

Утверждено
приказом МАУО «ЦШП» от 09.07.2024 №167

Примерное двадцатидневное меню основного (организованного) питания
для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска
в возрасте с 12 до 18 лет на осенний период 2024 года

Меню: 1 день

5-11кгасс

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
ТТК № 636	Омлет натуральный	220	17,58	22,92	50,27	486,20	0,20	0,00	118,80	1,01	149,99	145,00	14,19	3,37										
101.1.лекур	1 орошек зелёный	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										
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										
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																								
ОБЕД																								
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	150	2,25	9,00	4,50	105,00	0,05	25,50	0,00	4,05	46,50	42,00	21,00	0,75										
ТТК №136/1	Суп с макаронными изделиями	250	6,70	7,63	28,77	251,63	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35										
ТТК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	41,01	334,27	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84										
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 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 (яблон)	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																								
ПОЛДНИК																								
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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										
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80										
ИТОГО В ПОЛДНИК																								
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ с подлинком																								
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ													72,67	73,64	284,66	2091,00	0,94	67,90	256,80	11,22	797,19	821,38	166,95	11,37

Меню: 2 день

5-11красс

№ 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 № 239/1	Каша молочная из гречневой крупы	250	16,60	5,73	53,40	310,73	0,20	0,01	274,89	0,70	141,48	192,24	41,66	0,60	
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,74	14,70	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00	
112 УРЦП, Пермь 2013	Пюре свежее (яблочное)	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	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00	
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	22,44	22,83	101,90	679,25	0,31	60,21	334,90	1,20	286,68	299,24	83,71	1,90	
ОБЕД															
20 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1,80	5,27	7,47	61,37	0,09	78,60	0,00	4,95	22,50	40,50	24,00	12,00	
ТТК № 210/1	Свекольник	250	2,60	7,29	22,52	168,13	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11	
ТТК № 6/1	Рис из пырея	50/150	23,61	19,86	60,20	509,68	0,14	11,88	183,33	3,54	150,88	130,64	19,81	0,18	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
112 УРЦП, Пермь 2013	Пюре свежее (ябл.)	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 (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 ОБЕД		935	31,77	33,10	135,61	949,43	0,38	282,75	298,81	9,49	352,43	349,91	101,71	14,08	
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	
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41	
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ			69,33	67,51	300,35	2044,35	0,82	366,56	633,83	11,32	1016,31	936,15	231,42	17,39	
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			69,33	67,51	300,35	2044,35	0,82	366,56	633,83	11,32	1016,31	936,15	231,42	17,39	

Меню: 3 день

5-11клас

№ 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 № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	69,46	548,90	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23	
112 УРЦП, Пермь, 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76	
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		550	23,69	24,25	97,72	684,30	0,29	7,31	198,97	1,10	441,15	459,70	120,70	3,09	
ОБЕД															
106 УРЦП, Пермь, 2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	17,50	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
ТТК № 643	Суп с фасолью	250	8,40	9,36	19,58	218,34	0,18	2,91	160,42	2,91	49,80	236,02	45,90	0,03	
ТТК № 11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	9,69	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45	
ТТК № 151/1	Картофельное пюре	230	6,06	9,45	42,13	283,56	0,20	1,02	86,25	0,23	59,80	131,10	36,80	4,83	
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	
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	
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		1050	31,44	33,82	146,50	1042,90	0,61	24,47	246,71	4,51	386,26	642,84	165,37	7,20	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь, 2013	Варенка	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	1 ребецок из дрож теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	20,58	21,25	97,20	662,00	0,22	14,42	0,18	1,20	331,70	320,00	55,00	1,58	
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			75,71	79,32	341,42	2389,20	1,12	46,20	445,86	6,81	1159,11	1422,54	341,07	11,87	
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			75,71	79,32	341,42	2389,20	1,12	46,20	445,86	6,81	1159,11	1422,54	341,07	11,87	

