

Согласованно  
Директор учебного заведения

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
ФИО                      Роспись  
\_\_\_\_\_  
Дата

Утверждено  
приказом МАУО «ЦШП» от 17.10.2024 № 400

Примерное двадцатидневное меню основного (организованного) питания  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска  
в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период 2024 - 2025 года

Меню: 1 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 635	Омлет натуральный	200	15,51	20,22	52,55	454,22	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08
10 1 Пекур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,58	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,66	0,44
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,51</b>	<b>20,66</b>	<b>91,13</b>	<b>632,74</b>	<b>0,22</b>	<b>6,61</b>	<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>194,08</b>	<b>373,88</b>	<b>43,81</b>	<b>4,24</b>
<b>ОБЕД</b>														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
ТТК № 4/1	Плов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>705</b>	<b>27,44</b>	<b>27,92</b>	<b>116,80</b>	<b>865,55</b>	<b>0,26</b>	<b>36,16</b>	<b>110,00</b>	<b>7,01</b>	<b>178,04</b>	<b>169,47</b>	<b>61,25</b>	<b>2,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
577 УРЦП, Пермь 2013	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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,44</b>	<b>12,53</b>	<b>36,35</b>	<b>301,44</b>	<b>0,15</b>	<b>1,80</b>	<b>0,13</b>	<b>0,48</b>	<b>327,60</b>	<b>290,40</b>	<b>42,00</b>	<b>0,72</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>60,39</b>	<b>61,11</b>	<b>244,28</b>	<b>1799,73</b>	<b>0,63</b>	<b>44,57</b>	<b>110,71</b>	<b>8,85</b>	<b>699,72</b>	<b>833,75</b>	<b>147,06</b>	<b>7,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>			<b>60,39</b>	<b>61,11</b>	<b>244,28</b>	<b>1799,73</b>	<b>0,63</b>	<b>44,57</b>	<b>110,71</b>	<b>8,85</b>	<b>699,72</b>	<b>833,75</b>	<b>147,06</b>	<b>7,53</b>

Меню: 2 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 654	Каша ячневая молочная	200	14,12	5,04	42,52	271,92	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>19,96</b>	<b>21,28</b>	<b>91,02</b>	<b>640,64</b>	<b>0,31</b>	<b>60,20</b>	<b>251,75</b>	<b>12,50</b>	<b>240,20</b>	<b>202,00</b>	<b>63,05</b>	<b>6,18</b>
<b>ОБЕД</b>														
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	1,20	3,60	9,12	73,68	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42
ТТК № 210-2	Свекольник	200	2,42	7,58	22,27	175,44	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10
ТТК № 275	Гуляш из индейки	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05
ТТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,78	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	42,70	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
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
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>27,86</b>	<b>28,06</b>	<b>123,64</b>	<b>853,01</b>	<b>0,35</b>	<b>17,03</b>	<b>345,39</b>	<b>3,08</b>	<b>401,96</b>	<b>380,06</b>	<b>57,65</b>	<b>1,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, 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 УРЦП, 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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,42</b>	<b>9,63</b>	<b>48,63</b>	<b>330,50</b>	<b>0,11</b>	<b>17,97</b>	<b>0,10</b>	<b>0,47</b>	<b>327,90</b>	<b>249,00</b>	<b>39,75</b>	<b>1,10</b>
<b>ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ с полдником</b>			<b>60,24</b>	<b>58,97</b>	<b>263,29</b>	<b>1824,15</b>	<b>0,77</b>	<b>95,20</b>	<b>597,24</b>	<b>16,05</b>	<b>970,06</b>	<b>831,06</b>	<b>160,45</b>	<b>9,05</b>
<b>ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ</b>			<b>60,24</b>	<b>58,97</b>	<b>263,29</b>	<b>1824,15</b>	<b>0,77</b>	<b>95,20</b>	<b>597,24</b>	<b>16,05</b>	<b>970,06</b>	<b>831,06</b>	<b>160,45</b>	<b>9,05</b>

