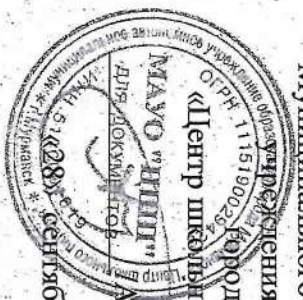


Ваше уважение  
Зулейханов М.Б.О.М. Мурманска  
ссылка на справку № 1. 5. 2023  
№ 10 2023

ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО  
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КАТЕГОРИИ С 1-ГО ПО 4-ВЫЙ КЛАСС

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска



Утверждено:  
Директор  
Муниципального автономного  
учреждения образования  
города Мурманска  
№ 10 2023  
И.А. Цыганков  
15 сентября 2023 года

№ рецептуры	Прямое наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в 100 г продукта	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№ 134	ЗАВТРАК	200	14,45	21,16	44,72	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51				
	Омлет натуральный	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				
	Горошек зеленый	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				
	Хлеб пшеничный	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				
	Чай с сахаром	500	19,45	21,60	83,30	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	200,30	220,50	32,10	1,67				
109 УРЦД, Пермь 2013	ИТОГО В ЗАВТРАК																	
6,7 Закур	ОБЕД	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36				
	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19				
	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,55	12,67	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45				
	Рис отварной	150	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53				
	Суп картофельный с фрикадельками	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73				
114 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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				
109 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарины)	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				
112 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (язюм)	700	27,36	30,49	118,80	884,92	0,47	50,70	105,08	2,81	454,72	433,82	103,51	4,96				
512 УРЦД, Пермь 2013	ИТОГО В ОБЕД																	
ТТК №9	УЖИН	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29				
	Тертый мясной в соусе сметанно-томатном	180	3,60	9,08	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58				
	Картофель отварной с луком	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95				
	Хлеб ржаной	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00				
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	540	18,97	20,55	82,03	593,33	0,31	7,48	64,90	2,13	127,91	201,77	76,31	10,62				
516 УРЦД, Пермь 2013	ИТОГО В УЖИН																	
ТТК №174	ПОЛДНИК	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				
	Кефир	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				
	Твороженица несоленая	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				
	ИТОГО В ПОЛДНИК		65,78	72,64	284,13	2098,25	1,07	64,17	278,16	6,30	782,93	856,09	211,92	17,24				
	517 УРЦД, Пермь 2013	ИТОГО ЗА 1-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ		59,25	64,62	238,45	1806,36	0,90	58,50	213,38	4,65	982,62	944,72	177,61	7,35			
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			78,22	85,17	320,48	2399,69	1,22	65,97	278,28	6,78	1110,53	1146,49	253,92	17,96				

№ п/п	селектур	Присл. пища, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
		<b>ЗАВТРАК</b>																	
№ 213		Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкие	170	14,97	5,21	37,81	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72	135,82	184,55	40,00	0,50				
№ 188		Бутерброд с мясом и сыром	60	2,74	14,28	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28				
№ 188		Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	4,00	0,60				
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				
УРЦЦ, Пермь 2013		<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	530	19,31	19,99	92,01	621,71	0,30	12,82	242,00	1,42	207,22	229,55	90,05	2,78				
		<b>ОБЕД</b>																	
119 УРЦЦ, Пермь 2013		Икра корюшник	70	1,68	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	1,19				
ТТК № 209		Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09				
ТТК № 365		Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,12	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,66				
108 УРЦЦ, Пермь 2013		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
ТТК № 277		Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29				
ТТК № 277		<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	770	29,51	30,48	116,95	860,02	0,28	53,57	248,00	7,76	270,38	295,79	70,40	2,28				
		<b>УЖИН</b>																	
		<b>УЖИН</b>																	
ТТК № 88		Пшеница мясной с соусом сметанным	105	8,88	13,22	10,67	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06				
ТТК № 216		Каши гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,98				
109 УРЦЦ, Пермь 2013		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95				
518 УРЦЦ, Пермь 2013		Сок фруктовый (апельсиновый)	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				
518 УРЦЦ, Пермь 2013		<b>ИТОГО В УЖИН</b>	505	20,16	18,84	79,62	605,44	0,29	0,09	175,03	2,92	233,64	536,57	49,01	2,40				
		<b>ПОЛДНИК</b>																	
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				
516 УРЦЦ, Пермь 2013		<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	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				
		<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>																	
		<b>ВОЕНО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином</b>		68,98	69,31	288,58	2087,17	0,87	66,48	665,03	12,10	805,50	774,34	209,46	7,46				
		<b>ВОЕНО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником</b>		61,24	60,10	257,59	1812,23	0,69	84,36	490,10	9,65	805,50	774,34	209,46	7,46				
		<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>		81,40	78,94	337,21	2417,67	0,98	84,45	665,12	12,57	1039,14	1310,91	249,21	8,56				