Меню: 4 день

5-11клас

№ рецептура	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 № 208/1	Оладьи с молоком стучеными	200/50	21,75	22,52	68,36	563,50	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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22,33	23,00	95,12	679,90	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84			
ОБЕД																	
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	174,72	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40			
ТТК № 645/1	Рассольник	250	2,46	7,57	19,50	145,50	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47			
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	13,90	14,52	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00			
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,49	220,37	0,09	0,02	220,00	1,16	8,37	77,22	11,90	0,59			
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			
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		1020	34,35	34,24	137,89	1016,99	0,52	88,77	370,47	49,03	446,97	423,32	78,27	4,56			
ПОЛДНИК																	
4.1 48кспр	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25			
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15			
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16,75	14,85	92,50	560,30	1,01	4,66	0,11	1,63	340,15	329,30	66,28	1,40			
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ			73,43	72,09	325,51	2257,19	1,83	110,61	490,93	56,65	985,15	898,66	178,52	10,80			
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			73,43	72,09	325,51	2257,19	1,83	110,61	490,93	56,65	985,15	898,66	178,52	10,80			

Меню: 5 день

5-11красс

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	10,36	7,28	19,87	150,70	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 591/1	Каша пшенная молочная	250	12,05	14,97	52,17	408,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25
112 УРПЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	150	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,45	60,00	51,00	37,50	1,20
494 УРПЦ, 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		660	23,71	22,85	99,39	690,70	0,38	272,80	303,75	0,81	251,73	308,47	86,00	2,75
ОБЕД														
17 УРПЦ, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	0,98	7,64	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ТТК № 250/1	Шницель из свиной вырезки	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 № 228/1	Картофельная запеканка с мясом	210	22,07	21,25	66,22	462,50	0,32	5,58	0,00	0,00	273,50	32,13	4,89	0,08
109 УРПЦ, 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 УРПЦ, 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
518 УРПЦ, 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		920	31,41	33,41	133,66	930,00	0,70	53,75	10,00	23,52	573,30	409,23	74,37	6,13
ПОЛДНИК														
516 УРПЦ, Пермь 2013	Ацидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
53 СРЕДНЕК, Моршанск 1988	Булочка чайная с творогом	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ с подлинком			77,27	78,91	300,65	2181,70	1,31	345,50	313,92	26,76	1170,25	1077,42	238,52	10,85
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ			77,27	78,91	300,65	2181,70	1,31	345,50	313,92	26,76	1170,25	1077,42	238,52	10,85

Меню: 6 день

5-11класс

№ рецептуры	Прём 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 № 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	
ТТК № 655	Каша ячневая молочная	250	15,49	5,48	46,62	289,78	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50	
И12 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандалин)	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	
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		610	22,63	22,82	97,12	679,30	0,40	39,30	299,70	15,50	326,95	252,75	76,30	6,68	
ОБЕД															
И3 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редиса с огурцами	100	1,47	9,77	2,70	109,00	0,03	11,10	0,00	2,80	31,00	39,00	12,70	0,50	
ТТК № 210/1	Свекольник	250	2,60	7,29	22,52	168,13	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11	
ТТК № 28/1	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	120	16,64	7,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00	
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	272,80	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71	
И08 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,00	0,71	13,00	42,25	9,10	0,71	
И12 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	
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
ИТОГО В ОБЕД		1035	31,66	34,12	141,44	1023,11	0,32	114,47	465,53	6,82	403,51	632,25	120,40	5,73	
ПОЛДНИК															
4.1.50Сыр	Продукт кисломолочный слиальный "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25	
53 СРКМВВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,17	17,92	78,67	658,84	0,21	1,50	0,17	1,93	322,50	340,30	51,67	1,70	
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с подлинком			68,46	74,86	317,23	2361,25	0,92	155,27	765,40	24,25	1052,96	1225,30	248,37	14,11	
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			68,46	74,86	317,23	2361,25	0,92	155,27	765,40	24,25	1052,96	1225,30	248,37	14,11	

Меню: 7 день

5-11курс

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая в ценности, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
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		
ТТК № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	220/60	17,33	14,46	64,44	457,30	0,23	0,02	306,77	1,43	272,91	183,42	33,11	5,38		
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		550	24,13	24,30	99,24	711,86	0,32	0,02	365,77	1,43	292,16	243,42	66,11	10,68		
ОБЕД																
106 УРЦП, Пермь, 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90		
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	230/20	6,33	10,33	29,34	263,58	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21		
ТТК № 20/1	Жаркое по-домашнему	50/150	17,99	20,47	46,78	403,40	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06		
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		
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,00	0,71	13,00	42,25	9,10	0,71		
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		915	31,56	32,12	133,70	948,93	0,34	236,36	279,32	2,98	440,05	319,22	76,33	2,97		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь, 2013	Кефир	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		
543 УРЦП, Пермь, 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75		
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15,41	13,05	68,13	451,80	0,19	5,56	0,05	0,63	311,50	274,80	53,80	1,00		
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с подлинком			71,10	69,47	301,07	2112,59	0,85	241,94	645,14	5,04	1043,71	837,44	196,24	14,65		
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			71,10	69,47	301,07	2112,59	0,85	241,94	645,14	5,04	1043,71	837,44	196,24	14,65		

