

Утверждаю:
Директор

Муниципального автономного

учреждения образования

города Мурманска

«Центр школьного питания»

МАОУ «Центр школьного питания»

М.А. Любетко

28 сентября 2022 года

ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО

ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В КАТЕГОРИИ С 1-го по 4-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,33	154,30	12,90	0,51				
10.1.1с/ур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	21,00	21,24	86,52	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	200,33	220,50	32,10	1,67				
	ОБЕД																	
17 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 №137	Суп картофельный с макаронами издежными	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28				
ТТК № 370	Плов из булгура с индейкой	180	13,18	15,39	38,16	343,89	0,09	0,23	32,40	0,23	18,00	22,50	9,90	0,69				
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34				
112 УРЦП, Пермь 2013	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				
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	133,30	0,28	0,31				
	ИТОГО В ОБЕД	840	27,01	28,22	121,50	910,66	0,51	20,10	142,40	8,10	293,30	389,50	106,08	5,20				
	УЖИН																	
10.1.3С/ур	Кукуруза консерв.	60	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 №9	Терфели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29				
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	4,20				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50				
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06				
	ИТОГО В УЖИН	615	18,90	20,44	84,65	598,43	0,29	6,46	75,07	2,04	121,73	280,32	57,61	6,28				
	ПОЛДНИК																	
4.1.50С/ур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20				
540 УРЦП, Пермь 2013	Вагрюшка с повидлом	50	4,73	5,52	40,00	191,40	0,02	1,82	0,04	1,11	17,39	52,96	16,6	0,66				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	250	10,73	10,52	62,00	353,00	0,08	3,02	0,08	1,11	255,39	234,96	44,60	0,86				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином		66,91	69,90	292,67	2129,09	1,09	32,55	325,65	11,50	615,36	890,32	195,79	13,16				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником		58,74	59,98	270,02	1883,66	0,87	29,12	250,66	10,57	749,02	844,96	182,78	7,73				
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		77,64	80,42	354,67	2482,09	1,17	35,57	325,73	12,61	870,75	1125,28	240,39	14,02				

Меню: 2 день

№ 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	Mg	Fe																								
ЗАВТРАК																																						
ТТК № 201	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	42,29				0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20																						
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20				0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90																						
112 УРЦП, Пермь, 2013	Пловы свежие (греча)	100	0,40	0,30	10,30				0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30																						
494 УРЦП, Пермь, 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20				0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40																						
ИТОГО В ЗАВТРАК													0,32	7,80	258,00	0,75	200,87	239,19	57,00	3,80																		
ОБЕД																																						
6.7.Зесур	Отурцы соленные	60	0,48	0,06	0,96				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	12,80	19,21				0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19																						
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84				0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45																						
414 УРЦП, Пермь, 2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81				0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53																						
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38				0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73																						
112 УРЦП, Пермь, 2013	Пловы свежие (мангарин)	100	0,80	0,20	7,50				0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10																						
512 УРЦП, Пермь, 2013	Компот из плодов ябл. яблок сушеных (ябло)	200	0,30	0,00	20,10				0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60																						
ИТОГО В ОБЕД													0,47	50,70	105,08	2,81	454,72	433,82	103,51	4,96																		
УЖИН																																						
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91				0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06																						
ТТК №174	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92				0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58																						
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70				0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95																						
518 УРЦП, Пермь, 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40				0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80																						
ИТОГО В УЖИН													0,33	5,32	64,87	1,33	99,56	225,72	74,83	9,39																		
ПОЛДНИК																																						
516 УРЦП, Пермь, 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00				0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20																						
577 УРЦП, Пермь, 2013	Творожки несладкие	60	5,48	6,53	26,75				0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48																						
ИТОГО В ПОЛДНИК													0,13	1,52	0,12	0,48	279,60	254,40	36,40	0,68																		
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином													1,12	63,82	427,94	4,88	755,15	898,73	235,34	18,15																		
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником													0,92	60,02	363,20	4,04	935,19	927,41	196,91	9,44																		
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ													1,25	65,34	428,06	5,36	1034,75	1153,13	271,74	18,83																		