№ п/п	Наименование биологического сырья	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					
162	Завтрак	170/30	18,69	19,46	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20					
	Завтрак из творога с соусом шоколадным	100	0,40	0,30	10,20	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30					
	Плоды свежие (груша)	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					
	Чай с лимонном	500	19,19	19,76	87,73	592,39	0,22	7,81	173,00	0,94	287,42	324,96	94,09	2,90					
	Итого в завтрак																		
	Обед	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36					
	Салат из белокочанной капусты с морковью	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	83,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09					
	Свекольник (без капусты) со сметаной	100	9,59	10,37	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48					
	Колбаса мясная, соус томатный	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,77					
	Капса печеная расфасованная	70	5,32	0,56	29,19	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,60					
	Хлеб пшеничный	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	3,00					
	Хлеб пшеничный (банан)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	6,00	3,98					
	Плоды свежие (банан)	910	26,92	27,86	129,20	876,98	0,43	37,03	260,01	5,31	232,27	467,15	110,90	3,98					
	Итого в обед																		
	Ужин	100	10,96	16,87	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20					
	Омлет из печени по-куплевски	150	5,64	2,09	26,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40					
	Макаронные изделия отварные	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95					
	Хлеб ржаной	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70					
	Итого в ужин	500	20,20	19,56	87,21	560,52	0,40	7,32	325,00	1,50	59,20	143,66	34,60	8,25					
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		
	Итого в обед																		
	Итого в ужин																		
	Итого в день																		
	Итого в завтрак																		

Ингредиенты	Присм пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
№ 212	ЗАВТРАК	60	5,19	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28			
№ 211	Вутерброд с джемом	200	10,02	7,71	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60			
№ 211	Капша чычанага вязыка	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			
УРЦЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (кандидирин)	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			
УРЦЦ, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	560	19,21	20,65	85,48	618,22	0,27	39,30	245,02	1,26	314,99	269,69	56,30	2,08			
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
УРЦЦ, Пермь 2013	Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40			
УРЦЦ, Пермь 2013	Шницель из свиной вырезки с картофельным пюре	250	1,78	3,50	15,87	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20			
№ 227	Рыба из свежей калуги с картофелем и со сметаной	70/70	13,57	8,84	11,30	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00			
№ 28	Картофельное пюре	150	2,07	6,73	18,82	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08			
№ 223	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90			
УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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			
УРЦЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
УРЦЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	1040	29,62	29,97	116,69	857,53	0,52	54,47	416,27	24,46	592,66	820,08	143,20	8,38			
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>																
	<b>УЖИН</b>																
УРЦЦ, Пермь 2013	Рагу из овощей	30/150	13,12	14,00	38,90	302,88	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14			
УРЦЦ, Пермь 2013	Яйца морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02			
УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95			
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			
УРЦЦ, Пермь 2013	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	510	19,26	18,86	79,64	595,68	0,30	13,72	137,50	6,61	242,04	365,09	56,63	3,42			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
4.1.50Сквр	Продукт циклоподо ч. сладкий "Светок"	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 СРЖКЖКИ, Мурманск	Рожок песочный с мяком	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			
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	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			
	<b>ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ С УЖИНОМ</b>		68,09	69,48	281,81	2071,43	1,09	107,49	798,79	32,33	1149,69	1454,86	256,13	13,88			
	<b>ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ</b>		60,35	63,87	260,37	1951,85	0,97	95,27	661,41	26,89	1220,15	1384,94	244,50	11,54			
	<b>ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ</b>		79,61	82,73	340,01	2547,53	1,27	108,99	798,91	33,50	1462,19	1750,03	301,13	14,96			