Меню: 8 день

5-11ккалсс

№ рецептуры	Проф. пище., наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и 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	7.98	6.72	14.84	151.76	0.07	0.00	52.50	0.20	89.75	71.47	6.30	0.63		
ТТК № 279/3	Каша рисовая молочная	240	12.94	13.86	48.73	362.49	0.17	0.00	246.66	1.16	139.70	207.57	22.45	0.80		
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		
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао 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													310.45 362.04 67.75 4.73			
ОБЕД																
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих овощей	100	0.70	6.10	1.90	65.00	0.03	3.50	0.00	2.70	18.00	30.00	14.00	0.50		
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	8.22	9.00	27.43	266.42	0.18	8.66	113.00	0.20	19.00	64.48	25.50	0.26		
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.24	7.59	11.91	141.48	0.06	0.02	0.03	0.45	26.06	126.32	17.13	0.06		
ТТК № 151/1	Картофельное пюре	220	5.80	9.04	40.57	271.24	0.20	0.98	82.50	0.22	57.20	125.40	35.20	4.62		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.44	27.06	129.25	0.06	0.00	0.00	0.61	11.00	35.75	7.70	0.61		
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (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 (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													175.26 410.95 115.53 6.95			
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 дрожжевая	100	8.4	16.6	87.8	534	0.10	0.00	0.08	1.12	13.33	53.30	10.00	0.83		
ИТОГО В ПОЛДНИК													228.28 45.00 1.08			
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ с полдником													70.61 78.30 331.14 2335.64 1.05 80.91 494.83 7.25 799.04 1051.29 228.28 12.76			
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ													70.61 78.30 331.14 2335.64 1.05 80.91 494.83 7.25 799.04 1051.29 228.28 12.76			

Меню: 9 день

5-11 класс

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 236/1	Пудинг творожный записанный с йогуртом	180/70	22,05	23,87	63,18	558,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32	
112 УРПЦ, Пермь 2013	Пирог свежий (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	
494 УРПЦ, 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														550	
ОБЕД															
ТТК № 267	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2	4,00	8,50	4,74	109,30	0,02	3,00	0,08	8,00	45,00	0,12	0,00	0,00	
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и грибами	200/40/20	7,34	12,45	35,63	252,69	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07	
ТТК № 9	Тёплый мясной 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 № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,49	220,37	0,09	0,02	220,00	1,16	8,37	77,22	11,90	0,59	
109 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76	
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	22,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14	
ИТОГО В ОБЕД														937	
ПОЛДНИК															
516 УРПЦ, 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 УРПЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15	
ИТОГО В ПОЛДНИК														350	
ВСЕГО ЗА 9-й ДЕНЬ с подлинком														72,28	
ВСЕГО ЗА 9-й ДЕНЬ														72,28	
			76,43	311,57	2186,84	0,87	44,55	465,32	15,07	959,24	985,67	177,85	8,57		

Меню: 10 день

5-11 класс

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК №145/1	Каша геркулесовая молочная	230	16,87	11,64	60,77	371,76	0,32	0,02	197,69	0,92	113,65	193,29	37,03	0,12	
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28	
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	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		590	23,61	24,58	102,17	696,28	0,27	15,30	345,62	1,42	276,78	180,06	72,05	13,38	
ОБЕД															
106 УРЦП, Пермь, 2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	17,50	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
ТТК № 636	Борщ	250	5,02	9,75	34,14	184,28	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06	
ТТК № 300/1	Щипень, "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	14,40	21,99	223,28	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00	
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	9,78	7,39	29,09	246,57	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10	
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	
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		935	32,14	32,12	135,04	949,43	0,41	42,00	366,08	54,06	571,07	720,79	55,50	14,73	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь, 2013	Ацидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
446, Сторинка шк. 2007 год	Кеке "Столичный"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71	
ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ с подлинком			67,61	85,75	308,75	2239,71	0,78	71,65	711,75	55,48	1172,05	1125,85	167,85	28,82	
ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ			67,61	85,75	308,75	2239,71	0,78	71,65	711,75	55,48	1172,05	1125,85	167,85	28,82	