Место: 3 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																								
ГТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170,30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07										
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежее (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										
ГТК №41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87										
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	20,10	21,15	86,61	618,50	0,30	14,03	67,81	5,00	275,76	215,90	33,20	4,14										
ОБЕД																								
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морская	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										
ГТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09										
ГТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,40	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05										
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										
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежее (ябло)	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										
ГТК № 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	870	29,64	30,44	126,68	907,02	0,30	233,57	248,00	8,06	310,38	329,79	95,40	3,08										
УЖИН																								
10.1.1екур	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										
ГТК №175	Оладьи из печени по-купецки	100	10,96	11,70	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20										
ГТК №295	Бульон рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02										
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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										
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60										
	ИТОГО В УЖИН	580	18,32	18,54	88,55	593,86	0,53	15,30	289,73	0,62	71,80	167,38	39,57	6,68										
ПОЛДНИК																								
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20										
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										
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	11,70	9,00	47,63	318,00	0,10	17,79	0,09	0,47	297,90	226,50	36,25	1,07										
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином	113	68,06	70,13	301,84	2119,38	1,13	262,90	605,54	13,68	657,94	713,07	168,17	13,90										
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником	0,70	265,39	315,90	1843,52	1843,52	0,70	265,39	315,90	13,53	884,04	772,19	164,85	8,29										
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ	1,23	280,69	605,63	2437,38	2437,38	1,23	280,69	605,63	14,15	955,84	939,57	204,42	14,97										

№ 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 № 213	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	13,97	5,21	39,34	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72			135,82	184,55	40,00	0,50
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	Плоды свежие (яблони)	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 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	530	19,81	21,45	87,84	625,71	0,32	60,22	242,01	1,22			281,02	291,55	82,05	3,08
ОБЕД																
10.3.Тесур	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 № 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 № 366	Гречка по-купечески	200	18,10	18,30	19,50	315,10	0,22	8,56	150,00	0,46			250,00	223,56	2,02	0,06
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77			14,00	45,50	9,80	0,77
112 УРЦП, Пермь, 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40			8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00			28,00	19,00	7,00	0,14
	ИТОГО В ОБЕД	860	28,74	28,67	120,98	858,16	0,54	31,24	254,00	1,84			342,08	397,59	93,28	2,23
УЖИН																
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21			18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №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	17,48	18,90	85,66	582,52	0,29	20,00	114,57	1,15			58,18	151,28	53,05	1,61
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь, 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00			240,00	180,00	28,00	0,20
573 УРЦП, Пермь, 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6			15,8	47,5	10	0,7
	ИТОГО В ПОЛДНИК	250	12,40	12,50	51,60	368,30	0,14	11,48	0,11	0,60			255,80	227,50	38,00	0,90
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином	66,03	69,02	294,48	2066,39	1,14	111,46	610,58	4,21	681,28	840,42	228,38	6,92	6,21	213,33	6,21
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником	60,95	62,62	260,42	1852,17	1,00	102,94	496,12	3,66	878,90	916,64	213,33	6,21	7,82	266,38	7,82
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ	72,63	81,52	346,08	2434,69	1,28	122,94	610,69	4,81	1067,92	1067,92	266,38	7,82	7,82	266,38	7,82

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	62,23	484,39	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	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
37 УРЦП, Пермь, 2018	Салат из редьки с маслом	60	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59
ТТК № 218	Распльняк ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
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	15,51	20,09	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46
10.1.1сбор	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	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН														
ПОЛДНИК														
4.1.4сбор	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
541 УРЦП, Пермь, 2013	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57
ИТОГО В ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с ужином														
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с полдником														
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ														
							1,11	117,22	454,76	9,10	705,38	1157,07	246,67	16,10
							0,97	38,56	357,32	8,64	815,57	1221,32	249,86	13,99
							1,24	118,56	454,82	9,71	1003,97	1438,19	288,27	16,87

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и пищевая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
ЗАВТРАК																												
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00														
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42														
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30														
ИТОГО В ЗАВТРАК													0,28	0,01	311,00	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72								
ОБЕД																												
4 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														
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09														
ТТК №275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00														
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40														
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77														
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (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														
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60															
ИТОГО В ОБЕД													0,41	214,94	235,45	46,80	370,93	297,75	75,86	3,02								
УЖИН																												
ТТК №9	Тфтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29														
ТТК №194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	9,84	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														
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70														
ИТОГО В УЖИН													0,19	36,28	0,06	1,91	202,41	153,37	30,01	4,65								
ПОЛДНИК																												
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилит	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20														
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5,9	6,9	40	239,2	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86														
ИТОГО В ПОЛДНИК													0,15	13,77	0,10	1,22	262,61	248,86	49,58	1,06								
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ с ужином													0,88	251,22	546,51	49,88	816,77	661,78	166,07	17,39								
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ с полдником													0,84	228,72	546,55	49,19	876,97	757,27	185,64	13,80								
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ													1,03	264,99	546,61	51,10	1079,38	910,64	215,65	18,45								