Ингредиенты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)																		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<b>ЗАВТРАК</b>																									
117 М171	Бульбурд 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											
117 М158	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42											
117 М158	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											
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>													500	21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	311,00	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72
<b>ОБЕД</b>																									
117 М131	Отурца солёные	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36											
117 М131	Суп картофельный с фригандельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19											
117 М110	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	9,29	10,94	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	257,33	115,58	16,33	0,05											
117 М105	Булгур рассыпчатый	180	2,16	4,87	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02											
117 М105	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											
117 М105	Хлеб свежие (суши)	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											
117 М105	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29											
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>													935	27,03	29,52	117,03	871,81	0,55	237,04	219,62	2,81	508,09	371,11	88,64	2,32
<b>УЖИН</b>																									
117 М100	Тфтели мясные в соус сметанно-томатном	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29											
117 М194	Каша свежая густая	150	4,07	7,94	11,16	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00											
117 М194	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66												
117 М110	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											
<b>ИТОГО В УЖИН</b>													520	20,20	19,09	79,69	564,51	0,20	36,68	0,06	1,91	216,41	160,37	34,01	4,09
<b>ПОЛДНИК</b>																									
116 У111	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											
116 У111	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											
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>													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
<b>ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ с ужином</b>														68,27	70,33	284,46	2066,52	1,03	273,72	530,68	5,90	967,93	742,14	182,85	16,12
<b>ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ с полдником</b>														61,15	62,34	257,97	1867,11	0,99	241,58	530,67	4,46	1048,14	835,12	196,54	12,84
<b>ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ</b>														81,35	81,43	337,66	2431,62	1,19	278,26	530,73	6,36	1264,55	995,49	230,55	16,92



Ингредиенты	Присм. нитки, 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					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
110 М 213	Пудинг творожный запеченный с корицей	130/70	17,57	18,94	54,20	456,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85					
111 УРЦД, Пермь 2013	Плюшки свежие (вместе с начинкой)	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					
112 УРЦД, Пермь 2013	Кавказ с молоком ступенчатым	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00					
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	500	20,67	21,34	84,70	617,00	0,29	60,25	97,01	0,65	354,65	231,92	37,00	3,15					
	<b>ОБЕД</b>																		
113 М 233	Кукуруза консерв.	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24					
114 М 233	Суп картофельный с фасолью	230	3,15	4,92	12,87	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07					
115 М 230	Жаркое по-домашнему со свинойной	50/150	16,98	21,57	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06					
116 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90					
117 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб 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					
118 УРЦД, Пермь 2013	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					
119 М 367	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	890	29,65	28,43	129,09	888,31	0,39	23,29	283,01	4,06	293,76	531,05	132,46	6,12					
	<b>УЖИН</b>																		
120 М 335	Омлет натуральный	180	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46					
121 М 335	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70					
122 М 335	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					
123 УРЦД, Пермь 2013	Компот из лимона или ягода 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					
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	500	19,75	20,43	79,79	583,45	0,25	10,80	97,50	1,07	186,40	219,87	38,41	1,98					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
516 УРЦД, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	6,67	26,67	5,00	0,42					
565 УРЦД, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67					
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	300	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	613,34	503,34	80,00	1,34					
	<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином</b>		70,07	70,20	293,58	2088,76	0,93	94,34	477,52	5,78	834,81	982,84	207,87	11,25					
	<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником</b>		61,77	64,32	267,69	1897,41	0,83	85,29	380,11	5,29	955,08	1014,64	209,46	9,94					
	<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>		81,52	84,75	347,48	2480,86	1,08	96,09	477,61	6,36	1141,48	1234,51	247,87	11,92					

Ингредиенты	Продукт питания, 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					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Бутерброд с сыром и мясом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90					
	Капша молочная сахарозаменит жидкая	190	7,71	11,40	41,74	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20					
	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					
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40					
	Итого в завтрак	560	19,61	21,40	87,94	636,82	0,33	12,80	258,00	0,55	197,87	238,19	50,00	3,70					
	<b>ОБЕД</b>																		
	Макароны с соусом	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02					
	Куринный бульон с яйцом и грибами	170/20/20	5,37	3,41	21,43	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06					
	Гуляш из свинины	100	11,41	15,08	15,68	278,49	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50					
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	4,91	38,72	193,20	0,08	0,03	200,00	1,06	7,60	43,54	10,80	0,53					
	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					
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,23	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
	Итого в обед	810	29,10	30,44	116,66	851,86	0,39	83,00	453,00	5,06	354,35	324,96	58,82	5,17					
	<b>УЖИН</b>																		
	Сырники из творога запеченные	150	19,27	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00					
	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15					
	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					
	Компот из плодов или ягод сушеных (сурата)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
	Итого в ужин	510	20,09	19,53	82,90	573,75	0,11	7,08	0,08	1,20	303,83	430,00	65,20	4,05					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
	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					
	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					
	<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином.</b>		68,80	71,37	287,50	2062,43	0,83	102,87	711,08	6,81	856,05	993,15	174,02	12,92					
	<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником.</b>		61,72	64,92	254,39	1852,31	0,88	111,94	711,10	6,58	870,31	843,24	161,08	9,81					
	<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ.</b>		81,81	84,45	337,29	2426,06	0,99	119,01	711,18	7,78	1174,14	1273,24	226,28	13,86					