Меню: 3 день

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ГТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	17,40	18,43	60,40	477,07	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		<b>500</b>	<b>21,00</b>	<b>21,43</b>	<b>86,60</b>	<b>624,77</b>	<b>0,26</b>	<b>6,31</b>	<b>173,02</b>	<b>0,94</b>	<b>399,22</b>	<b>410,96</b>	<b>106,09</b>	<b>2,60</b>
ОБЕД														
6.7 Зскуп	Огурцы соленые	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42
ГТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21
ГТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	287,42	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
ГТК № 223	Картофельное пюре	150	4,79	5,78	31,66	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		<b>760</b>	<b>26,85</b>	<b>25,34</b>	<b>113,81</b>	<b>774,00</b>	<b>0,41</b>	<b>11,94</b>	<b>146,69</b>	<b>0,85</b>	<b>291,96</b>	<b>327,10</b>	<b>72,67</b>	<b>1,98</b>
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		<b>300</b>	<b>13,85</b>	<b>13,75</b>	<b>53,60</b>	<b>393,30</b>	<b>0,16</b>	<b>14,33</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>315,80</b>	<b>272,50</b>	<b>45,00</b>	<b>0,95</b>
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			<b>61,70</b>	<b>60,52</b>	<b>254,01</b>	<b>1792,07</b>	<b>0,83</b>	<b>32,58</b>	<b>319,83</b>	<b>2,39</b>	<b>1006,98</b>	<b>1010,56</b>	<b>223,76</b>	<b>5,53</b>
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			<b>61,70</b>	<b>60,52</b>	<b>254,01</b>	<b>1792,07</b>	<b>0,83</b>	<b>32,58</b>	<b>319,83</b>	<b>2,39</b>	<b>1006,98</b>	<b>1010,56</b>	<b>223,76</b>	<b>5,53</b>

Меню: 4 день

7-11 лет

№ 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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90	
ТТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	11,97	42,86	337,20	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20	
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,83</b>	<b>20,45</b>	<b>85,43</b>	<b>619,56</b>	<b>0,36</b>	<b>40,80</b>	<b>258,00</b>	<b>0,55</b>	<b>216,87</b>	<b>238,19</b>	<b>58,00</b>	<b>1,60</b>	
<b>ОБЕД</b>															
10 1 1скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
ТТК № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36	
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76	
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>745</b>	<b>29,53</b>	<b>26,60</b>	<b>118,78</b>	<b>892,64</b>	<b>0,35</b>	<b>21,73</b>	<b>275,30</b>	<b>3,78</b>	<b>354,47</b>	<b>485,03</b>	<b>57,25</b>	<b>3,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
4 1 48скур	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	
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	60	5,67	6,62	48,00	229,68	0,02	2,18	0,04	1,33	20,86	63,55	19,92	0,79	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,63</b>	<b>10,22</b>	<b>75,36</b>	<b>400,08</b>	<b>0,092</b>	<b>3,62</b>	<b>0,064</b>	<b>1,33</b>	<b>318,46</b>	<b>291,55</b>	<b>55,92</b>	<b>1,03</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>59,99</b>	<b>57,27</b>	<b>279,57</b>	<b>1912,28</b>	<b>0,80</b>	<b>66,15</b>	<b>533,37</b>	<b>5,66</b>	<b>889,80</b>	<b>1014,77</b>	<b>171,17</b>	<b>5,82</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>			<b>59,99</b>	<b>57,27</b>	<b>279,57</b>	<b>1912,28</b>	<b>0,80</b>	<b>66,15</b>	<b>533,37</b>	<b>5,66</b>	<b>889,80</b>	<b>1014,77</b>	<b>171,17</b>	<b>5,82</b>	

Меню: 5 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК №187/1	Оладьи с молоком сгущенным	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65
112 УРЦП, 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
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,82</b>	<b>21,17</b>	<b>91,89</b>	<b>643,97</b>	<b>0,27</b>	<b>14,50</b>	<b>104,65</b>	<b>5,20</b>	<b>172,94</b>	<b>126,90</b>	<b>29,28</b>	<b>4,15</b>
<b>ОБЕД</b>														
10.3 7скур	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,88	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ГТК № 169	Куриный бульон с яйцом и гречками	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ГТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ГТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,05	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	42,70	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>25,52</b>	<b>29,48</b>	<b>110,73</b>	<b>817,64</b>	<b>0,25</b>	<b>14,11</b>	<b>200,06</b>	<b>3,55</b>	<b>274,70</b>	<b>505,24</b>	<b>58,68</b>	<b>3,43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
53 СРКМВКИ, 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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>18,30</b>	<b>16,84</b>	<b>123,36</b>	<b>629,76</b>	<b>0,11</b>	<b>5,80</b>	<b>0,10</b>	<b>2,66</b>	<b>339,32</b>	<b>355,10</b>	<b>75,84</b>	<b>1,82</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с полдником</b>			<b>64,64</b>	<b>67,49</b>	<b>325,98</b>	<b>2091,37</b>	<b>0,63</b>	<b>34,41</b>	<b>304,81</b>	<b>11,41</b>	<b>786,96</b>	<b>987,24</b>	<b>163,80</b>	<b>9,40</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ</b>			<b>64,64</b>	<b>67,49</b>	<b>325,98</b>	<b>2091,37</b>	<b>0,63</b>	<b>34,41</b>	<b>304,81</b>	<b>11,41</b>	<b>786,96</b>	<b>987,24</b>	<b>163,80</b>	<b>9,40</b>

