

Утверждено
приказом МАУО «ЦПП» от 09.07.2024 №167

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

№ 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 № 635	Омлет натуральный	200	15,98	20,83	45,70	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	3,07				
10.1.1.екур	Горошек зелёный	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42				
108 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
ИТОГО В ЗАВТРАК						500	20,98	21,27	84,28	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	167,36	198,02	32,10	4,23
ОБЕД																		
5 УРЦЦ, Пермь 2018	Салат из капусты, белокочанной и огурцов свежих	100	1,50	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50				
ТТК №137/1	Суп с макаронными изделиями	200	5,36	6,10	23,01	201,30	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	39,06	318,35	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80				
108 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50				
112 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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						845	27,65	27,60	117,11	823,40	0,31	46,48	110,00	6,94	196,00	187,35	62,55	4,88
ПОЛДНИК																		
516 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Творожкины 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-й ДЕНЬ с подлинком							61,07	61,40	237,74	1744,84	0,74	54,28	218,31	8,78	690,96	675,77	136,65	9,83
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ							61,07	61,40	237,74	1744,84	0,74	54,28	218,31	8,78	690,96	675,77	136,65	9,83

№ 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 № 238/2	Каша молочная из гречневой крупы	200	13,28	4,58	42,72	248,58	0,16	0,01	219,91	0,56	113,18	153,79	33,33	0,51		
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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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		560	19,12	20,82	91,22	617,10	0,27	60,21	279,92	1,06	258,38	260,79	75,38	3,09		
ОБЕД																
20 УРЦЦ, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,20	3,51	4,98	40,91	0,06	52,40	0,00	3,30	15,00	27,00	16,00	0,80		
ТТК № 210/2	Свекольник	200	2,08	5,83	18,02	134,50	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10		
ТТК № 6/1	Рату из пышняка	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 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
112 УРЦЦ, 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		
512 УРЦЦ, 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		825	29,89	29,80	123,70	871,84	0,32	254,25	275,72	7,67	318,52	306,70	87,31	2,76		
ПОЛДНИК																
516 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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-Й ДЕНЬ с полдником			61,43	60,25	263,55	1819,44	0,70	332,43	555,74	9,20	904,80	816,49	202,44	6,94		
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			61,43	60,25	263,55	1819,44	0,70	332,43	555,74	9,20	904,80	816,49	202,44	6,94		

№ 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 № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	60,40	477,30	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20		
112 УРЦЦ, 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		
501 УРЦЦ, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,00	21,43	86,60	603,30	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60		
ОБЕД																
106 УРЦЦ, Пермь 2013	Овощи натуральные (отрубы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	12,25	0,02	7,00	0,00	0,07	16,10	29,40	9,80	0,42		
ТТК № 643/1	Суп с фасолью	200	7,00	7,80	16,31	181,95	0,15	2,43	133,68	2,43	41,50	196,69	38,25	0,06		
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 № 223/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	32,97	221,92	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78		
108 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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	905	27,35	30,06	125,94	904,37	0,50	20,77	201,22	3,79	355,06	552,66	143,42	5,84		
ПОЛДНИК																
516 УРЦЦ, 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		
573 УРЦЦ, Пермь 2013	1 ребешок 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			62,20	65,24	266,14	1900,97	0,92	41,41	374,36	5,33	1070,08	1236,12	294,51	9,39		
ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ			62,20	65,24	266,14	1900,97	0,92	41,41	374,36	5,33	1070,08	1236,12	294,51	9,39		