№ рецептуры	Прём пиши, 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 № 225	Пудинг рисовый со сухим молоком	170,30	15,08	17,43	46,13	401,71	0,25	0,03	120,00	0,40	70,38	118,77	10,80	1,25									
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60										
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80									
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	20,18	21,23	92,13	641,71	0,33	11,33	120,02	0,80	202,38	256,77	79,80	2,65									
ОБЕД																							
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84									
ТТК № 227	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	77,00	0,04	18,38	115,00	2,19	40,25	58,07	17,50	0,09									
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18,50	15,89	58,30	450,21	0,23	4,00	0,00	0,00	195,37	22,96	3,50	0,07									
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12									
112 УРЦП, Пермь 2013	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									
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	840	29,02	27,63	125,59	874,21	0,46	39,24	115,01	4,89	388,62	309,63	85,00	6,92									
УЖИН																							
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06									
ТТК №174	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58									
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 (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80									
	ИТОГО В УЖИН	515	19,12	19,13	81,93	578,56	0,33	5,32	64,87	1,33	221,83	225,72	74,83	9,39									
ПОЛДНИК																							
4.1.50Сур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20									
53 СРЕМВКЛ, Муромск 1988.	Ржанок несладкий с мясом	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	260	10,02	12,00	52,70	435,70	0,16	1,20	0,11	1,17	253,00	249,67	38,00	1,03									
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином		68,32	67,99	299,65	2094,48	1,11	55,89	299,90	7,01	812,83	792,12	239,63	18,96									
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ полдником		59,22	60,86	270,42	1951,62	0,95	51,77	235,14	6,86	844,00	816,07	202,80	10,60									
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ		78,34	79,99	352,35	2530,18	1,27	57,09	300,01	8,18	1065,83	1041,79	277,63	19,99									

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и пищевая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарины)	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		
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	21,40	21,33	85,63	601,39	0,30	39,31	173,02	0,74	415,22	409,96	107,09	0,40		
ОБЕД																
6.7.Зесур	Огураны соевые	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	12,80	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	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05		
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08		
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		
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	805	28,16	29,98	116,88	850,21	0,40	55,74	280,07	3,13	535,19	436,32	53,37	1,58		
УЖИН																
ТТК № 230	Рагу из овощей	30/120	16,65	15,00	45,15	382,30	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		
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 ананасов	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
	ИТОГО В УЖИН	430	20,31	19,72	84,03	595,30	0,15	83,65	137,50	5,15	120,74	148,79	38,65	2,88		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
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	275	11,92	10,10	51,60	345,10	0,15	4,26	0,04	0,47	248,62	217,35	42,10	0,76		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином		69,87	71,03	286,54	2046,90	0,86	178,70	590,59	9,02	1071,15	995,07	199,11	4,86		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником		61,48	61,41	254,11	1796,70	0,85	99,30	453,13	4,33	1199,03	1063,63	202,56	2,74		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ		81,79	81,13	338,14	2392,00	1,01	182,95	590,63	9,48	1319,77	1212,42	241,21	5,62		

№ рецептуры	Прём ввщ, 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 № 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
ТТК № 231	Каша ячневая вязкая	200	7,52	9,70	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60
499 УРШП, Пермь 2013	Какао с молоком ступенчатым	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	470	21,12	21,50	87,68	628,50	0,24	0,20	260,01	1,04	295,01	328,79	51,25	2,50
ОБЕД														
119 УРШП, 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 № 233,	Суп картофельный с фасолью	230	4,51	4,92	18,54	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со сметаной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
109 УРШП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112 УРШП, 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
506 УРШП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
	ИТОГО В ОБЕД	850	27,59	27,80	120,32	845,51	0,28	19,80	283,00	5,78	303,24	450,65	102,66	6,49
УЖИН														
ТТК № 187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07
112 УРШП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблони)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512 УРШП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	ИТОГО В УЖИН	500	18,90	19,10	90,41	612,50	0,27	64,80	67,80	5,00	187,94	140,90	25,20	1,97
ПОЛДНИК														
516 УРШП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
565 УРШП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
	ИТОГО В ПОЛДНИК	250	10,00	13,30	51,90	367,10	0,13	1,40	0,08	0,58	246,67	206,67	33,00	0,62
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином		67,61	68,40	298,41	2086,51	0,80	84,80	610,81	11,82	786,19	920,34	179,11	10,96
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником		58,71	62,60	259,90	1841,11	0,66	21,40	543,09	7,40	844,92	986,11	186,91	9,61
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		77,61	81,70	350,31	2453,61	0,93	86,20	610,89	12,40	1032,86	1127,01	212,11	11,58