Категория	Применение 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					
Итого 2013	<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Капша жидкая молочная из гречневой крупы	240	12,42	8,70	53,94	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00					
	Булочка 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					
	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					
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	500	18,36	21,44	87,84	593,52	0,27	15,30	345,62	0,54	276,78	180,06	72,05	13,38					
	Итого 2013	<b>ОБЕД</b>																	
		Мясо куриное	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42				
		Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	104,00	0,21	17,48	59,33	23,46	0,24				
		Фрижолетки из огинины в соусе брусничном	120	14,86	10,28	7,92	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00				
		Картофельное пюре	200	3,61	8,97	24,61	189,11	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19				
Хлеб пшеничный		90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99					
Итого свежее (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					
Море из брусники замороженной		200	0,20	0,10	12,81	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29					
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		1000	29,63	29,78	116,76	871,00	0,54	225,63	219,07	3,15	363,96	437,43	125,26	19,93					
Итого 2013		<b>УЖИН</b>																	
	Пирог с курицей	180	14,57	18,64	31,49	359,08	0,01	0,25	31,40	0,25	19,00	23,50	10,00	1,00					
	Пирог свежий (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60					
	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					
	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					
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	520	18,31	19,72	87,25	610,68	0,14	6,75	31,40	1,21	91,00	127,70	52,80	3,30					
	Итого 2007 год	<b>ПОЛДНИК</b>																	
		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				
		Кефир "Стропичный"	50	2,31	11,40	30,77	234,50	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,15	0,23				
		<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	300	9,56	17,65	40,77	359,50	0,10	14,30	0,05	0,00	312,10	225,00	37,15	0,48				
<b>ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ с ужином.</b>																			
<b>ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ с полдником</b>																			
<b>ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ</b>																			
				75,85	88,59	332,62	2434,70	1,05	261,98	596,14	4,90	1043,84	970,19	287,26	37,09				

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
<b>11 день</b>																						
<b>ЗАВТРАК</b>																						
№ 134	Омлет картофельный	200	14,45	21,16	44,72	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51								
№ 134	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42								
№ 134	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								
№ 134	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								
№ 134	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	500	19,45	21,60	83,30	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	200,30	220,50	32,10	1,67								
<b>ОБЕД</b>																						
№ 138	Огульцы соленные	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36								
№ 138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	138,66	66,80	6,74	0,19								
№ 11	Колбета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,55	12,67	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45								
№ 11	Рис отварной	150	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53								
№ 11	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73								
№ 11	Плоды свежие (мангустин)	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								
№ 11	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								
№ 11	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	700	27,36	30,49	118,80	884,92	0,47	50,70	105,08	2,81	454,72	433,82	103,51	4,96								
<b>УЖИН</b>																						
№ 9	Тертени мясные в соусе сметанно-томатном	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29								
№ 74	Картофель отварной с луком	180	3,60	9,08	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58								
№ 74	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95								
№ 74	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80								
№ 74	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	540	18,97	20,55	82,03	593,33	0,31	7,48	64,90	2,13	127,91	201,77	76,31	10,62								
<b>ПОЛДНИК</b>																						
№ 16	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								
№ 16	Творожкина песочная	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48								
№ 16	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	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								
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ</b>																						
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ</b>																						
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>																						
			78,22	85,17	320,48	2399,69	1,22	65,97	278,28	6,78	1110,53	1146,49	253,92	17,96								

