

Согласовано
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено приказом МАУО «ЦПП»
от 26.11.2024 № 440

МБОУ «Светлановская СОШ № 38»

Рыбки М.Н. / Рыбки

ФИО

Подпись

16.11.2024

Дата



Примерное 10-дневное меню основного (организованного) питания
для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска в возрасте с 12 до 18 лет
на зимний период 2025 года с 09.01.2025 по 31.05.2025

г. Мурманск

Меню: 1 день

12-18 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 № 636	Омлет натуральный															
101 лекср	Порошок зелёный	220	17,06	22,24	57,81	499,64	0,13	0,67	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70		
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
ИТОГО В ЗАВТРАК		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		
ОБЕД		570	24,06	22,84	96,53	717,24	0,37	10,67	0,74	1,56	220,39	435,95	56,07	4,94		
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью															
ТТК № 136/1	Плов из свиной вырезки	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66		
ТТК № 4/2	Хлеб пшеничный	250	7,63	8,69	32,75	286,44	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	210	17,50	15,48	44,13	385,84	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов и ягод сушёных (изюм)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
ИТОГО В ОБЕД		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		
ПОЛДНИК		820	31,59	34,42	137,06	1031,09	0,34	51,03	137,50	9,56	226,10	212,08	65,94	3,11		
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир															
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки и песочные	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		
ИТОГО В ПОЛДНЕ		100	7,54	8,92	52,99	322,40	0,24	0,57	0,42	2,24	183,39	344,52	38,90	2,24		
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ		350	14,79	15,17	62,99	447,40	0,34	2,32	0,47	2,24	483,39	569,52	73,90	2,49		
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ с полдником			70,44	72,43	296,58	2195,73	1,05	64,02	138,71	13,36	929,88	1217,55	195,91	10,54		
ИТОГО ЗА 1-й ДЕНЬ			70,44	72,43	296,58	2195,73	1,05	64,02	138,71	13,36	929,88	1217,55	195,91	10,54		

Меню: 2. день

12-18 лет

№ рецептуры	Принём 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 № 655	Каша ячневая молочная	250	17,66	6,62	53,15	342,82	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50
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	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сухим	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	23,50	22,86	101,65	711,54	0,36	60,20	299,69	15,50	263,95	225,75	68,30	5,80
ОБЕД														
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми стручками и зеленым горошком	100	2,00	6,00	15,20	122,80	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70
ТТК № 210/1	Свекольник	250	3,02	6,89	27,78	185,21	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11
ТТК № 622	Гуляш из пышленка	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
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	7,08	49,40	306,92	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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 №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		905	33,63	35,37	147,44	1042,61	0,48	31,07	329,81	46,57	449,19	508,81	76,17	2,42
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	150	8,97	9,83	52,84	335,71	0,05	32,78	0,11	0,95	115,80	93,00	16,15	1,74
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,77	14,83	60,84	435,71	0,13	34,18	0,15	0,95	355,80	273,00	44,15	1,94
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ			71,90	73,06	309,93	2189,86	0,97	125,45	629,65	63,02	1068,94	1007,56	188,62	10,16
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			71,90	73,06	309,93	2189,86	0,97	125,45	629,65	63,02	1068,94	1007,56	188,62	10,16

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	12-18 лет		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са		Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	250	20,01	21,19	69,46	548,59	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	-	-	-	-
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	-355,30	87,50	0,23	
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	-12,00	16,00	2,30	
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,61	24,19	95,66	696,29	0,29	6,31	198,97	1,02	437,35	-90,00	14,00	0,10	
ОБЕД															
6.7 Зесер	Орushi солeные	100	0,80	0,10	1,60	10,50	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	-457,30	117,50	2,63	
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	-24,00	14,00	0,60	
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	249,97	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	-64,48	25,50	0,26	
ТТК № 223/1	Картофельное пюре	180	5,75	9,23	39,32	263,35	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	-134,22	12,67	0,45	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	-102,60	28,80	3,78	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушённых (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	-32,50	7,00	0,55	
ИТОГО В ОБЕД		900	32,66	30,38	140,71	996,42	0,52	15,30	180,54	1,25	316,46	-6,00	3,00	0,60	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	-383,80	90,97	6,24	
573 УРЦП, Пермь 2013	Трескешок из дрож. теста	100	7,47	8,92	52,87	321,64	0,12	0,18	0,14	1,21	31,86	-225,00	35,00	0,25	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,72	15,17	62,87	446,64	0,22	1,93	0,19	1,21	331,86	-95,48	20,10	1,34	
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ			70,99	69,74	299,24	2139,35	1,03	23,54	379,70	3,48	1085,67	-320,48	55,10	1,59	
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			70,99	69,74	299,24	2139,35	1,03	23,54	379,70	3,48	1085,67	-161,58	263,57	10,46	