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Углеводы				В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
			Белки	Жиры	Углеводы												
ЗАВТРАК																	
ТТК № 235	Пудинг творожный заливной с йогуртом	130/70	17,57	18,94	54,20	456,00	0,23	0,05	97,00	0,45	238,65	137,92	1,00	1,85			
112 УРШ, Пермь 2013	Плоды свежале (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			
493 УРШ, 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	19,17	19,44	90,20	612,00	0,27	10,05	97,00	0,85	277,65	168,92	44,00	2,75			
ОБЕД																	
56 УРШ, Пермь 2013	Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84			
ТТК №169	Куриный бульон с хлебом и гренокми	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06			
ТТК №132	Удлин из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50			
ТТК №295	Бульон рассольный	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02			
112 УРШ, Пермь 2013	Плоды свежале (ябло)	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			
109 УРШ, 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			
512 УРШ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (ябло)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
	ИТОГО В ОБЕД	890	29,62	30,07	116,60	864,05	0,50	196,39	367,56	3,58	477,15	467,00	87,79	4,38			
УЖИН																	
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00			
ТТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	23,52	2,24			
512 УРШ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
	ИТОГО в УЖИН	430	19,10	19,94	84,90	594,86	0,25	0,81	273,20	1,00	140,65	151,06	58,52	7,84			
ПОЛДНИК																	
516 УРШ, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
543 УРШ, 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	260	11,56	11,83	47,79	338,63	0,14	13,29	0,09	0,97	258,09	235,09	45,26	0,89			
	ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ с ужином		67,89	69,45	291,70	2070,91	1,02	207,25	737,76	5,43	895,45	786,98	190,31	14,97			
	ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ с полдником		60,35	61,34	254,59	1814,68	0,91	219,73	464,65	5,40	1012,89	871,01	177,05	8,02			
	ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ		79,45	81,28	339,49	2409,54	1,16	220,54	737,85	6,40	1153,54	1022,07	235,57	15,86			

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 238	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	15,40	8,70	42,10	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00
105 УРЦП, Пермь, 2013	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	-0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
494 УРЦП, Пермь, 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
4 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
ТТК № 218	Рассольник ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77
112 УРЦП, Пермь, 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
519 УРЦП, Пермь, 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД														
УЖИН														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
112 УРЦП, Пермь, 2013	Плоды свежие (лимоград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
ТТК № 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 УЖИН														
ПОЛДНИК														
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
572, СР и Б для ПООГ, Москва 1972г.	Сочни с вишней	55	5,61	10,23	23,32	208,2	0,00	0,09	0,00	0,00	24,20	0,00	5,13	0,29
ИТОГО В ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ с ужином														
ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ с полдником														
ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ														
							1,24	184,49	625,71	8,88	917,16	919,43	251,33	18,64

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 187	Оладьи с клубничным джемом	170,30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
	ИТОГО В ЗАВТРАК	520	20,18	21,23	88,57	627,90	0,31	16,03	67,81	5,04	278,96	218,10	35,00	4,58
ОБЕД														
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
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,60	3,50	15,60	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ТТК № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	12,84	14,23	6,85	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
	ИТОГО В ОБЕД	870	27,98	29,44	120,42	859,43	0,39	30,66	181,25	22,77	426,78	424,80	79,70	15,99
УЖИН														
ТТК № 243	Сырники из творога запеченные	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 369	Соус клубничный	30	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из яблок и из ягод сушеных (всенослив)	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	480	22,68	19,43	80,70	569,75	0,13	62,08	0,08	1,00	318,83	431,00	72,20	2,05
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофиллин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с яблоками	60	4,20	4,10	33,80	188,90	0,02	5,16	0,00	0,12	10,26	6,66	5,46	1,39
	ИТОГО В ПОЛДНИК	260	10,00	9,10	41,80	288,90	0,10	16,56	0,04	0,12	250,26	186,66	33,46	1,59
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с ужином	70,84	70,10	289,69	2057,08	0,82	108,77	249,14	28,81	1024,57	1073,90	186,90	22,62	
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с полдником	58,16	59,77	250,79	1776,23	0,79	63,25	249,10	27,93	956,00	829,56	148,16	22,16	
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ	80,84	79,20	331,49	2345,98	0,92	125,33	249,18	28,93	1274,83	1260,56	220,36	24,21	