Меню: 11 день

5-11класс

№ рецептуры	Продукты пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая в ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 636	Омлет натуральный	220	17,58	22,92	50,27	486,20	0,20	0,00	118,80	1,01	149,99	145,00	14,19	3,37
10.1.1.екур	Горошек зеленый	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
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
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		570	24,58	23,52	96,37	703,70	0,37	10	119,1	1,56	190,99	242,5	43,19	4,92
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	150	2,25	9,00	4,50	105,00	0,05	25,50	0,00	4,05	46,50	42,00	21,00	0,75
ТТК №136/1	Суп с макаронными изделиями	250	6,70	7,63	28,77	251,63	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35
ТТК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	41,01	334,27	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84
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	Продукт свежий (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 състных (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		970	31,71	32,99	133,70	959,90	0,39	55,95	137,50	8,86	240,20	229,88	74,76	5,40
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожкин песочник	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05
ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ с полдником			72,67	73,64	284,66	2091,00	0,94	67,90	256,80	11,22	797,19	821,38	166,95	11,37
ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ			72,67	73,64	284,66	2091,00	0,94	67,90	256,80	11,22	797,19	821,38	166,95	11,37

Меню: 12 день

5-11класс

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТК № 239/1	Каша молочная из гречневой крупы	250	16,60	5,73	53,40	310,73	0,20	0,01	274,89	0,70	141,48	192,24	41,66	0,60											
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	14,70	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00											
112 УРЦП, Пермь 2013	Пюре из свежих (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	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00											
ИТОГО В ЗАВТРАК													610	22,44	22,83	101,90	679,25	0,31	60,21	334,90	1,20	286,68	299,24	83,71	1,90
ОБЕД																									
20 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров с перцем	150		1,80		5,27		7,47		61,37		0,09	78,60		0,00	4,95	22,50	40,50	24,00	12,00					
ТТК № 210/1	Свекольник	250		2,60		7,29		22,52		168,13		0,09	11,47		115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11					
ТТК № 6/1	Рис из пшеницы	50/150		23,61		19,86		60,20		509,68		0,14	11,88		183,33	3,54	150,88	130,64	19,81	0,18					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35		2,66		0,28		17,22		82,25		0,04	0,00		0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39					
112 УРЦП, Пермь 2013	Пюре свежие (квас)	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 (черносмин)	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													935	31,77	33,10	135,61	949,43	0,38	282,75	298,81	9,49	352,43	349,91	101,71	14,08
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					
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100		7,87		5,33		52,84		290,67		0,03	21,85		0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16					
ИТОГО В ПОЛДНИК													350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК														69,33	67,51	300,35	2044,35	0,82	366,56	633,83	11,32	1016,31	936,15	231,42	17,39
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ														69,33	67,51	300,35	2044,35	0,82	366,56	633,83	11,32	1016,31	936,15	231,42	17,39

Меню: 13 день

5-1 класс

№ рецептуры	Принём 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 № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	69,46	548,90	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23	
П12 УРПЦ, Пермь, 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76	
501 УРПЦ, 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		550	23,69	24,25	97,72	684,30	0,29	7,31	198,97	1,10	441,15	459,70	120,70	3,09	
ОБЕД															
106 УРПЦ, Пермь, 2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	17,50	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
ТТК № 643	Суп с фасолью	250	8,40	9,36	19,58	218,34	0,18	2,91	160,42	2,91	49,80	236,02	45,90	0,03	
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	9,69	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45	
ТТК № 151/1	Картофельное пюре	230	6,06	9,45	42,13	283,56	0,20	1,02	86,25	0,23	59,80	131,10	36,80	4,83	
108 УРПЦ, 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	
П12 УРПЦ, 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		1050	31,44	33,82	146,50	1042,90	0,61	24,47	246,71	4,51	386,26	642,84	165,37	7,20	
ПОЛДНИК															
516 УРПЦ, 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 УРПЦ, Пермь, 2013	Гребешок из дрож. теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	20,58	21,25	97,20	662,00	0,22	14,42	0,18	1,20	331,70	320,00	55,00	1,58	
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ с полдником			75,71	79,32	341,42	2389,20	1,12	46,20	445,86	6,81	1159,11	1422,54	341,07	11,87	
ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ			75,71	79,32	341,42	2389,20	1,12	46,20	445,86	6,81	1159,11	1422,54	341,07	11,87	