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАПЛАН														
№ 213	Каша из хлопьев овсяных "Тортулес" вязкая	170	14,97	5,21	37,81	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72	135,82	184,55	40,00	0,50
№ 188	Вутерброд с мясом и сыром	60	2,74	14,28	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
12 УРЦП, Пермь 2013	Продукт свежее (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
24 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК														
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	70	1,68	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	1,19
119 УРЦП, Пермь 2013	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	83,39	18,40	0,09
119 УРЦП, Пермь 2013	Паста "Ролоньезе"	210	20,40	20,12	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
119 УРЦП, Пермь 2013	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД														
УЖИН														
УЖИН														
119 УРЦП, Пермь 2013	Шницель мясной с соусом сметанным	105	8,88	13,22	10,67	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
119 УРЦП, Пермь 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
119 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 УЖИН														
ПОЛДНИК														
119 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
119 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														
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином														
			68,98	69,31	288,58	2087,17	0,87	66,48	665,03	12,10	711,24	1061,91	209,46	7,46
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником														
			61,24	60,10	257,59	1812,23	0,69	84,36	490,10	9,65	805,50	774,34	200,20	6,16
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ														
			81,40	78,94	337,21	2417,67	0,98	84,45	665,12	12,57	1039,14	1310,91	249,21	8,56



№ рецептуры	Наименование, наименование блюда	Масса порции, г	Нормы расхода сырья (г)			Выход готового продукта (г)									
			Итого	Дюра	Углеводы	Зачислено в меню, ккал	П1	С	А	Е	Са	Р	Мл	Лв	
№ 201	Каша молочная с изюмом	190	7,71	11,40	41,74	317,02	0,70	0,00	183,00	0,07	39,15	121,09	30,00	0,70	
ПК № 630	Пюре фруктовое с сахаром	60	10,36	7,28	19,87	150,79	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	107,10	9,00	0,90	
112 УРЦД, Пермь 2013	Пюре фруктовое (мин)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	14,00	25,00	0,80	
УРЦД, Пермь 2013	Каша с молоком сгущенным	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	21,07	21,28	627,72	0,34	180,20	258,01	0,65	269,67	328,19	87,00	2,90	
ОБЕД															
97 УРЦД, Пермь 2018	Салат из сельди с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98	
ПК № 218	Расольщик ленинградский	230	2,17	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36	
ПК № 622	Гуляш из вышленка	100	14,79	12,30	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00	
414 УРЦД, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	4,01	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53	
108 УРЦД, 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	
ПК № 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			840	26,91	27,82	858,05	0,41	26,11	115,49	49,61	272,86	266,06	67,45	3,78	
УЖИН															
ПК №135	Омлет натуральный	180	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46	
10.1.1 курс	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
519 УРЦД, 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 УЖИН			500	20,15	20,73	80,91	0,26	80,00	97,50	1,07	188,40	216,87	38,41	2,88	
ПОЛДНИК															
4.1.4 курс	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	
541 УРЦД, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,40	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,60	0,57	
ИТОГО В ПОЛДНИК			300	12,64	10,23	65,76	400,08	0,14	1,58	0,06	0,61	348,19	319,12	47,60	0,81
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ				68,13	69,83	294,00	2085,22	1,01	286,31	471,00	51,33	730,93	811,12	192,86	9,56
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ				60,62	59,33	278,85	1885,85	0,89	207,89	373,56	50,87	890,72	913,37	202,05	7,49
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ				80,77	80,06	359,76	2485,30	1,15	287,89	471,06	51,94	1079,12	1130,24	240,46	10,37