Меню: 13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,33	154,30	12,90	0,51
10.1.1.Сыр	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	21,00	21,24	86,52	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	200,33	220,50	32,10	1,67
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 №137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
ТТК № 370	Плов из булгура с индейкой	180	13,18	15,39	38,16	343,89	0,09	0,23	32,40	0,23	18,00	22,50	9,90	0,69
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (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
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 ОБЕД	840	27,01	28,22	121,50	910,66	0,51	20,10	142,40	8,10	293,30	389,50	106,08	5,20
УЖИН														
10.1.3.Сыр	Кукуруза консерв.	60	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 №9	Тертая капуста в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	4,20
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
	ИТОГО В УЖИН	615	18,90	20,44	84,65	598,43	0,29	6,46	75,07	2,04	121,73	280,32	57,61	6,28
ПОЛДНИК														
4.1.50.Сыр	Продукт вилломочный сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
540 УРЦП, Пермь 2013	Вагрушка с повидлом	50	4,73	5,52	40,00	191,40	0,02	1,82	0,04	1,11	17,39	52,96	16,6	0,66
	ИТОГО В ПОЛДНИК	250	10,73	10,52	62,00	353,00	0,08	3,02	0,08	1,11	255,39	234,96	44,60	0,86
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ с ужином														
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ с полдником														
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ														
			77,64	80,42	354,67	2482,09	1,17	35,57	325,73	12,61	870,75	1125,28	240,39	14,02

Меню: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТК № 201	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	42,29	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20											
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90											
112 УРЦП, Пермь 2013	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											
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40											
ИТОГО В ЗАВТРАК													560	19,61	21,30	88,99	636,82	0,32	7,80	258,00	0,75	200,87	239,19	57,00	3,80
ОБЕД																									
6.7 Экспр	Овощи соевые	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	12,80	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19											
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45											
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53											
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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											
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (манго)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10											
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (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													920	27,27	32,75	118,80	884,92	0,47	50,70	105,08	2,81	454,72	433,82	103,51	4,96
УЖИН																									
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06											
ТТК №174	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58											
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 (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80											
ИТОГО В УЖИН													515	19,12	19,13	81,93	578,56	0,33	5,32	64,87	1,33	99,56	225,72	74,83	9,39
ПОЛДНИК																									
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20											
577 УРЦП, Пермь 2013	Гвоздичная песочная	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													260	11,28	11,53	34,75	281,44	0,13	1,52	0,12	0,48	279,60	254,40	36,40	0,68
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с ужином													2100,30	66,00	73,18	289,72	2100,30	1,12	63,82	427,94	4,88	755,15	898,73	235,34	18,15
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником													1803,18	58,16	65,58	242,54	1803,18	0,92	60,02	363,20	4,04	935,19	927,41	196,91	9,44
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ													3903,48	124,16	138,76	532,26	3903,48	2,04	123,84	791,14	8,92	1690,34	1826,14	432,25	27,59
ИТОГО ЗА 14-Й ДЕНЬ													2381,74	77,28	84,71	324,47	2381,74	1,25	65,34	428,06	5,36	1034,75	1153,13	271,74	18,83

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Пищевые вещества (г)			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
			Белки	Жиры	Углеводы																			
ЗАВТРАК																								
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07											
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20											
ТТКС№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87											
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	20,10	21,15	86,61	0,30	14,03	67,81	5,00	275,76	215,90	33,20	4,14											
ОБЕД																								
119 УРЦП, Пермь 2013	Нера морковная	70	1,68	4,97	7,28	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	1,19											
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09											
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,40	60,02	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05											
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66											
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	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	10,70	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29											
	ИТОГО В ОБЕД	870	29,64	30,44	126,68	0,30	233,57	248,00	8,06	310,38	329,79	95,40	3,08											
УЖИН																								
10.1.1кур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42											
ТТК №175	Оладьи из печени по-кушчевски	100	10,96	11,70	13,37	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20											
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02											
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44											
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60											
	ИТОГО В УЖИН	580	18,32	18,54	88,55	0,53	15,30	289,73	0,62	71,80	167,38	39,57	6,68											
ПОЛДНИК																								
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20											
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87											
	ИТОГО В ПОЛДНИК	275	11,70	9,00	47,63	0,10	17,79	0,09	0,47	297,90	226,50	36,25	1,07											
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ с ужином		68,06	70,13	301,84	1,13	262,90	605,54	13,68	657,94	713,07	168,17	13,90											
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ с полдником		61,44	60,59	260,92	0,70	265,39	315,90	13,53	884,04	772,19	164,85	8,29											
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ		79,76	79,13	349,47	1,23	280,69	605,63	14,15	955,84	939,57	204,42	14,97											