Меню: 6 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>18,25</b>	<b>21,14</b>	<b>90,74</b>	<b>626,22</b>	<b>0,35</b>	<b>61,31</b>	<b>188,95</b>	<b>1,10</b>	<b>281,32</b>	<b>272,07</b>	<b>46,05</b>	<b>2,46</b>
<b>ОБЕД</b>														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 250/2	Щи из свежей капусты	200	2,60	2,83	19,02	111,95	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>26,36</b>	<b>29,87</b>	<b>110,76</b>	<b>853,28</b>	<b>0,42</b>	<b>36,51</b>	<b>10,50</b>	<b>62,23</b>	<b>454,10</b>	<b>383,20</b>	<b>67,00</b>	<b>4,38</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,98</b>	<b>13,00</b>	<b>40,30</b>	<b>394,10</b>	<b>0,20</b>	<b>1,68</b>	<b>0,12</b>	<b>1,17</b>	<b>303,00</b>	<b>283,67</b>	<b>43,60</b>	<b>1,07</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ полдником</b>			<b>55,59</b>	<b>64,01</b>	<b>241,80</b>	<b>1873,60</b>	<b>0,96</b>	<b>99,50</b>	<b>199,57</b>	<b>64,50</b>	<b>1038,42</b>	<b>938,94</b>	<b>156,65</b>	<b>7,91</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>			<b>55,59</b>	<b>64,01</b>	<b>241,80</b>	<b>1873,60</b>	<b>0,96</b>	<b>99,50</b>	<b>199,57</b>	<b>64,50</b>	<b>1038,42</b>	<b>938,94</b>	<b>156,65</b>	<b>7,91</b>

Меню: 7 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 235/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,24</b>	<b>19,60</b>	<b>86,74</b>	<b>600,32</b>	<b>0,27</b>	<b>12,85</b>	<b>97,00</b>	<b>0,85</b>	<b>280,85</b>	<b>169,92</b>	<b>45,00</b>	<b>2,85</b>
<b>ОБЕД</b>														
10 1 1скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
ТТК № 256/1	Суп с фрикадельками	200	5,43	10,31	25,21	215,35	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17
ТТК № 300/1	Шницель "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	17,31	21,99	286,07	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	59,78	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
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
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>28,61</b>	<b>30,28</b>	<b>112,79</b>	<b>838,12</b>	<b>0,42</b>	<b>38,91</b>	<b>390,76</b>	<b>3,82</b>	<b>395,81</b>	<b>390,60</b>	<b>76,71</b>	<b>16,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4 1 48скур	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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с каргофелем	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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>315</b>	<b>13,08</b>	<b>8,70</b>	<b>70,96</b>	<b>415,50</b>	<b>0,14</b>	<b>4,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,47</b>	<b>306,22</b>	<b>265,35</b>	<b>50,10</b>	<b>0,80</b>
<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>60,93</b>	<b>58,58</b>	<b>270,49</b>	<b>1853,94</b>	<b>0,84</b>	<b>56,06</b>	<b>487,78</b>	<b>5,14</b>	<b>982,88</b>	<b>825,87</b>	<b>171,81</b>	<b>19,66</b>
<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>			<b>60,93</b>	<b>58,58</b>	<b>270,49</b>	<b>1853,94</b>	<b>0,84</b>	<b>56,06</b>	<b>487,78</b>	<b>5,14</b>	<b>982,88</b>	<b>825,87</b>	<b>171,81</b>	<b>19,66</b>