№ рецептуры	Пример 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 №187/1	Оладьи с молоком стученным	170/30	18,71	19,59	58,60	475,54	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65		
112 УРЦЦ, 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		
493 УРЦЦ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,21	19,99	83,40	582,54	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15		
ОБЕД																
56 УРЦЦ, Пермь 2013	Салат из свежкы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	104,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84		
ТТК № 646/1	Рассольник	200	1,89	5,80	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36		
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 № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,94	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48		
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (яблесьсин)	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 УРЦЦ, 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		
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		880	29,56	28,26	117,91	849,59	0,45	82,58	295,46	47,13	373,11	328,34	61,28	3,67		
ПОЛДНИК																
4.1.48кур	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 УРЦЦ, 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	0,09	3,62	0,06	1,33	318,46	291,55	55,92	1,03		
ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ с полдником			61,40	58,47	276,43	1832,21	0,81	100,70	400,17	53,66	886,20	784,54	156,84	9,22		
ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ			61,40	58,47	276,43	1832,21	0,81	100,70	400,17	53,66	886,20	784,54	156,84	9,22		

Меню: 5 день

1 - 4 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	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 630	Бульбурд 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 № 588	Каша пшенная молочная	200	9,64	11,97	41,74	326,80	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20		
112 УРЛЦ, 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		
494 УРЛЦ, 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			20,90	19,65	84,91	585,50	0,32	182,80	258,00	0,65	221,87	261,19	66,00	2,30		
ОБЕД																
17 УРЛЦ, Пермь, 2018	Салат из свежих помидоров	70	0,69	5,34	2,59	52,50	0,04	15,47	0,00	2,31	10,50	18,20	14,00	0,63		
ТТК № 250/2	Пшш из свежей капусты	200	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	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	20,24	63,07	440,48	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08		
109 УРЛЦ, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	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		
112 УРЛЦ, 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 УРЛЦ, 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			28,42	29,80	121,05	841,98	0,61	46,86	10,00	22,18	547,03	360,40	56,39	4,89		
ПОЛДНИК																
516 УРЛЦ, Пермь, 2013	Аушадфиллш	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			14,70	14,45	38,80	343,00	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11		
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с полдником			64,02	63,90	244,76	1770,48	1,10	246,28	268,11	24,05	1091,51	915,45	178,97	8,30		
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ			64,02	63,90	244,76	1770,48	1,10	246,28	268,11	24,05	1091,51	915,45	178,97	8,30		

Меню: 6 день

1-4 класс

№ 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 № 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 № 654	Каша ячневая молочная	200	12,39	4,39	37,30	231,82	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60		
112 УРЛЦ, 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		
496 УРЛЦ, 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			19,53	21,73	87,80	621,34	0,35	39,30	251,76	12,50	303,20	229,00	71,05	5,78		
ОБЕД																
13 УРЛЦ, Пермь 2018	Салат из редиса с огурцами	60	0,88	5,86	1,62	65,40	0,01	6,66	0,00	1,68	18,60	23,40	7,62	0,30		
ТТК № 210/2	Сметанник	200	2,08	5,83	18,02	134,50	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10		
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 УРЛЦ, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64		
108 УРЛЦ, 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 УРЛЦ, 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 УРЛЦ, 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			27,77	27,71	116,60	848,10	0,24	107,73	442,44	5,28	360,02	564,50	103,08	5,13		
ПОЛДНИК																
4.1.50Скур	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 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			11,52	13,25	58,20	476,10	0,18	1,50	0,12	1,17	312,50	295,17	45,00	1,08		
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником			58,82	62,69	262,60	1945,54	0,77	148,53	694,32	18,95	975,72	1088,67	219,13	11,99		
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			58,82	62,69	262,60	1945,54	0,77	148,53	694,32	18,95	975,72	1088,67	219,13	11,99		

Меню: 7 день

1-4 класс

№ 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 № 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 № 221/1	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	251,99	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42		
493 УРЦЦ, 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			21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	310,99	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72		
ОБЕД																
106 УРЦЦ, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54		
ТТК № 256/1	Суп с фрикадельками	180/20	5,06	7,64	26,06	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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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		
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			27,95	29,15	116,60	880,58	0,29	226,36	279,32	2,43	429,45	294,97	62,43	2,34		
ПОЛДНИК																
516 УРЦЦ, 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		
543 УРЦЦ, 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			13,08	11,10	53,20	365,10	0,17	4,54	0,05	0,47	296,62	253,35	47,70	0,80		
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с подлинком			62,07	61,97	257,54	1875,88	0,74	230,91	590,36	4,07	969,50	758,98	170,33	12,86		
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			62,07	61,97	257,54	1875,88	0,74	230,91	590,36	4,07	969,50	758,98	170,33	12,86		