Метод: 16 день

№ рецептуры	Прёмм яичи, 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																		
ТТК № 213	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	13,97	5,21	39,34	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72	135,82	184,55	40,00	0,50				
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	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
499 УРЦП, Пермь 2013	Каша с молоком сухим	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	530	19,81	21,45	87,84	625,71	0,32	60,22	242,01	1,22	281,02	291,55	82,05	3,08				
ОБЕД																		
10.3 Текур	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 № 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 № 366	Гречка по-купечески	200	18,10	18,30	19,50	315,10	0,22	8,56	150,00	0,46	250,00	223,56	2,02	0,06				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77				
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14				
	ИТОГО В ОБЕД	860	28,74	28,67	120,98	858,16	0,54	31,24	254,00	1,84	342,08	397,59	93,28	2,23				
УЖИН																		
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64				
ТТК №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	17,48	18,90	85,66	582,52	0,29	20,00	114,57	1,15	58,18	151,28	53,05	1,61				
ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из ароматизатора	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	250	12,40	12,50	51,60	368,30	0,14	11,48	0,11	0,60	255,80	227,50	38,00	0,90				
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ с ужином		66,03	69,02	294,48	2066,39	1,14	111,46	610,58	4,21	681,28	840,42	228,38	6,92				
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ с полдником		60,95	62,62	260,42	1852,17	1,00	102,94	496,12	3,66	878,90	916,64	213,33	6,21				
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ		72,63	81,52	346,08	2434,69	1,28	122,94	610,69	4,81	937,08	1067,92	266,38	7,82				

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								
ЗАВТРАК																						
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170,30	17,40	18,43	62,23	484,39	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	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10								
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	21,00	21,43	88,43	610,39	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60								
ОБЕД																						
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из овощей с маслом	60	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59								
ТТК № 218	Рассольник Ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36								
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87								
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55								
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	720	30,75	28,15	116,89	844,45	0,58	30,91	184,24	7,09	117,76	529,24	102,17	10,62								
УЖИН																						
ТТК №135	Омлет натуральный	180	15,51	20,09	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	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50								
	ИТОГО В УЖИН	500	20,83	20,75	82,49	599,45	0,26	80,00	97,50	1,07	188,40	216,87	38,41	2,88								
ПОЛДНИК																						
4.1.4екур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20								
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57								
	ИТОГО В ПОЛДНИК	260	11,48	9,63	61,20	371,68	0,13	1,34	0,06	0,61	298,59	281,12	41,60	0,77								
	ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с ужином		72,57	70,33	287,81	2054,29	1,11	117,22	454,76	9,10	705,38	1157,07	246,67	16,10								
	ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с полдником		63,23	59,21	266,52	1826,52	0,97	38,56	357,32	8,64	815,57	1221,32	249,86	13,99								
	ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ		84,05	79,96	349,01	2425,97	1,24	118,56	454,82	9,71	1003,97	1438,19	288,27	16,87								

№ 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 № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00									
ГТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42									
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30									
	ИТОГО В ЗАВТРАК	460	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																							
4 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									
ГТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09									
ГТК №275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00									
ГТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40									
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77									
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (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									
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60									
	ИТОГО В ОБЕД	910	28,14	27,63	122,00	852,34	0,41	214,94	235,45	46,80	370,93	297,75	75,86	3,02									
УЖИН																							
ГТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29									
ГТК №194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	9,84	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									
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70									
	ИТОГО В УЖИН	520	19,52	19,09	82,45	580,51	0,19	36,28	0,06	1,91	202,41	153,37	30,01	4,65									
ПОЛДНИК																							
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофиллин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20									
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5,9	6,9	40	239,2	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86									
	ИТОГО В ПОЛДНИК	250	11,70	11,90	48,00	339,20	0,15	13,77	0,10	1,22	262,61	248,86	49,58	1,06									
	ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ с ужином		68,69	68,44	292,19	2063,05	0,88	251,22	546,51	49,88	816,77	661,78	166,07	17,39									
	ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ с полдником		60,87	61,25	257,74	1821,74	0,84	228,72	546,55	49,19	876,97	757,27	185,64	13,80									
	ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ		80,39	80,34	340,19	2402,25	1,03	264,99	546,61	51,10	1079,38	910,64	215,65	18,45									