Меню: 8 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	8,12	36,74	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	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
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>20,93</b>	<b>19,50</b>	<b>80,61</b>	<b>589,46</b>	<b>0,36</b>	<b>181,30</b>	<b>258,02</b>	<b>0,65</b>	<b>333,67</b>	<b>347,19</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>27,67</b>	<b>28,15</b>	<b>115,85</b>	<b>828,31</b>	<b>0,31</b>	<b>105,51</b>	<b>440,44</b>	<b>6,39</b>	<b>278,00</b>	<b>536,28</b>	<b>117,90</b>	<b>4,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,45</b>	<b>14,55</b>	<b>53,90</b>	<b>392,10</b>	<b>0,15</b>	<b>1,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,58</b>	<b>306,67</b>	<b>251,67</b>	<b>40,00</b>	<b>0,67</b>
<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>60,05</b>	<b>62,20</b>	<b>250,36</b>	<b>1809,87</b>	<b>0,82</b>	<b>288,56</b>	<b>698,55</b>	<b>7,62</b>	<b>918,34</b>	<b>1135,14</b>	<b>235,90</b>	<b>6,86</b>
<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>			<b>60,05</b>	<b>62,20</b>	<b>250,36</b>	<b>1809,87</b>	<b>0,82</b>	<b>288,56</b>	<b>698,55</b>	<b>7,62</b>	<b>918,34</b>	<b>1135,14</b>	<b>235,90</b>	<b>6,86</b>

Меню: 9 день

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к.Кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,01	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85
ТТК № 371	Бутерброд с 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>20,60</b>	<b>20,89</b>	<b>90,64</b>	<b>635,97</b>	<b>0,32</b>	<b>38,01</b>	<b>278,13</b>	<b>1,23</b>	<b>249,19</b>	<b>202,01</b>	<b>73,66</b>	<b>9,25</b>
<b>ОБЕД</b>														
10.1 ЗСкур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	23,74	184,76	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06
ТТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	474,30	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>675</b>	<b>28,13</b>	<b>27,84</b>	<b>116,72</b>	<b>891,08</b>	<b>0,55</b>	<b>35,52</b>	<b>37,21</b>	<b>51,47</b>	<b>494,41</b>	<b>392,14</b>	<b>26,93</b>	<b>2,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
543 УРЦП, 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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>13,01</b>	<b>13,08</b>	<b>49,79</b>	<b>363,63</b>	<b>0,16</b>	<b>16,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,97</b>	<b>318,09</b>	<b>280,09</b>	<b>52,26</b>	<b>0,94</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>61,74</b>	<b>61,81</b>	<b>257,15</b>	<b>1890,68</b>	<b>1,03</b>	<b>89,67</b>	<b>315,44</b>	<b>53,67</b>	<b>1061,69</b>	<b>874,24</b>	<b>152,85</b>	<b>12,24</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b>			<b>61,74</b>	<b>61,81</b>	<b>257,15</b>	<b>1890,68</b>	<b>1,03</b>	<b>89,67</b>	<b>315,44</b>	<b>53,67</b>	<b>1061,69</b>	<b>874,24</b>	<b>152,85</b>	<b>12,24</b>

Меню: 10 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63
ТТК № 273/1	Каша рисовая молочная	180	10,87	8,65	40,52	283,41	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60
112 УРЦП, 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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,14</b>	<b>18,98</b>	<b>89,82</b>	<b>617,26</b>	<b>0,25</b>	<b>10,20</b>	<b>237,51</b>	<b>1,27</b>	<b>272,53</b>	<b>309,15</b>	<b>55,14</b>	<b>4,43</b>
<b>ОБЕД</b>														
52 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	79,74	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК №10/412шк/Новосиб	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
ТТК № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>26,43</b>	<b>26,08</b>	<b>128,52</b>	<b>854,52</b>	<b>0,34</b>	<b>29,05</b>	<b>289,35</b>	<b>5,50</b>	<b>374,02</b>	<b>497,89</b>	<b>84,93</b>	<b>5,13</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
446, Сборник шк. 2007 год	Кекс "Столичный"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	8,97	12,10	0,00	2,15	0,23
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,56</b>	<b>17,65</b>	<b>40,77</b>	<b>359,50</b>	<b>0,10</b>	<b>14,30</b>	<b>0,05</b>	<b>8,97</b>	<b>312,10</b>	<b>225,00</b>	<b>37,15</b>	<b>0,48</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>57,13</b>	<b>62,71</b>	<b>259,11</b>	<b>1831,28</b>	<b>0,69</b>	<b>53,54</b>	<b>526,91</b>	<b>15,74</b>	<b>958,65</b>	<b>1032,04</b>	<b>177,22</b>	<b>10,04</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>			<b>57,13</b>	<b>62,71</b>	<b>259,11</b>	<b>1831,28</b>	<b>0,69</b>	<b>53,54</b>	<b>526,91</b>	<b>15,74</b>	<b>958,65</b>	<b>1032,04</b>	<b>177,22</b>	<b>10,04</b>

