

Согласованно

Директор учебного заведения

Торон М. Н.

ФИО

21.10.2024

Дата

Торон

Роспись

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
ЗАВТРАК														
	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 Г Тскуп	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,51	20,66	91,13	632,74	0,22	6,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24
ОБЕД														
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
ИТОГО В ОБЕД		705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,44	12,53	36,35	301,44	0,15	1,80	0,13	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72
ВСЕГО ЗА 1-И ДЕНЬ с полдником			60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53
ВСЕГО ЗА 1-И ДЕНЬ			60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53

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
ЗАВТРАК														
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,96	21,28	91,02	640,64	0,31	60,20	251,75	12,50	240,20	202,00	63,05	6,18
ОБЕД														
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 № 2102	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 № 2164	Каша гречневая рассычатая	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
ИТОГО В ОБЕД		735	27,86	28,06	123,64	853,01	0,35	17,03	345,39	3,08	401,96	380,06	57,65	1,77
ПОЛДНИК														
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
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,42	9,63	48,63	330,50	0,11	17,97	0,10	0,47	327,90	249,00	39,75	1,10
ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ с полдником		60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05	
ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ		60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05	

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		500	21,00	21,43	86,60	624,77	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60
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		760	26,85	25,34	113,81	774,00	0,41	11,94	146,69	0,85	291,96	327,10	72,67	1,98
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	Требшок из дрож теста	50	6,60	7,50	43,60	268,30	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13,85	13,75	53,60	393,30	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			61,70	60,52	254,01	1792,07	0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			61,70	60,52	254,01	1792,07	0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53

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	
ЗАВТРАК															
ГТК № 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	
ГТК № 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 УРЦИ, 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 УРЦИ, 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															
104 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	
ГТК № 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	
ГТК №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 УРЦИ, 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 УРЦИ, 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 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 УРЦИ, 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 4-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 4-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: 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
ЗАВТРАК														
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,82	21,17	91,89	643,97	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15
ОБЕД														
103 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 гренками	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	Гуфтели 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
ИТОГО В ОБЕД		755	25,52	29,48	110,73	817,64	0,25	14,11	200,06	3,55	274,70	505,24	58,68	3,43
ПОЛДНИК														
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
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	14,70	14,45	38,80	343,00	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	243,86	56,58	1,11
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с полдником			64,64	67,49	325,98	2091,37	0,63	34,41	304,81	11,41	786,96	987,24	163,80	9,40
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ			64,64	67,49	325,98	2091,37	0,63	34,41	304,81	11,41	786,96	987,24	163,80	9,40

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
ЗАВТРАК														
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	21,15	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	18,25	21,14	90,74	626,22	0,35	61,31	188,95	1,10	281,32	272,07	46,05	2,46
ОБЕД														
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 шашлыка	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
ИТОГО В ОБЕД		750	26,36	29,87	110,76	853,28	0,42	36,51	10,50	62,23	454,10	383,20	67,00	4,38
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24
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
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	10,98	13,00	40,30	394,10	0,20	1,68	0,12	1,17	303,00	283,67	43,60	1,07
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ в полдник			55,59	64,01	241,80	1873,60	0,96	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			55,59	64,01	241,80	1873,60	0,96	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91

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
ЗАВТРАК														
ТТК № 235/1	Пудинг творожный зачеченный 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,24	19,60	86,74	600,32	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85
ОБЕД														
101 Секур	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
ИТОГО В ОБЕД		820	28,61	30,28	112,79	838,12	0,42	38,91	390,76	3,82	395,81	390,60	76,71	16,01
ПОЛДНИК														
4148секур	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
ИТОГО В ПОЛДНИК		315	13,08	8,70	70,96	415,50	0,14	4,30	0,02	0,47	306,22	265,35	50,10	0,80
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником			60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66