№ рецептуры	Прёмн виши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и пищевая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 225	Пудинг рисовый со сливочным молоком	170/30	15,08	17,43	46,13	401,71	0,25	0,03	120,00	0,40	70,38	118,77	10,80	1,25		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежые (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		
406 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	20,18	21,23	92,13	641,71	0,33	11,33	120,02	0,80	202,38	256,77	79,80	2,65		
ОБЕД																
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежды с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84		
ТТК № 227	Шни из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	77,00	0,04	18,38	115,00	2,19	40,25	58,07	17,50	0,09		
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18,50	15,89	58,30	450,21	0,23	4,00	0,00	0,00	195,37	22,96	3,50	0,07		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежые (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 (яблоком)	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	840	29,02	27,63	125,59	874,21	0,46	39,24	115,01	4,89	388,62	309,63	85,00	6,92		
УЖИН																
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06		
ТТК №174	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58		
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 (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80		
	ИТОГО В УЖИН	515	19,12	19,13	81,93	578,56	0,33	5,32	64,87	1,33	221,83	225,72	74,83	9,39		
ПОЛДНИК																
4.1.50Сур	Продукт кисломолоч, сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20		
53 СРКМВКМ, Мурманск 1988	Рожок песочный с мясом	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	260	10,02	12,00	52,70	435,70	0,16	1,20	0,11	1,17	253,00	249,67	38,00	1,03		
	ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ с ужином		68,32	67,99	299,65	2094,48	1,11	55,89	299,90	7,01	812,83	792,12	239,63	18,96		
	ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ с полдником		59,22	60,86	270,42	1951,62	0,95	51,77	235,14	6,86	844,00	816,07	202,80	10,60		
	ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ		78,34	79,99	352,35	2530,18	1,27	57,09	300,01	8,18	1065,83	1041,79	277,63	19,99		

№ 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 № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарины)	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
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	21,40	21,33	85,63	601,39	0,30	39,31	173,02	0,74	415,22	409,96	107,09	0,40
ОБЕД														
6.7.Зсур	Олушцы соленые	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	12,80	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	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
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
ТТК № 277	Мороз 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	805	28,16	29,98	116,88	850,21	0,40	55,74	280,07	3,13	535,19	436,32	53,37	1,58
УЖИН														
ТТК № 230	Рагу из овощей	30/120	16,65	15,00	45,15	382,30	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14
119 УРЦП, Пермь 2013	Нера мороженая	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
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	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	ИТОГО в УЖИН	430	20,31	19,72	84,03	595,30	0,15	83,65	137,50	5,15	120,74	148,79	38,65	2,88
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картошкой	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	275	11,92	10,10	51,60	345,10	0,15	4,26	0,04	0,47	248,62	217,35	42,10	0,76
	ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с ужином		69,87	71,03	286,54	2046,90	0,86	178,70	590,59	9,02	1071,15	995,07	199,11	4,86
	ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с полдником		61,48	61,41	254,11	1796,70	0,85	99,30	453,13	4,33	1199,03	1063,63	202,56	2,74
	ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ		81,79	81,13	338,14	2392,00	1,01	182,95	590,63	9,48	1319,77	1212,42	241,21	5,62

Мезо: 21 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe												
ЗАВТРАК																										
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90												
ТТК № 231	Каша ячневая вязкая	200	7,52	9,70	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60												
499 УРЦП, Пермь 2013	Каша с молоком 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												
	ИТОГО В ЗАВТРАК	470	21,12	21,50	87,68	628,50	0,24	0,20	260,01	1,04	295,01	328,79	51,25	2,50												
ОБЕД																										
119 УРЦП, 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 № 233	Суп картофельный с фасолой	230	4,51	4,92	18,54	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07												
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06												
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34												
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (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												
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70												
	ИТОГО В ОБЕД	850	27,59	27,80	120,32	845,51	0,28	19,80	283,00	5,78	303,24	450,65	102,66	6,49												
УЖИН																										
ТТК № 187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07												
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30												
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60												
	ИТОГО В УЖИН	500	18,90	19,10	90,41	612,50	0,27	64,80	67,80	5,00	187,94	140,90	25,20	1,97												
ПОЛДНИК																										
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20												
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42												
	ИТОГО В ПОЛДНИК	250	10,00	13,30	51,90	367,10	0,13	1,40	0,08	0,58	246,67	206,67	33,00	0,62												
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ с ужином		67,61	68,40	298,41	2086,51	0,80	84,80	610,81	11,82	786,19	920,34	179,11	10,96												
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ с полдником		58,71	62,60	259,90	1841,11	0,66	21,40	543,09	7,40	844,92	986,11	186,91	9,61												
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ		77,61	81,70	350,31	2453,61	0,93	86,20	610,89	12,40	1032,86	1127,01	212,11	11,58												