Меню: 8 день

1-4 класс

№ 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	7,98	6,72	14,84	151,76	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63		
ТТК № 273/1	Каша рисовая молочная	180	9,71	10,40	36,55	271,87	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60		
112 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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		550	20,29	19,62	84,09	588,63	0,24	5,20	237,51	1,47	275,53	310,15	62,14	4,53		
ОБЕД																
14 УРЦЦ, 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 № 258/2	Суп гороховый	200	6,67	7,20	21,94	213,13	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21		
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 № 223/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	32,97	221,92	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78		
108 УРЦЦ, 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		
112 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушённых (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		925	27,58	28,81	116,60	859,53	0,47	72,05	157,93	4,13	158,06	365,50	101,93	5,89		
ПОЛДНИК																
516 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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			59,32	62,98	254,59	1840,26	0,86	79,00	395,53	6,18	740,26	927,32	204,07	11,09		
ВСЕГО ЗА 8-й ДЕНЬ			59,32	62,98	254,59	1840,26	0,86	79,00	395,53	6,18	740,26	927,32	204,07	11,09		

Меню: 9 день

1-4 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	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
ТТК № 235/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	130/70	17,64	19,10	50,54	446,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85			
112 УРПЦП, Пермь 2013	Флоды 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			
494 УРПЦП, 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		500	19,24	19,60	86,74	603,00	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85			
ОБЕД																	
ТТК № 267/2	Салат из помидоров и огурцов с укропом	80/2	3,21	6,83	3,81	87,86	0,01	2,41	0,06	6,43	36,17	0,09	0,00	0,00			
ТТК № 169	Куриный бульон с яйцом и грибами	170/20/20	5,93	10,06	28,77	204,10	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06			
ТТК № 9	Тертая курица 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 № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,94	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48			
109 УРПЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
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		822	27,75	29,88	118,87	830,64	0,29	12,03	280,12	10,35	246,09	405,06	62,36	3,53			
ПОЛДНИК																	
516 УРПЦП, 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 УРПЦП, 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			60,00	62,56	255,40	1797,27	0,72	41,02	377,22	12,17	845,03	855,07	159,62	7,32			
ВСЕГО ЗА 9-й ДЕНЬ			60,00	62,56	255,40	1797,27	0,72	41,02	377,22	12,17	845,03	855,07	159,62	7,32			

№ 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 № 213/1	Каша геркулесовая молочная	170	12,47	8,61	44,92	274,78	0,24	0,01	146,12	0,68	84,00	142,87	27,37	0,09
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 УРЦЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
501 УРЦЦ, 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		530	19,21	21,55	86,32	599,30	0,39	39,31	206,14	1,18	294,20	256,87	64,42	1,57
ОБЕД														
106 УРЦЦ, Пермь 2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	10,50	0,02	8,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
ТТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	28,45	153,56	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06
ТТК № 300/1	Шницель "То-Мурманск" 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 № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,00	6,04	23,80	201,73	0,05	0,00	174,99	0,79	70,27	177,94	7,95	0,08
108 УРЦЦ, 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
518 УРЦЦ, 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		795	28,44	29,02	118,14	843,37	0,36	40,00	327,19	53,73	544,25	657,94	46,73	14,36
ПОЛДНИК														
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Апперфиллин	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	Кеес "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			57,21	68,22	245,23	1802,17	0,85	93,61	533,38	63,88	1150,55	1139,81	148,30	16,41
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			57,21	68,22	245,23	1802,17	0,85	93,61	533,38	63,88	1150,55	1139,81	148,30	16,41

