1273,24	226,28	13,86	

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	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
№ 238/1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	12,42	8,70	53,94	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00
№ 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
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 ЗАВТРАК													
		500	18,36	21,44	87,84	593,52	0,27	15,30	345,62	0,54	276,78	180,06	72,05	13,38
	ОБЕД													
10.3.7скуп	Пюре картофельная	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	104,00	0,21	17,48	59,33	23,46	0,24
ТТК № 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
ТТК № 150	Картофельное пюре	200	3,61	8,97	24,61	189,11	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19
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 (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
ТТК № 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													
		1000	29,63	29,78	116,76	871,00	0,54	225,63	219,07	3,15	363,96	437,43	125,26	19,93
	УЖИН													
ТТК № 620	Плов с курицей	180	14,57	18,64	31,49	359,08	0,01	0,25	31,40	0,25	19,00	23,50	10,00	1,00
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
	ИТОГО В УЖИН													
		520	18,31	19,72	87,25	610,68	0,14	6,75	31,40	1,21	91,00	127,70	52,80	3,30
	ПОЛДНИК													
516 УРЦД, Пермь 2013	Ацидофилн	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
446, Сборник шк. 2007 год	Кекс "Столичный"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,15	0,23
	ИТОГО В ПОЛДНИК													
		300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	0,00	312,10	225,00	37,15	0,48
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином													
			66,30	70,94	291,85	2075,20	0,95	247,68	596,09	4,90	731,74	745,19	250,11	36,61
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником													
			57,54	68,87	245,37	1824,02	0,91	255,23	564,74	3,69	952,84	842,49	234,46	33,79
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ													
			75,85	88,59	332,62	2434,70	1,05	261,98	596,14	4,90	1043,84	970,19	287,26	37,09