№ рецептуры	Прёмн пиши, наименованне 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 № 235	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	130/70	17,57	18,94	54,20	456,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85					
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежые (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					
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	19,17	19,44	90,20	612,00	0,27	10,05	97,00	0,85	277,65	168,92	44,00	2,75					
ОБЕД																			
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежеслы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84					
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06					
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50					
ТТК №295	Бульон рассольчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02					
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежые (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					
109 УРЦП, 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					
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (ябло)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
	ИТОГО В ОБЕД	890	29,62	30,07	116,60	864,05	0,50	196,39	367,56	3,58	477,15	467,00	87,79	4,38					
УЖИН																			
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00					
ТТК №137	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	23,52	2,24					
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
	ИТОГО В УЖИН	430	19,10	19,94	84,90	594,86	0,25	0,81	273,20	1,00	140,65	151,06	58,52	7,84					
ПОЛДНИК																			
516 УРЦП, Пермь 2013	Ржанец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
543 УРЦП, Пермь 2013	Перонок 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	260	11,56	11,83	47,79	338,63	0,14	13,29	0,09	0,97	258,09	235,09	45,26	0,89					
	ВСЕГО ЗА 22-И ДЕНЬ с ужином		67,89	69,45	291,70	2070,91	1,02	207,25	737,76	5,43	895,45	786,98	190,31	14,97					
	ВСЕГО ЗА 22-И ДЕНЬ, с полдником		60,35	61,34	254,59	1814,68	0,91	219,73	464,65	5,40	1012,89	871,01	177,05	8,02					
	ВСЕГО ЗА 22-И ДЕНЬ,		79,45	81,28	339,49	2409,54	1,16	220,54	737,85	6,40	1153,54	1022,07	235,57	15,86					

Меню: 23 день

№ рецептуры	Пример 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 № 238	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	15,40	8,70	42,10	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00														
105 УРЦП, Пермь 2013	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03															
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77															
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40															
ИТОГО В ЗАВТРАК														644,70	16,80	285,69	1,16	131,58	129,41	63,80	13,20							
ОБЕД																												
4 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														
ТТК № 218	Рассольник легионерский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36														
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	5,30	0,77															
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (майдарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10														
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77															
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50															
ИТОГО В ОБЕД														850,43	131,99	167,00	6,68	221,66	262,66	53,21	3,86							
УЖИН																												
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20														
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60														
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 УЖИН														600,39	34,41	173,00	1,04	291,72	337,36	99,19	1,09							
ПОЛДНИК																												
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20														
572, СР в Б-ваз ПОП, Москва 1977г.	Соус с капустой	55	5,61	10,23	23,32	208,2	0,00	0,09	0,00	0,00	24,20	0,00	5,13	0,29														
ИТОГО В ПОЛДНИК														350,20	1,29	0,02	0,00	272,20	190,00	35,13	0,49							
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ с ужином														2095,52	183,20	625,69	8,88	644,96	729,43	216,20	18,15							
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ с полдником														1845,33	150,08	452,71	7,84	625,44	582,07	152,14	17,55							
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ														2445,72	184,49	625,71	8,88	917,16	919,43	251,33	18,64							

Меню: 24 день

№ рецептуры	Прёмь 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	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07		
112 УРСЦ, Пермь, 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	520	20,18	21,23	88,57	627,90	0,31	16,03	67,81	5,04	278,96	218,10	35,00	4,58		
ОБЕД																
119 УРСЦ, 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		
ТТК № 290	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,60	3,50	15,60	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20		
ТТК № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	12,84	14,23	6,85	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00		
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08		
108 УРСЦ, 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		
506 УРСЦ, Пермь, 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70		
	ИТОГО В ОБЕД	870	27,98	29,44	120,42	859,43	0,39	30,66	181,25	22,77	426,78	424,80	79,70	15,99		
УЖИН																
ТТК № 243	Сырники из творога запеченные	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00		
ТТК № 369	Соус клубничный	30	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 УРСЦ, Пермь, 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30		
512 УРСЦ, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
	ИТОГО В УЖИН	480	22,68	19,43	80,70	569,75	0,13	62,08	0,08	1,00	318,83	431,00	72,20	2,05		
ПОЛДНИК																
516 УРСЦ, Пермь, 2013	Ацидофильн	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
543 УРСЦ, Пермь, 2013	Пирожок печеный с яблоками	60	4,20	4,10	33,80	188,90	0,02	5,16	0,00	0,12	10,26	6,66	5,46	1,39		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	260	10,00	9,10	41,80	288,90	0,10	16,56	0,04	0,12	250,26	186,66	33,46	1,59		
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ с ужином		70,84	70,10	289,69	2057,08	0,82	108,77	249,14	28,81	1024,57	1073,90	186,90	22,62		
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ с полдником		58,16	59,77	250,79	1776,23	0,79	63,25	249,10	27,93	956,00	829,56	148,16	22,16		
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ		80,84	79,20	331,49	2345,98	0,92	125,33	249,18	28,93	1274,83	1260,56	220,36	24,21		