№ 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 № 635	Омлет натуральный	200	15,98	20,83	45,70	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	3,07											
10.1.1секур	Горошек зелёный	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42											
108 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,00	1,00	0,30											
ИТОГО В ЗАВТРАК													500	20,98	21,27	84,28	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	167,36	198,02	32,10	4,23
ОБЕД																									
5 УРЦЦ, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1,50	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50											
ТТК №137/1	Суп с макаронными изделиями	200	5,36	6,10	23,01	201,30	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	39,06	318,35	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80											
108 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50											
112 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	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													845	27,65	27,60	117,11	823,40	0,31	46,48	110,00	6,94	196,00	187,35	62,55	4,88
ПОЛДНИК																									
516 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Творожкины 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													61,07	61,40	237,74	1744,84	0,74	54,28	218,31	8,78	690,96	675,77	136,65	9,83	
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ													61,07	61,40	237,74	1744,84	0,74	54,28	218,31	8,78	690,96	675,77	136,65	9,83	

Меню: 12 день

1-4 класс

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 238/2	Каша молочная из гречневой крупы	200	13,28	4,58	42,72	248,58	0,16	0,01	219,91	0,56	113,18	153,79	33,33	0,51
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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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														
	ОБЕД	560	19,12	20,82	91,22	617,10	0,27	60,21	279,92	1,06	258,38	260,79	75,38	3,09
20 УРЦЦ, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,20	3,51	4,98	40,91	0,06	52,40	0,00	3,30	15,00	27,00	16,00	0,80
ТТК № 210/2	Свекольник	200	2,08	5,83	18,02	134,50	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10
ТТК № 6/1	Раци из пыленка	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 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
112 УРЦЦ, 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
512 УРЦЦ, 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														
	ПОЛДНИК	825	29,89	29,80	123,70	871,84	0,32	254,25	275,72	7,67	318,52	306,70	87,31	2,76
516 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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														
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с полдником	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														
		61,43	60,25	263,55	1819,44	0,70	332,43	555,74	9,20	904,80	816,49	202,44	6,94	

Меню: 13 день

1-4 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 № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	60,40	477,30	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20		
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Флоды 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	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,00	21,43	86,60	603,30	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60		
ОБЕД																
106 УРЦЦ, Пермь 2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	12,25	0,02	7,00	0,00	0,07	16,10	29,40	9,80	0,42		
ТТК № 643/1	Суп с фасолью	200	7,00	7,80	16,31	181,95	0,15	2,43	133,68	2,43	41,50	196,69	38,25	0,06		
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 № 223/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	32,97	221,92	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78		
108 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Флоды 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		905	27,35	30,06	125,94	904,37	0,50	20,77	201,22	3,79	355,06	552,66	143,42	5,84		
ПОЛДНИК																
516 УРЦЦ, 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		
573 УРЦЦ, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6,60	7,50	43,60	268,30	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70		
ИТОГО В ПОЛДНИК		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-й ДЕНЬ с полдником			62,20	65,24	266,14	1900,97	0,92	41,41	374,36	5,33	1070,08	1236,12	294,51	9,39		
ВСЕГО ЗА 13-й ДЕНЬ			62,20	65,24	266,14	1900,97	0,92	41,41	374,36	5,33	1070,08	1236,12	294,51	9,39		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сгущенным	170/30	18,71	19,59	58,60	475,54	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65		
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Плюды 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,21	19,99	83,40	582,54	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15		
ОБЕД																
56 УРЦЦ, Пермь 2013	Салат из свежкы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	104,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84		
ТТК № 646/1	Рассольник	200	1,89	5,80	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36		
ТТК № 622	Уварш 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 № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,94	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48		
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Плюды 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 УРЦЦ, 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		
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		880	29,56	28,26	117,91	849,59	0,45	82,58	295,46	47,13	373,11	328,34	61,28	3,67		
ПОЛДНИК																
4.1.48скуп	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 УРЦЦ, 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	0,09	3,62	0,06	1,33	318,46	291,55	55,92	1,03		
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником			61,40	58,47	276,43	1832,21	0,81	100,70	400,17	53,66	886,20	784,54	156,84	9,22		
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			61,40	58,47	276,43	1832,21	0,81	100,70	400,17	53,66	886,20	784,54	156,84	9,22		