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
ЗАВТРАК														
ГТК № 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
ГТК № 588	Капша пшениная 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	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
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		560	20,93	19,50	80,61	589,46	0,36	181,30	258,02	0,65	333,67	347,19	78,00	2,00
ОБЕД														
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
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 № 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
ИТОГО В ОБЕД		770	27,67	28,15	115,85	828,31	0,31	105,51	440,44	6,39	278,00	536,28	117,90	4,19
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	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		300	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником			60,05	62,20	250,36	1809,87	0,82	288,56	698,55	7,62	918,34	1135,14	235,90	6,86
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			60,05	62,20	250,36	1809,87	0,82	288,56	698,55	7,62	918,34	1135,14	235,90	6,86

Меню: 9 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 №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
ИТОГО В ЗАВТРАК		570	20,60	20,89	90,64	635,97	0,32	38,01	278,13	1,23	249,19	202,01	73,66	9,25
ОБЕД														
101 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
ИТОГО В ОБЕД		675	28,13	27,84	116,72	891,08	0,55	35,52	37,21	51,47	494,41	392,14	26,93	2,05
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
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
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником			61,74	61,81	257,15	1890,68	1,03	89,67	315,44	53,67	1061,69	874,24	152,85	12,24
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			61,74	61,81	257,15	1890,68	1,03	89,67	315,44	53,67	1061,69	874,24	152,85	12,24

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
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 № 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	21,14	18,98	89,82	617,26	0,25	10,20	237,51	1,27	272,53	309,15	55,14	4,43
ОБЕД														
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
ИТОГО В ОБЕД		800	26,43	26,08	128,52	854,52	0,34	29,05	289,35	5,50	374,02	497,89	84,93	5,13
ПОЛДНИК														
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
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	8,97	312,10	225,00	37,15	0,48
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником			57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04

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
ЗАВТРАК														
ГТК № 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
10.1.1екур	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,51	20,66	91,13	632,74	0,22	6,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24
ОБЕД														
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
ГТК № 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
ГТК № 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
ИТОГО В ОБЕД		705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,44	12,53	36,35	301,44	0,15	1,80	0,13	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с полдником			60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			60,39	61,11	244,28	1799,73	0,63	44,57	110,71	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53

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
ЗАВТРАК														
ТТК № 654	Каша яичневая 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,96	21,28	91,02	640,64	0,31	60,20	251,75	12,50	240,20	202,00	63,05	6,18
ОБЕД														
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
ИТОГО В ОБЕД		735	27,86	28,06	123,64	853,01	0,35	17,03	345,39	3,08	401,96	380,06	57,65	1,77
ПОЛДНИК														
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
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,42	9,63	48,63	330,50	0,11	17,97	0,10	0,47	327,90	249,00	39,75	1,10
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с полдником			60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			60,24	58,97	263,29	1824,15	0,77	95,20	597,24	16,05	970,06	831,06	160,45	9,05

Мено: 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
ЗАВТРАК														
ТТК № 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		500	21,00	21,43	86,60	624,77	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60
ОБЕД														
6 7 Эскуп	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
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 № 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
ТТК № 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 сушённых (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		760	26,85	25,34	113,81	774,00	0,41	11,94	146,69	0,85	291,96	327,10	72,67	1,98
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	Гребенок из дрожжевого теста	50	6,60	7,50	43,60	268,30	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13,85	13,75	53,60	393,30	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ с полдником			61,70	60,52	254,01	1792,07	0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ			61,70	60,52	254,01	1792,07	0,83	32,58	319,83	2,39	1006,98	1010,56	223,76	5,53

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	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 № 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 1скурс	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 48скурс	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-И 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-И 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
ЗАВТРАК														
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	Флоды 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,82	21,17	91,89	643,97	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15
ОБЕД														
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
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
ИТОГО В ОБЕД		755	25,52	29,48	110,73	817,64	0,25	14,11	200,06	3,55	274,70	505,24	58,68	3,43
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилли	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	Будочка чайная с творогом	50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	119,98	114,54	559,14	3824,56	1,61	132,30	1066,73	11,32	1779,60	2029,54	342,34	11,64
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с полдником			166,32	165,19	761,76	5286,17	2,12	160,91	1371,44	20,07	2227,24	2661,68	430,30	19,22
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			166,32	165,19	761,76	5286,17	2,12	160,91	1371,44	20,07	2227,24	2661,68	430,30	19,22