Меню: 14 день

5-11 класс

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая в ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 208/1	Оладьи с молоком стученым	200/30	21,75	22,52	68,36	563,50	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	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22,33	23,00	95,12	679,90	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84		
ОБЕД																
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	174,72	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40		
ТТК № 645/1	Расолюник	250	2,46	7,57	19,50	145,50	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47		
ТТК № 622	Гуляш из вышленка	100	13,90	14,52	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00		
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,49	220,37	0,09	0,02	220,00	1,16	8,37	77,22	11,90	0,59		
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		
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		1020	34,35	34,24	137,89	1016,99	0,52	88,77	370,47	49,03	446,97	423,32	78,27	4,56		
ПОЛДНИК																
4.1 дсеру	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25		
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15		
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16,75	14,85	92,50	560,30	1,01	4,66	0,11	1,63	340,15	329,30	66,28	1,40		
ВСЕГО ЗА 14-й ДЕНЬ с полдником			73,43	72,09	325,51	2257,19	1,83	110,61	490,93	56,65	985,15	898,66	178,52	10,80		
ВСЕГО ЗА 14-й ДЕНЬ			73,43	72,09	325,51	2257,19	1,83	110,61	490,93	56,65	985,15	898,66	178,52	10,80		

Меню: 16 день

5-11ккалс

№ 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 № 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	
ТТК № 655	Каша ячневая молочная	250	15,49	5,48	46,62	289,78	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50	
112 УРПЦ, 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	
496 УРПЦ, 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		610	22,63	22,82	97,12	679,30	0,40	39,30	299,70	15,50	324,95	252,75	76,30	6,68	
ОБЕД															
13 УРПЦ, Пермь 2018	Салат из редиса с огурцами	100	1,47	9,77	2,70	109,00	0,03	11,10	0,00	2,80	31,00	39,00	12,70	0,50	
ТТК № 210/1	Свекольник	250	2,60	7,29	22,52	168,13	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11	
ТТК № 28/1	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с опятами	120	16,64	7,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00	
414 УРПЦ, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	272,80	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71	
108 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,00	0,71	13,00	42,25	9,10	0,71	
112 УРПЦ, 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	
519 УРПЦ, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
ИТОГО В ОБЕД		1035	31,66	34,12	141,44	1023,11	0,32	114,47	466,53	6,82	403,51	632,25	120,40	5,73	
ПОЛДНИК															
4 1 50С-к/р	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25	
53 СРЕДНЕВК/П, Мурманск 1988	Рожок песочный с мясом	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	75,00	112,80	16,67	1,45	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,17	17,92	78,67	658,84	0,21	1,50	0,17	1,93	322,50	340,30	51,67	1,70	
ВСЕГО ЗА 16-й ДЕНЬ с полдником			68,46	74,86	317,23	2361,25	0,92	155,27	765,40	24,25	1052,96	1225,30	248,37	14,11	
ВСЕГО ЗА 16-й ДЕНЬ			68,46	74,86	317,23	2361,25	0,92	155,27	765,40	24,25	1052,96	1225,30	248,37	14,11	

Меню: 17 день

5-11класс

№ 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 № 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			
ТТК № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	220/60	17,33	14,46	64,44	457,30	0,23	0,02	306,77	1,43	272,91	183,42	33,11	5,38			
493 УРПЦ, 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	550	24,13	24,30	99,24	711,86	0,32	0,02	365,77	1,43	292,16	243,42	66,11	10,68			
ОБЕД																	
106 УРПЦ, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90			
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	230/20	6,33	10,33	29,34	263,58	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21			
ТТК № 20/1	Жаркое по-домашнему	50/150	17,99	20,47	46,78	403,40	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06			
112 УРПЦ, Пермь 2013	Пюре свежее (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			
108 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,00	0,71	13,00	42,25	9,10	0,71			
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	915	31,56	32,12	133,70	948,93	0,34	236,36	279,32	2,98	440,05	319,22	76,33	2,97			
ПОЛДНИК																	
516 УРПЦ, Пермь 2013	Кефир	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			
543 УРПЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с картошкой	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75			
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,41	13,05	68,13	451,80	0,19	5,56	0,05	0,63	311,50	274,80	53,80	1,00			
	ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ		71,10	69,47	301,07	2112,59	0,85	241,94	645,14	5,04	1043,71	837,44	196,24	14,65			
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			71,10	69,47	301,07	2112,59	0,85	241,94	645,14	5,04	1043,71	837,44	196,24	14,65			