Меню: 11 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 635	Омлет натуральный	200	15,51	20,22	52,55	454,22	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08
10.1.1 скур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,51</b>	<b>20,66</b>	<b>91,13</b>	<b>632,74</b>	<b>0,22</b>	<b>6,61</b>	<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>194,08</b>	<b>373,88</b>	<b>43,81</b>	<b>4,24</b>
<b>ОБЕД</b>														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
ТТК № 4/1	Плов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>705</b>	<b>27,44</b>	<b>27,92</b>	<b>116,80</b>	<b>865,55</b>	<b>0,26</b>	<b>36,16</b>	<b>110,00</b>	<b>7,01</b>	<b>178,04</b>	<b>169,47</b>	<b>61,25</b>	<b>2,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
577 УРЦП, Пермь 2013	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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,44</b>	<b>12,53</b>	<b>36,35</b>	<b>301,44</b>	<b>0,15</b>	<b>1,80</b>	<b>0,13</b>	<b>0,48</b>	<b>327,60</b>	<b>290,40</b>	<b>42,00</b>	<b>0,72</b>
<b>ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>60,39</b>	<b>61,11</b>	<b>244,28</b>	<b>1799,73</b>	<b>0,63</b>	<b>44,57</b>	<b>110,71</b>	<b>8,85</b>	<b>699,72</b>	<b>833,75</b>	<b>147,06</b>	<b>7,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ</b>			<b>60,39</b>	<b>61,11</b>	<b>244,28</b>	<b>1799,73</b>	<b>0,63</b>	<b>44,57</b>	<b>110,71</b>	<b>8,85</b>	<b>699,72</b>	<b>833,75</b>	<b>147,06</b>	<b>7,53</b>

Меню: 12 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 654	Каша ячневая молочная	200	14,12	5,04	42,52	271,92	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>19,96</b>	<b>21,28</b>	<b>91,02</b>	<b>640,64</b>	<b>0,31</b>	<b>60,20</b>	<b>251,75</b>	<b>12,50</b>	<b>240,20</b>	<b>202,00</b>	<b>63,05</b>	<b>6,18</b>
<b>ОБЕД</b>														
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	1,20	3,60	9,12	73,68	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42
ТТК № 210/2	Свекольник	200	2,42	7,58	22,27	175,44	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10
ТТК № 275	Гуляш из индейки	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05
ТТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,78	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	42,70	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
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
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>27,86</b>	<b>28,06</b>	<b>123,64</b>	<b>853,01</b>	<b>0,35</b>	<b>17,03</b>	<b>345,39</b>	<b>3,08</b>	<b>401,96</b>	<b>380,06</b>	<b>57,65</b>	<b>1,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, 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 УРЦП, 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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,42</b>	<b>9,63</b>	<b>48,63</b>	<b>330,50</b>	<b>0,11</b>	<b>17,97</b>	<b>0,10</b>	<b>0,47</b>	<b>327,90</b>	<b>249,00</b>	<b>39,75</b>	<b>1,10</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>60,24</b>	<b>58,97</b>	<b>263,29</b>	<b>1824,15</b>	<b>0,77</b>	<b>95,20</b>	<b>597,24</b>	<b>16,05</b>	<b>970,06</b>	<b>831,06</b>	<b>160,45</b>	<b>9,05</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ</b>			<b>60,24</b>	<b>58,97</b>	<b>263,29</b>	<b>1824,15</b>	<b>0,77</b>	<b>95,20</b>	<b>597,24</b>	<b>16,05</b>	<b>970,06</b>	<b>831,06</b>	<b>160,45</b>	<b>9,05</b>