№ рецептур	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	В1	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
№ 162	Запеканка из творога с соусом ягодным	170/30	18,69	19,46	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20			
12 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (ягоды)	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			
104 УРЦД, Пермь 2013	Чай с лимонном	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			
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>19,19</b>	<b>19,76</b>	<b>87,73</b>	<b>592,39</b>	<b>0,22</b>	<b>7,81</b>	<b>173,00</b>	<b>0,94</b>	<b>287,42</b>	<b>324,96</b>	<b>94,09</b>	<b>2,90</b>			
	<b>ОБЕД</b>																
4 УРЦД, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36			
11К № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,67	4,81	9,43	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09			
11К № 12	Котлета мясная, соус томатный	100	9,59	10,37	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48			
11К № 216	Капша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,02	34,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08			
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	29,19	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77			
112 УРЦД, 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			
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курата)	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			
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>26,92</b>	<b>27,86</b>	<b>129,20</b>	<b>876,98</b>	<b>0,43</b>	<b>37,03</b>	<b>260,01</b>	<b>5,31</b>	<b>232,27</b>	<b>467,15</b>	<b>110,90</b>	<b>3,98</b>			
	<b>УЖИН</b>																
11К № 175	Оладьи из пшена по-кундьски	100	10,96	16,87	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20			
11К № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,64	2,09	26,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40			
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95			
506 УРЦД, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70			
	<b>ИТОГО в УЖИН</b>	<b>500</b>	<b>20,20</b>	<b>19,56</b>	<b>87,21</b>	<b>560,52</b>	<b>0,40</b>	<b>7,32</b>	<b>325,00</b>	<b>1,50</b>	<b>59,20</b>	<b>143,66</b>	<b>34,60</b>	<b>8,25</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
516 УРЦД, Пермь 2013	Апидофинин	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			
517 УРЦД, Пермь 2013	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			
1988	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>14,70</b>	<b>14,45</b>	<b>38,80</b>	<b>343,00</b>	<b>0,17</b>	<b>16,62</b>	<b>0,11</b>	<b>1,22</b>	<b>322,61</b>	<b>293,86</b>	<b>56,58</b>	<b>1,11</b>			
	<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>66,31</b>	<b>67,18</b>	<b>304,14</b>	<b>2029,89</b>	<b>1,05</b>	<b>52,16</b>	<b>758,01</b>	<b>7,74</b>	<b>578,89</b>	<b>935,77</b>	<b>239,59</b>	<b>15,13</b>			
	<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>60,81</b>	<b>62,07</b>	<b>255,73</b>	<b>1812,37</b>	<b>0,82</b>	<b>61,46</b>	<b>433,12</b>	<b>7,47</b>	<b>842,30</b>	<b>1085,97</b>	<b>261,57</b>	<b>7,99</b>			
	<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>		<b>81,01</b>	<b>81,63</b>	<b>342,94</b>	<b>2372,89</b>	<b>1,22</b>	<b>68,78</b>	<b>758,12</b>	<b>8,96</b>	<b>901,50</b>	<b>1229,63</b>	<b>296,17</b>	<b>16,24</b>			



№ рецептуры	Продукт или наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)																		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<b>ЗАПЕКА</b>																									
№ 372	Бутерброд с сыром	60	5,19	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28											
№ 231	Каша ячменная вязкая	200	10,02	7,71	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60											
№ 232	Плоды свежие (малина)	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											
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											
<b>ИТОГО В ЗАПЕКА</b>													560	19,21	20,65	85,48	618,22	0,27	39,30	245,02	1,26	314,99	269,69	56,30	2,08
<b>ОБЕД</b>																									
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40											
ТТК № 227	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	1,78	3,50	15,87	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20											
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	13,57	8,84	11,30	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00											
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	2,07	6,73	18,82	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08											
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90											
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 (яблком)	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											
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>													1040	29,62	29,97	116,69	857,53	0,52	54,47	416,27	24,46	592,66	820,08	143,20	8,38
<b>УЖИН</b>																									
ТТК № 13	Рагу из индейки	50/150	13,12	14,00	38,90	302,88	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14											
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02											
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95											
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (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											
<b>ИТОГО В УЖИН</b>													510	19,26	18,86	79,64	595,68	0,30	13,72	137,50	6,61	242,04	365,09	56,63	3,42
<b>ПОЛДНИК</b>																									
4 1.500кюр	Продукт кислотолюбивый, 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 СРКМВКК, Мурманск	Рожок песочный с мяком	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											
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>													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
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином</b>														68,09	69,48	281,81	2071,43	1,09	107,49	798,79	32,33	1149,69	1454,86	256,13	13,88
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ</b>														60,35	63,87	260,37	1951,85	0,97	95,27	661,41	26,89	1220,15	1384,94	244,50	11,54
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>														79,61	82,73	340,01	2547,53	1,27	108,99	798,91	33,50	1462,19	1750,03	301,13	14,96