Меню: 4 день

12.18.лет

№ рецептуры	Принём 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 № 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 № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	14,97	53,57	421,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мангариин)	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														
		610	20,24	23,45	96,14	703,86	0,41	40,80	303,75	0,56	226,73	268,47	65,50	1,65
ОБЕД														
1011 секр	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 № 645/1	Рассольник	250	4,74	9,73	30,85	229,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47
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	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	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														
		810	31,47	31,12	129,96	987,72	0,40	23,87	310,30	4,65	364,06	526,37	68,12	3,88
ПОЛДНИК														
4.1.48секр	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	150	4,04	8,57	45,07	273,57	1,40	4,74	0,12	2,45	45,23	137,70	43,17	1,73
ИТОГО В ПОЛДНИК														
		350	14,04	14,97	62,07	447,57	1,46	5,94	0,16	2,45	283,23	319,70	71,17	1,93
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с подлинком														
			65,75	69,54	288,17	2139,15	2,27	70,61	614,21	7,66	874,02	1114,54	204,79	7,46
			65,75	69,54	288,17	2139,15	2,27	70,61	614,21	7,66	874,02	1114,54	204,79	7,46

Меню: 5 день

12-18 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 № 208/1	Оладьи с молоком сушеным	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		
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		
ИТОГО В ЗАВТРАК			550	23,95	24,96	103,92	739,24	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84	
ОБЕД																
103 Токур	Икра кабачковая	100	2,00	7,00	8,54	105,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и грибами	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07		
ТТК №9	Тёрфегли мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	183,03	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29		
ТТК № 631	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	3,32	43,68	236,64	0,07	0,00	120,00	0,96	84,34	213,54	9,72	0,10		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61		
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		
ИТОГО В ОБЕД			905	31,59	33,41	147,00	1015,05	0,30	18,56	243,86	4,26	332,80	589,31	64,20	3,37	
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Алидофиллин	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		
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	100	7,14	8,82	53,19	320,70	0,14	4,73	0,12	2,45	45,45	135,40	43,37	1,73		
ИТОГО В ПОЛДНИК			350	14,39	15,07	63,19	445,70	0,24	6,48	0,17	2,45	345,45	360,40	78,37	1,98	
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ с полдником			69,93	73,44	314,11	2199,99	0,84	42,22	364,38	12,70	876,28	1095,75	176,54	10,19		
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ			69,93	73,44	314,11	2199,99	0,84	42,22	364,38	12,70	876,28	1095,75	176,54	10,19		

Меню: 7 день

12-18 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	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 236/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	250	22,05	23,87	63,18	555,75	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32		
112 УРЦ, Пермь 2013	Плоды 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 УРЦ, 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		550	23,65	24,37	99,38	711,45	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32		
ОБЕД																
76 УРЦ, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,32	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80		
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	250	6,80	10,13	31,51	244,41	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21		
ТТК № 300/1	Пшеница "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	12,07	21,99	238,91	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00		
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	218,17	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,58		
108 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29		
ИТОГО В ОБЕД		925	31,17	35,37	132,41	1006,89	0,395	39,329	454,32	8,92	434,145	375,02	67,96	15,43		
ПОЛДНИК																
4.1.48схр	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20		
543 УРЦ, Пермь 2013	Пирожок печёный с картофелем	150	3,28	7,84	44,08	260,00	0,14	5,72	0,00	0,95	17,25	74,70	28,20	1,13		
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	13,28	14,24	61,08	434,00	0,20	6,92	0,04	0,95	255,25	256,70	56,20	1,33		
ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ			58,10	67,58	275,87	1978,34	0,87	57,91	575,57	10,83	796,91	654,12	141,41	19,88		
ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ			58,10	67,58	275,87	1978,34	0,87	57,91	575,57	10,83	796,91	654,12	141,41	19,88		