Меню: 13 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	17,40	18,43	60,40	477,07	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,00</b>	<b>21,43</b>	<b>86,60</b>	<b>624,77</b>	<b>0,26</b>	<b>6,31</b>	<b>173,02</b>	<b>0,94</b>	<b>399,22</b>	<b>410,96</b>	<b>106,09</b>	<b>2,60</b>
<b>ОБЕД</b>														
6 7 Зесур	Огурцы соленые	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42
ГТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21
ГТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	287,42	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
ГТК № 223	Картофельное пюре	150	4,79	5,78	31,66	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>26,85</b>	<b>25,34</b>	<b>113,81</b>	<b>774,00</b>	<b>0,41</b>	<b>11,94</b>	<b>146,69</b>	<b>0,85</b>	<b>291,96</b>	<b>327,10</b>	<b>72,67</b>	<b>1,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,85</b>	<b>13,75</b>	<b>53,60</b>	<b>393,30</b>	<b>0,16</b>	<b>14,33</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>315,80</b>	<b>272,50</b>	<b>45,00</b>	<b>0,95</b>
<b>ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>61,70</b>	<b>60,52</b>	<b>254,01</b>	<b>1792,07</b>	<b>0,83</b>	<b>32,58</b>	<b>319,83</b>	<b>2,39</b>	<b>1006,98</b>	<b>1010,56</b>	<b>223,76</b>	<b>5,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ</b>			<b>61,70</b>	<b>60,52</b>	<b>254,01</b>	<b>1792,07</b>	<b>0,83</b>	<b>32,58</b>	<b>319,83</b>	<b>2,39</b>	<b>1006,98</b>	<b>1010,56</b>	<b>223,76</b>	<b>5,53</b>

Меню: 14 день

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	11,97	42,86	337,20	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	17,83	20,45	85,43	619,56	0,36	40,80	258,00	0,55	216,87	238,19	58,00	1,60
ОБЕД														
10.1.1 скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
ТТК № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД		745	29,53	26,60	118,78	892,64	0,35	21,73	275,30	3,78	354,47	485,03	57,25	3,19
ПОЛДНИК														
4.1.48 скур	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
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	60	5,67	6,62	48,00	229,68	0,02	2,18	0,04	1,33	20,86	63,55	19,92	0,79
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,63	10,22	75,36	400,08	0,092	3,62	0,064	1,33	318,46	291,55	55,92	1,03
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником			59,99	57,27	279,57	1912,28	0,80	66,15	533,37	5,66	889,80	1014,77	171,17	5,82
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			59,99	57,27	279,57	1912,28	0,80	66,15	533,37	5,66	889,80	1014,77	171,17	5,82

Меню: 15 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сгущенным	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65
112 УРЦП, 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
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,82</b>	<b>21,17</b>	<b>91,89</b>	<b>643,97</b>	<b>0,27</b>	<b>14,50</b>	<b>104,65</b>	<b>5,20</b>	<b>172,94</b>	<b>126,90</b>	<b>29,28</b>	<b>4,15</b>
<b>ОБЕД</b>														
10.3 7скуп	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,88	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК № 169	Куриный бульон с яйцом и гречками	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,05	36,40	201,35	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	42,70	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>25,52</b>	<b>29,48</b>	<b>110,73</b>	<b>817,64</b>	<b>0,25</b>	<b>14,11</b>	<b>200,06</b>	<b>3,55</b>	<b>274,70</b>	<b>505,24</b>	<b>58,68</b>	<b>3,43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
53 СРКМВКИ, 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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>119,98</b>	<b>114,54</b>	<b>559,14</b>	<b>3824,56</b>	<b>1,61</b>	<b>132,30</b>	<b>1066,73</b>	<b>11,32</b>	<b>1779,60</b>	<b>2029,54</b>	<b>342,34</b>	<b>11,64</b>
<b>ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>166,32</b>	<b>165,19</b>	<b>761,76</b>	<b>5286,17</b>	<b>2,12</b>	<b>160,91</b>	<b>1371,44</b>	<b>20,07</b>	<b>2227,24</b>	<b>2661,68</b>	<b>430,30</b>	<b>19,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ</b>			<b>166,32</b>	<b>165,19</b>	<b>761,76</b>	<b>5286,17</b>	<b>2,12</b>	<b>160,91</b>	<b>1371,44</b>	<b>20,07</b>	<b>2227,24</b>	<b>2661,68</b>	<b>430,30</b>	<b>19,22</b>