Меню: 15 день

1 - 4 класс

№ рецептуры	Присём 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	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 № 588	Каша пшеница молочная	200	9,64	11,97	41,74	326,80	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
112 УРЦЦ, 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
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	20,90	19,65	84,91	585,50	0,32	182,80	258,00	0,65	221,87	261,19	66,00	2,30
ОБЕД														
17 УРЦЦ, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	70	0,69	5,34	2,59	52,50	0,04	15,47	0,00	2,31	10,50	18,20	14,00	0,63
ТТК № 250/2	Шли из свежей капусты	200	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	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	20,24	63,07	440,48	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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
112 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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	805	28,42	29,80	121,05	841,98	0,61	46,86	10,00	22,18	547,03	360,40	56,39	4,89
ПОЛДНИК														
516 УРЦЦ, 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	293,86	56,58	1,11
ВСЕГО ЗА 15-й ДЕНЬ с полдником			64,02	63,90	244,76	1770,48	1,10	246,28	268,11	24,05	1091,51	915,45	178,97	8,30
ВСЕГО ЗА 15-й ДЕНЬ			64,02	63,90	244,76	1770,48	1,10	246,28	268,11	24,05	1091,51	915,45	178,97	8,30

Меню: 16 день

1-4 класс

№ 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 № 654	Каша ячневая молочная	200	12,39	4,39	37,30	231,82	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60											
112 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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	560	19,53	21,73	87,80	621,34	0,35	39,30	251,76	12,50	303,20	229,00	71,05	5,78											
ОБЕД																									
13 УРЦЦ, Пермь 2018	Салат из редиса с огурцами	60	0,88	5,86	1,62	65,40	0,01	6,66	0,00	1,68	18,60	23,40	7,62	0,30											
ТТК № 210/2	Свекольник	200	2,08	5,83	18,02	134,50	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10											
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 УРЦЦ, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64											
108 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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	895	27,77	27,71	116,60	848,10	0,24	107,73	442,44	5,28	360,02	564,50	103,08	5,13											
ПОЛДНИК																									
4.1.50С кур	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 СКРМВКИ, 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													310	11,52	13,25	58,20	476,10	0,18	1,50	0,12	1,17	312,50	295,17	45,00	1,08
ВСЕГО ЗА 16-й ДЕНЬ с полдником														58,82	62,69	262,60	1945,54	0,77	148,53	694,32	18,95	975,72	1088,67	219,13	11,99
ВСЕГО ЗА 16-й ДЕНЬ														58,82	62,69	262,60	1945,54	0,77	148,53	694,32	18,95	975,72	1088,67	219,13	11,99

№ 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 № 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 № 221/1	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	251,99	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42	
493 УРЦЦ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	310,99	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72	
ОБЕД															
106 УРЦЦ, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54	
ТТК № 256/1	Суп с фрикадельками	180/20	5,06	7,64	26,06	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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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	
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		800	27,95	29,15	116,60	880,58	0,29	226,36	279,32	2,43	429,45	294,97	62,43	2,34	
ПОЛДНИК															
516 УРЦЦ, 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	
543 УРЦЦ, 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	11,10	53,20	365,10	0,17	4,54	0,05	0,47	296,62	253,35	47,70	0,80	
ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ с полдником			62,07	61,97	257,54	1875,88	0,74	230,91	590,36	4,07	969,50	758,98	170,33	12,86	
ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ			62,07	61,97	257,54	1875,88	0,74	230,91	590,36	4,07	969,50	758,98	170,33	12,86	