№ 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	Ме	Fe		
№ 371	ЗАВТРАК 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		
№ 371	Макaronные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42		
№ 158	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		
УРЦ, Пермь 2013	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	311,00	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72		
	ОБЕД															
6.7 Закуп	Огурицы соленые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36		
ТТК №138	Сул картофеля/лкий с фрикадельками	200/20	9,92	12,71	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19		
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	9,29	10,94	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	257,33	115,58	16,33	0,05		
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	4,87	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02		
108 УРЦ, 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 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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		
ТТК № 277	Плоды свежие (явн)	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29		
	Морс из брусники замороженной	935	27,03	29,52	117,03	871,81	0,55	237,04	219,62	2,81	508,09	371,11	88,64	2,32		
	ИТОГО В ОБЕД															
	УЖИН															
ТТК №9	Тертельи мясные в соусе сметанно-томатном	110	11,07	10,67	12,01	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29		
ТТК №194	Капуста свежая тушеная	150	4,07	7,94	11,16	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00		
108 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
ТТК №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 УЖИН	520	20,20	19,09	79,69	564,51	0,20	36,68	0,06	1,91	216,41	160,37	34,01	4,09		
	ПОЛДНИК															
516 УРЦ, 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 УРЦ, 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		
	ИТОГО ЗА 7-И ДЕНЬ с ужином		68,27	70,33	284,46	2066,52	1,03	273,72	530,68	5,90	967,93	742,14	182,85	16,12		
	ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ с полдником		61,15	62,34	257,97	1867,11	0,99	241,58	530,67	4,46	1048,14	835,12	196,54	12,84		
	ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ		81,35	81,43	337,66	2431,62	1,19	278,26	530,73	6,36	1264,55	995,49	230,55	16,92		

## Прём пищи, наименование блюда

№ рецептуры	ЗАВТРАК	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
№ 235	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	130/70	17,57	18,94	54,20	456,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85		
№ 235	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		
№ 235	Какао с молоком ступенчатым	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>20,67</b>	<b>21,34</b>	<b>84,70</b>	<b>617,00</b>	<b>0,29</b>	<b>60,25</b>	<b>97,01</b>	<b>0,65</b>	<b>354,65</b>	<b>231,92</b>	<b>37,00</b>	<b>3,15</b>		
101.3СХР	Кукуруза консерв.	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24		
ТТК №20	Суп картофельный с фасолью	230	3,15	4,92	12,87	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07		
109 УРЦД, Пермь 2013	Жаркое по-домашнему со свинойной	50/150	16,98	21,57	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06		
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90		
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	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		
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>84,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,00</b>	<b>18,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,25</b>		
ТТК №135	УЖИН	890	29,65	28,43	129,09	888,31	0,39	23,29	283,01	4,06	293,76	531,05	132,46	6,12		
101.1сСур	Омлет натуральный	180	14,83	20,07	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46		
108 УРЦД, Пермь 2013	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70		
512 УРЦД, 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		
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернославия)	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		
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>200</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>20,10</b>	<b>81,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>6,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,60</b>		
516 УРЦД, Пермь 2013	ПОДЛИННИК	500	19,75	20,43	79,79	583,45	0,25	10,80	97,50	1,07	186,40	219,87	38,41	1,98		
	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 УРЦД, 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		
	<b>ИТОГО ПОДЛИННИК</b>	<b>300</b>	<b>11,45</b>	<b>14,55</b>	<b>53,90</b>	<b>392,10</b>	<b>0,15</b>	<b>1,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,58</b>	<b>306,67</b>	<b>251,67</b>	<b>40,00</b>	<b>0,67</b>		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином	70,07	70,20	293,58	2088,76	0,93	94,34	477,52	5,78	834,81	982,84	207,87	11,25			
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с подлинником	61,77	64,32	267,69	1897,41	0,83	85,29	380,11	5,29	955,08	1014,64	209,46	9,94			
	<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>	<b>81,52</b>	<b>84,75</b>	<b>347,48</b>	<b>2480,86</b>	<b>1,08</b>	<b>96,09</b>	<b>477,61</b>	<b>6,36</b>	<b>1141,48</b>	<b>1234,51</b>	<b>247,87</b>	<b>11,92</b>			