Меню: 16 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>18,25</b>	<b>21,14</b>	<b>90,74</b>	<b>626,22</b>	<b>0,35</b>	<b>61,31</b>	<b>188,95</b>	<b>1,10</b>	<b>281,32</b>	<b>272,07</b>	<b>46,05</b>	<b>2,46</b>
<b>ОБЕД</b>														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 250/2	Щи из свежей капусты	200	2,60	2,83	19,02	111,95	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ТТК № 622	Гуляш из шпленка	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>26,36</b>	<b>29,87</b>	<b>110,76</b>	<b>853,28</b>	<b>0,42</b>	<b>36,51</b>	<b>10,50</b>	<b>62,23</b>	<b>454,10</b>	<b>383,20</b>	<b>67,00</b>	<b>4,38</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,98</b>	<b>13,00</b>	<b>40,30</b>	<b>394,10</b>	<b>0,20</b>	<b>1,68</b>	<b>0,12</b>	<b>1,17</b>	<b>303,00</b>	<b>283,67</b>	<b>43,60</b>	<b>1,07</b>
<b>ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ полдником</b>			<b>55,59</b>	<b>64,01</b>	<b>241,80</b>	<b>1873,60</b>	<b>0,96</b>	<b>99,50</b>	<b>199,57</b>	<b>64,50</b>	<b>1038,42</b>	<b>938,94</b>	<b>156,65</b>	<b>7,91</b>
<b>ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ</b>			<b>55,59</b>	<b>64,01</b>	<b>241,80</b>	<b>1873,60</b>	<b>0,96</b>	<b>99,50</b>	<b>199,57</b>	<b>64,50</b>	<b>1038,42</b>	<b>938,94</b>	<b>156,65</b>	<b>7,91</b>

Меню: 17 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 235/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,24</b>	<b>19,60</b>	<b>86,74</b>	<b>600,32</b>	<b>0,27</b>	<b>12,85</b>	<b>97,00</b>	<b>0,85</b>	<b>280,85</b>	<b>169,92</b>	<b>45,00</b>	<b>2,85</b>
<b>ОБЕД</b>														
10 1 1скур	Горошек зелёный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
ТТК № 256/1	Суп с фрикадельками	200	5,43	10,31	25,21	215,35	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17
ТТК № 300/1	Шницель "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	17,31	21,99	286,07	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	59,78	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
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
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>28,61</b>	<b>30,28</b>	<b>112,79</b>	<b>838,12</b>	<b>0,42</b>	<b>38,91</b>	<b>390,76</b>	<b>3,82</b>	<b>395,81</b>	<b>390,60</b>	<b>76,71</b>	<b>16,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4 1 48скур	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
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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>315</b>	<b>13,08</b>	<b>8,70</b>	<b>70,96</b>	<b>415,50</b>	<b>0,14</b>	<b>4,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,47</b>	<b>306,22</b>	<b>265,35</b>	<b>50,10</b>	<b>0,80</b>
<b>ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ с полдником</b>			<b>60,93</b>	<b>58,58</b>	<b>270,49</b>	<b>1853,94</b>	<b>0,84</b>	<b>56,06</b>	<b>487,78</b>	<b>5,14</b>	<b>982,88</b>	<b>825,87</b>	<b>171,81</b>	<b>19,66</b>
<b>ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ</b>			<b>60,93</b>	<b>58,58</b>	<b>270,49</b>	<b>1853,94</b>	<b>0,84</b>	<b>56,06</b>	<b>487,78</b>	<b>5,14</b>	<b>982,88</b>	<b>825,87</b>	<b>171,81</b>	<b>19,66</b>

Меню: 18 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	8,12	36,74	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	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
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>20,93</b>	<b>19,50</b>	<b>80,61</b>	<b>589,46</b>	<b>0,36</b>	<b>181,30</b>	<b>258,02</b>	<b>0,65</b>	<b>333,67</b>	<b>347,19</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород).соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>27,67</b>	<b>28,15</b>	<b>115,85</b>	<b>828,31</b>	<b>0,31</b>	<b>105,51</b>	<b>440,44</b>	<b>6,39</b>	<b>278,00</b>	<b>536,28</b>	<b>117,90</b>	<b>4,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,45</b>	<b>14,55</b>	<b>53,90</b>	<b>392,10</b>	<b>0,15</b>	<b>1,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,58</b>	<b>306,67</b>	<b>251,67</b>	<b>40,00</b>	<b>0,67</b>
<b>ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>60,05</b>	<b>62,20</b>	<b>250,36</b>	<b>1809,87</b>	<b>0,82</b>	<b>288,56</b>	<b>698,55</b>	<b>7,62</b>	<b>918,34</b>	<b>1135,14</b>	<b>235,90</b>	<b>6,86</b>
<b>ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ</b>			<b>60,05</b>	<b>62,20</b>	<b>250,36</b>	<b>1809,87</b>	<b>0,82</b>	<b>288,56</b>	<b>698,55</b>	<b>7,62</b>	<b>918,34</b>	<b>1135,14</b>	<b>235,90</b>	<b>6,86</b>