Меню: 18 день

5-11 класс

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая в ценности, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,98	6,72	14,84	151,76	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63	
ТТК № 279/3	Каша рисовая молочная	240	12,94	13,86	48,73	362,49	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80	
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	
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао 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		610	23,52	23,08	96,27	679,25	0,28	5,20	299,17	1,76	310,45	362,04	67,75	4,73	
ОБЕД															
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50	
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	8,34	9,00	27,43	266,42	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26	
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06	
ТТК № 151/1	Картофельное пюре	220	5,80	9,04	40,57	271,24	0,20	0,98	82,50	0,22	57,20	125,40	35,20	4,62	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (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 (груша)	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		1030	31,44	32,37	137,07	997,39	0,57	73,96	198,53	4,37	175,26	410,95	115,53	6,95	
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 дрожжевая	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08	
ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ с подлинком			70,61	78,30	331,14	2335,64	1,05	80,91	494,83	7,25	799,04	1051,29	228,28	12,76	
ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ			70,61	78,30	331,14	2335,64	1,05	80,91	494,83	7,25	799,04	1051,29	228,28	12,76	

Меню: 19.05.19

5-11класс

№ 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 запеченный с йогуртом	180,70	22,05	23,87	63,18	558,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32		
112 УР1ЦП, Пермь 2013	Продукт свежий (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		
494 УР1ЦП, 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		550	23,65	24,37	99,38	715,00	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32		
ОБЕД																
ТТК № 267	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2	4,00	8,50	4,74	109,30	0,02	3,00	0,08	8,00	45,00	0,12	0,00	0,00		
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и грибами	200/40-20	7,34	12,45	35,63	252,69	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07		
ТТК № 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		
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,49	220,37	0,09	0,02	220,00	1,16	8,37	77,22	11,90	0,59		
109 УР1ЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76		
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		937	31,78	34,41	135,88	949,43	0,35	14,28	343,94	12,48	283,58	464,46	68,83	3,85		
ПОЛДНИК																
516 УР1ЦП, Пермь 2013	Раженка	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 УР1ЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15		
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16,85	17,65	76,31	522,41	0,19	17,41	0,13	1,63	330,15	316,81	63,77	1,40		
ВСЕГО ЗА 19-й ДЕНЬ с подлинком			72,28	76,43	311,57	2186,84	0,87	44,55	465,32	15,07	959,24	985,67	177,85	8,57		
ВСЕГО ЗА 19-й ДЕНЬ			72,28	76,43	311,57	2186,84	0,87	44,55	465,32	15,07	959,24	985,67	177,85	8,57		

Меню: 20 день

5-1КНБСС

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК №145/1	Каша геркулесовая молочная	230	16,87	11,64	60,77	371,76	0,32	0,02	197,69	0,92	113,65	193,29	37,03	0,12	
ТТК № 372	Вутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28	
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (мангари)	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		590	23,61	24,58	102,17	696,28	0,27	15,30	345,62	1,42	276,78	180,06	72,05	13,88	
ОБЕД															
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (отрупы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	17,50	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
ТТК № 656	Борщ	250	5,02	9,75	34,14	184,28	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06	
ТТК № 300/1	Пшениель "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	14,40	21,99	223,28	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00	
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	9,78	7,39	29,09	246,57	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10	
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	
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		935	32,14	32,12	135,04	949,43	0,41	42,00	366,08	54,06	571,07	720,79	55,50	14,73	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
446, Сборник шк 2007 год	Кеос "Столичный"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71	
ВСЕГО ЗА 20-й ДЕНЬ с подлинком			67,61	85,75	308,75	2239,71	0,78	71,65	711,75	55,48	1172,05	1125,85	167,85	28,82	
ВСЕГО ЗА 20-й ДЕНЬ			67,61	85,75	308,75	2239,71	0,78	71,65	711,75	55,48	1172,05	1125,85	167,85	28,82	