№ 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				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
БК № 203	Бутерброд с сыром и мясом	70	1,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90				
БК № 201	Каши молочными крупами и яблоками	190	7,71	11,40	41,74	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20				
УРЩ, 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				
УРЩ, 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				
494 УРЩ, Пермь 2013	ИТОГО В ЗАВТРАК	560	19,61	21,40	87,94	636,82	0,33	12,80	258,00	0,55	197,87	238,19	50,00	3,70				
	<b>ОБЕД</b>																	
119 УРЩ, Пермь 2013	Пюре свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02				
ТТК №169	Куршник булочки с яйцом и грецкими	170/20/20	5,37	5,41	21,43	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06				
ТТК №624	1 Уши из свиных	100	11,41	15,08	15,68	278,49	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	22,20	0,00	0,50				
ТТК № 621	Макаронные изделия отварные	200	7,54	4,91	38,72	193,20	0,08	0,03	200,00	1,06	7,60	43,54	10,80	0,53				
109 УРЩ, 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				
519 УРЩ, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,23	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50				
	ИТОГО В ОБЕД	810	29,10	30,44	116,66	851,86	0,39	83,00	453,00	5,06	354,35	324,96	58,82	5,17				
	<b>УЖИН</b>																	
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	19,27	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00				
ТТК № 369/1	Соев клубничная	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15				
112 УРЩ, 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				
512 УРЩ, 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 УЖИН	510	20,09	19,53	82,90	573,75	0,11	7,08	0,08	1,20	303,83	430,00	65,20	4,05				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
516 УРЩ, 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 УРЩ, Пермь 2013	Пирожок печёный 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				
	<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином</b>		68,80	71,37	287,50	2062,43	0,83	102,87	711,08	6,81	856,05	993,15	174,02	12,92				
	<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником</b>		61,72	64,92	254,39	1852,31	0,88	111,94	711,10	6,58	870,31	843,24	161,08	9,81				
	<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b>		81,81	84,45	337,29	2426,06	0,99	119,01	711,18	7,78	1174,14	1273,24	226,28	13,86				

№ рецептуры	Приски пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
№ 238/1	ЗАВТРАК Каша жидкая молочная из пресной крупы	240	12,42	8,70	53,94	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00				
№ 372	Бульон с хлебом	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				
УРЦД, 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				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>21,44</b>	<b>87,84</b>	<b>593,52</b>	<b>0,27</b>	<b>15,30</b>	<b>345,62</b>	<b>0,54</b>	<b>276,78</b>	<b>180,06</b>	<b>72,05</b>	<b>13,38</b>				
10.3.Текстур	Обед Пирог картофельный	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42				
ТТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	104,00	0,21	17,48	59,33	23,46	0,24				
ТТК № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	14,86	10,28	7,92	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00				
ТТК №150	Картофельное пюре	200	3,61	8,97	24,61	189,11	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19				
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99				
112 УРЦД, Пермь 2013	Пирог свежий (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				
ТТК № 277	Мороз из брусники замороженной	200	0,20	0,10	12,81	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29				
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1000</b>	<b>29,63</b>	<b>29,78</b>	<b>116,76</b>	<b>871,00</b>	<b>0,54</b>	<b>225,63</b>	<b>219,07</b>	<b>3,15</b>	<b>363,96</b>	<b>437,43</b>	<b>125,26</b>	<b>19,93</b>				
	Ужин Плов с курятиной	180	14,57	18,64	31,49	359,08	0,01	0,25	31,40	0,25	19,00	23,50	10,00	1,00				
112 УРЦД, Пермь 2013	Пирог свежий (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60				
109 УРЦД, 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				
	<b>ИТОГО в УЖИН</b>	<b>520</b>	<b>18,31</b>	<b>19,72</b>	<b>87,25</b>	<b>610,68</b>	<b>0,14</b>	<b>6,75</b>	<b>31,40</b>	<b>1,21</b>	<b>91,00</b>	<b>127,70</b>	<b>52,80</b>	<b>3,30</b>				
516 УРЦД, Пермь 2013	Полдник Алидофилит	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	234,50	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,15	0,23				
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>9,56</b>	<b>17,65</b>	<b>40,77</b>	<b>359,50</b>	<b>0,10</b>	<b>14,30</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>312,10</b>	<b>225,00</b>	<b>37,15</b>	<b>0,48</b>				
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином	66,30	70,94	291,85	2075,20	0,95	247,68	596,09	4,90	731,74	745,19	250,11	36,61					
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником	57,54	68,87	245,37	1824,02	0,91	255,23	564,74	3,69	952,84	842,49	234,46	33,79					
	<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>	<b>75,85</b>	<b>88,59</b>	<b>332,62</b>	<b>2434,70</b>	<b>1,05</b>	<b>261,98</b>	<b>596,14</b>	<b>4,90</b>	<b>1043,84</b>	<b>970,19</b>	<b>287,26</b>	<b>37,09</b>					