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
ЗАВТРАК														
ГТК № 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
ГТК № 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 УРЦИ, Пермь 2013	Фрукты свежие (анельсин)	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 УРЦИ, 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	18,25	21,14	90,74	626,22	0,35	61,31	188,95	1,10	281,32	272,07	46,05	2,46
ОБЕД														
32 УРЦИ, 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
ГТК № 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
ГТК № 622	Гуляш из вырезки	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 УРЦИ, 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 УРЦИ, 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
ГТК № 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		750	26,36	29,87	110,76	853,28	0,42	36,51	10,50	62,23	454,10	383,20	67,00	4,38
ПОЛДНИК														
516 УРЦИ, 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
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	10,98	13,00	40,30	394,10	0,20	1,68	0,12	1,17	303,00	283,67	43,60	1,07
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ по полднику			55,59	64,01	241,80	1873,60	0,96	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			55,59	64,01	241,80	1873,60	0,96	99,50	199,57	64,50	1038,42	938,94	156,65	7,91

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 № 235/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,95	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	
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,24	19,60	86,74	600,32	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85	
ОБЕД															
10-1 1скурс	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	95,16	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	
ИТОГО В ОБЕД		820	28,61	30,28	112,79	838,12	0,42	38,91	390,76	3,82	395,81	390,60	76,71	16,01	
ПОЛДНИК															
4-1 48курс	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	
ИТОГО В ПОЛДНИК		315	13,08	8,70	70,96	415,50	0,14	4,30	0,02	0,47	306,22	265,35	50,10	0,80	
ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ с полдником			60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66	
ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ			60,93	58,58	270,49	1853,94	0,84	56,06	487,78	5,14	982,88	825,87	171,81	19,66	

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	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 № 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	20,93	19,50	80,61	589,46	0,36	181,30	258,02	0,65	333,67	347,19	78,00	2,00
ОБЕД														
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
ИТОГО В ОБЕД		770	27,67	28,15	115,85	828,31	0,31	105,51	440,44	6,39	278,00	536,28	117,90	4,19
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	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		300	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ с полдником			60,05	62,20	250,36	1809,87	0,82	288,56	698,55	7,62	918,34	1135,14	235,90	6,86
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ			60,05	62,20	250,36	1809,87	0,82	288,56	698,55	7,62	918,34	1135,14	235,90	6,86

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
ЗАВТРАК														
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		570	20,60	20,89	90,64	635,97	0,32	38,01	278,13	1,23	249,19	202,01	73,66	9,25
ОБЕД														
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
ИТОГО В ОБЕД		675	28,13	27,84	116,72	891,08	0,55	35,52	37,21	51,47	494,41	392,14	26,93	2,05
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
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
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ с полдником			61,74	61,81	257,15	1890,68	1,03	89,67	315,44	53,67	1061,69	874,24	152,85	12,24
ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ			61,74	61,81	257,15	1890,68	1,03	89,67	315,44	53,67	1061,69	874,24	152,85	12,24

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
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 № 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	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	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	21,14	18,98	89,82	617,26	0,25	10,20	237,51	1,27	272,53	309,15	55,14	4,43
ОБЕД														
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/ 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	0,56	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		800	26,43	26,08	128,52	854,52	0,34	29,05	289,35	5,50	374,02	497,89	84,93	5,13
ПОЛДНИК														
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
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	8,97	312,10	225,00	37,15	0,48
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с полдником			57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			57,13	62,71	259,11	1831,28	0,69	53,54	526,91	15,74	958,65	1032,04	177,22	10,04