Меню: 8 день

12-18 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	Мg	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 № 591/1	Каша пшениная молочная	250	12,05	10,15	45,93	323,27	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25
112 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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														
			610	22,94	21,43	654,13	0,41	6,3	303,77	0,76	322,53	355,47	76,5	3,55
ОБЕД														
4 УРЦЦ, Пермь 2013	Салат из Белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26
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 УРЦЦ, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	271,64	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71
109 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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
ИТОГО В ОБЕД														
			910	31,87	35,38	142,71	0,38	121,14	463,05	8,51	302,86	586,86	130,08	4,69
ПОЛДНИК														
516 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Булочка Дорожная	150	8,73	9,81	53,70	338,01	0,15	0,00	0,12	1,68	20,00	79,95	15,00	1,25
ИТОГО В ПОЛДНИК														
			350	14,53	14,81	61,70	0,23	1,40	0,16	1,68	260,00	259,95	43,00	1,45
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником														
			69,34	71,62	296,41	2108,88	1,02	128,84	766,98	10,95	885,39	1202,28	249,58	9,69
			69,34	71,62	296,41	2108,88	1,02	128,84	766,98	10,95	885,39	1202,28	249,58	9,69

Меню: 9 день

12-18 лет

Меню: 9 день															
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,25	13,56	60,45	428,84	0,21	0,02	273,91	1,28	243,67	163,77	29,57	4,81	
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	Плоды свежие (манго/апельсин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	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	
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,85	23,60	102,75	718,80	0,36	38,02	332,91	1,48	297,92	234,77	79,57	10,21	
ОБЕД															
10.1 ЭС кур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	57,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40	
ТТК № 656	Борщ	250	5,02	9,75	31,14	232,39	0,15	34,73	46,50	62,50	157,50	157,50	7,50	0,08	
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	21,18	63,07	502,26	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
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			33,44	31,73	147,03	1045,85	0,62	44,92	46,52	64,03	550,98	423,90	19,44	1,42	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 рисом и яйцом	150	8,16	9,37	53,02	329,05	0,14	4,74	0,12	2,45	45,23	137,72	43,16	1,73	
ИТОГО В ПОЛДНИК			13,96	14,37	61,02	429,05	0,22	6,14	0,16	2,45	285,23	317,72	71,16	1,93	
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником			71,25	69,70	310,80	2193,70	1,20	89,08	379,59	67,96	1134,13	976,39	170,17	13,56	
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			71,25	69,70	310,80	2193,70	1,20	89,08	379,59	67,96	1134,13	976,39	170,17	13,56	

Меню: 10 день

12-18 лет

Меню: 10 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														
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 № 279/1	Каша рисовая молочная	240	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
499 УРЦП, Пермь 2013	Кавказ с молоком стуженым	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
ИТОГО В ЗАВТРАК			24,74	21,87	103,90	713,99	0,27	15,30	345,62	1,56	276,78	180,06	72,05	13,38
ОБЕД														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	6,73	30,85	202,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47
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 № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
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
ИТОГО В ОБЕД			30,48	34,13	144,55	1007,29	0,40	35,23	363,97	7,26	459,98	611,88	100,12	5,84
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	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
446, Сборник шк 2007 год	Кефир "Столичный"	100	7,52	8,90	53,20	322,98	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,65	0,23
ИТОГО В ПОЛДНИК			14,77	15,15	63,20	447,98	0,10	1,80	0,05	0,00	312,10	225,00	37,65	0,48
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ			69,99	71,15	311,65	2169,26	0,77	52,33	709,64	8,82	1048,86	1016,94	209,82	19,70
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ			69,99	71,15	311,65	2169,26	0,77	52,33	709,64	8,82	1048,86	1016,94	209,82	19,70