Меню: 18 день

1-4 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	Мg	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 № 273/1	Каша рисовая молочная	180	9,71	10,40	36,55	271,87	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60				
112 УРЛЦ, 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 УРЛЦ, 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						550	20,29	19,62	84,09	588,63	0,24	5,20	237,51	1,47	275,53	310,15	62,14	4,53
ОБЕД																		
14 УРЛЦ, 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 № 258/2	Суп гороховый	200	6,67	7,20	21,94	213,13	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21				
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 № 223/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	32,97	221,92	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78				
108 УРЛЦ, 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				
112 УРЛЦ, 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 УРЛЦ, 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						925	27,58	28,81	116,60	859,53	0,47	72,05	157,93	4,13	158,06	365,50	101,93	5,89
ПОЛДНИК																		
516 УРЛЦ, 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 УРЛЦ, Пермь 2013	Булочка Дрожжевая	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-й ДЕНЬ с полдником							59,32	62,98	254,59	1840,26	0,86	79,00	395,53	6,18	740,26	927,32	204,07	11,09
ВСЕГО ЗА 18-й ДЕНЬ							59,32	62,98	254,59	1840,26	0,86	79,00	395,53	6,18	740,26	927,32	204,07	11,09

Меню: 19 день

1-4 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 № 235/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	130/70	17,64	19,10	50,54	446,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85
112 УРЦЦ, 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
494 УРЦЦ, 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		500	19,24	19,60	86,74	603,00	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85
ОБЕД														
ТТК № 267/2	Салат из помидоров и огурцов с укропом	80/2	3,21	6,83	3,81	87,86	0,01	2,41	0,06	6,43	36,17	0,09	0,00	0,00
ТТК № 169	Куриный бульон с яйцом и грибами	170/20/20	5,93	10,06	28,77	204,10	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ТТК № 9	Терфелл 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 № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,94	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
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		822	27,75	29,88	118,87	830,64	0,29	12,03	280,12	10,35	246,09	405,06	62,36	3,53
ПОЛДНИК														
516 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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-й ДЕНЬ с полдником			60,00	62,56	255,40	1797,27	0,72	41,02	377,22	12,17	845,03	855,07	159,62	7,32
ВСЕГО ЗА 19-й ДЕНЬ			60,00	62,56	255,40	1797,27	0,72	41,02	377,22	12,17	845,03	855,07	159,62	7,32

Меню: 20 день

1-4 класс

№ рецептуры	Принём 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 № 213/1	Каша геркулесовая молочная	170	12,47	8,61	44,92	274,78	0,24	0,01	146,12	0,68	84,00	142,87	27,37	0,09	
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 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, 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		530	19,21	21,55	86,32	599,30	0,39	39,31	206,14	1,18	294,20	256,87	64,42	1,57	
ОБЕД															
106 УРЦЦ, Пермь 2013	Овощи натуральные (отрупы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	10,50	0,02	8,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	
ТТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	28,45	153,56	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06	
ТТК № 300/1	Шницель, "То-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 № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,00	6,04	23,80	201,73	0,05	0,00	174,99	0,79	70,27	177,94	7,95	0,08	
108 УРЦЦ, 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	
518 УРЦЦ, 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		795	28,44	29,02	118,14	843,37	0,36	40,00	327,19	53,73	544,25	657,94	46,73	14,36	
ПОЛДНИК															
516 УРЦЦ, 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	Кефир "Столичный"	50	2,31	11,40	30,77	224,50	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			57,21	68,22	245,23	1802,17	0,85	93,61	533,38	63,88	1150,55	1139,81	148,30	16,41	
ВСЕГО ЗА 20-й ДЕНЬ			57,21	68,22	245,23	1802,17	0,85	93,61	533,38	63,88	1150,55	1139,81	148,30	16,41	