Меню: 19 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,01	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85
ТТК № 371	Бутерброд с 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>20,60</b>	<b>20,89</b>	<b>90,64</b>	<b>635,97</b>	<b>0,32</b>	<b>38,01</b>	<b>278,13</b>	<b>1,23</b>	<b>249,19</b>	<b>202,01</b>	<b>73,66</b>	<b>9,25</b>
<b>ОБЕД</b>														
101 ЭСкур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	23,74	184,76	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06
ТТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	474,30	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>675</b>	<b>28,13</b>	<b>27,84</b>	<b>116,72</b>	<b>891,08</b>	<b>0,55</b>	<b>35,52</b>	<b>37,21</b>	<b>51,47</b>	<b>494,41</b>	<b>392,14</b>	<b>26,93</b>	<b>2,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
543 УРЦП, 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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>13,01</b>	<b>13,08</b>	<b>49,79</b>	<b>363,63</b>	<b>0,16</b>	<b>16,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,97</b>	<b>318,09</b>	<b>280,09</b>	<b>52,26</b>	<b>0,94</b>
<b>ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>61,74</b>	<b>61,81</b>	<b>257,15</b>	<b>1890,68</b>	<b>1,03</b>	<b>89,67</b>	<b>315,44</b>	<b>53,67</b>	<b>1061,69</b>	<b>874,24</b>	<b>152,85</b>	<b>12,24</b>
<b>ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ</b>			<b>61,74</b>	<b>61,81</b>	<b>257,15</b>	<b>1890,68</b>	<b>1,03</b>	<b>89,67</b>	<b>315,44</b>	<b>53,67</b>	<b>1061,69</b>	<b>874,24</b>	<b>152,85</b>	<b>12,24</b>

Меню: 20 день

7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63
ТТК № 273/1	Каша рисовая молочная	180	10,87	8,65	40,52	283,41	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60
112 УРЦП, 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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,14</b>	<b>18,98</b>	<b>89,82</b>	<b>617,26</b>	<b>0,25</b>	<b>10,20</b>	<b>237,51</b>	<b>1,27</b>	<b>272,53</b>	<b>309,15</b>	<b>55,14</b>	<b>4,43</b>
<b>ОБЕД</b>														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	79,74	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК №10/412шк/ Новосибир	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
ТТК № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>26,43</b>	<b>26,08</b>	<b>128,52</b>	<b>854,52</b>	<b>0,34</b>	<b>29,05</b>	<b>289,35</b>	<b>5,50</b>	<b>374,02</b>	<b>497,89</b>	<b>84,93</b>	<b>5,13</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
446, Сборник шк. 2007 год	Кекс "Столичный"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	8,97	12,10	0,00	2,15	0,23
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,56</b>	<b>17,65</b>	<b>40,77</b>	<b>359,50</b>	<b>0,10</b>	<b>14,30</b>	<b>0,05</b>	<b>8,97</b>	<b>312,10</b>	<b>225,00</b>	<b>37,15</b>	<b>0,48</b>
<b>ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>57,13</b>	<b>62,71</b>	<b>259,11</b>	<b>1831,28</b>	<b>0,69</b>	<b>53,54</b>	<b>526,91</b>	<b>15,74</b>	<b>958,65</b>	<b>1032,04</b>	<b>177,22</b>	<b>10,04</b>
<b>ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ</b>			<b>57,13</b>	<b>62,71</b>	<b>259,11</b>	<b>1831,28</b>	<b>0,69</b>	<b>53,54</b>	<b>526,91</b>	<b>15,74</b>	<b>958,65</b>	<b>1032,04</b>	<b>177,22</b>	<b>10,04</b>