

Согласовано

Исполнитель ИЗОД Л. Курдешкина
Сотм и до представления Л. Курдешкина
10.10.2023 г.

Утверждаю:

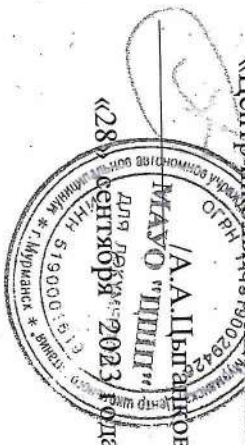
Директор

Муниципального автономного

учреждения образования

города Мурманска

«Центр дополнительного образования молодежи»



ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО

ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В КАТЕГОРИИ С 5-го по 11-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК																			
№ 200	Омлет натуральный	220	16,99	22,16	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	186,23	169,73	14,19	0,56						
1. Закур	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						
08 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						
УРЦП, Пермь, 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30						
	ИТОГО В ЗАВТРАК	580	24,75	22,84	103,22	727,00	0,376	10	119,1	1,58	229,23	273,73	44,59	2,22						
	ОБЕД																			
6.7 Закур	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60						
1TK № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,64	14,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24						
1TK №11	Котлета рыбная (тресковый 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						
414 УРЦП, Пермь, 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63						
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51						
112 УРЦП, Пермь, 2013	Фрукты свежие (мандаarin)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10						
512 УРЦП, 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	1040	31,46	35,34	135,49	1023,77	0,55	53,90	119,40	3,23	493,57	566,39	117,93	6,13						
1TK №9	Тфелели мясные в соусе сметанно-томатом.	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						
1TK № 207	Картофель отварной с луком	210	4,92	11,79	38,38	279,72	0,19	1,54	77,09	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44						
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51						
512 УРЦП, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60						
	ИТОГО В УЖИН	610	22,23	23,54	100,55	696,09	0,39	4,52	77,06	2,72	145,78	275,09	104,52	10,84						
	ПОЛДНИК																			
516 УРЦП, Пермь, 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25						
577 УРЦП, Пермь, 2013	Творожкики песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80						
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	16,38	17,13	54,59	427,40	0,18	1,95	0,20	0,80	366,00	349,00	49,00	1,05						
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином		78,44	81,72	339,26	2446,86	1,32	68,41	315,56	7,53	868,58	1115,21	267,04	19,19						
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником		72,59	75,31	293,30	2178,17	1,11	65,85	238,70	5,61	1088,80	1189,12	211,52	9,40						
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		94,82	98,85	393,85	2874,26	1,50	70,36	315,76	8,33	1234,58	1464,21	316,04	20,24						

№ 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																
К №145	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	8,16	50,08	351,73	0,28	0,03	246,23	0,92	183,76	249,69	54,12	0,68		
ТТК № 188	Булочка с маслом и джемом	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		
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		
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	590	23,25	22,94	104,28	716,25	0,37	12,83	306,23	1,62	255,16	294,69	104,17	2,96		
ОБЕД																
119 УРЦЦ, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70		
ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	92,40	0,25	97,64	92,82	20,00	0,10		
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	0,05		
108 УРЦЦ, 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		
ТТК № 277	Море 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	850	32,02	32,49	137,43	972,78	0,33	56,68	255,40	9,25	297,39	340,12	85,20	3,13		
УЖИН																
ТТК № 8	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		
ТТК № 631	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,29	7,92	40,35	252,19	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12		
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	95	6,27	1,14	31,73	165,30	0,17	0,00	0,00	1,33	34,51	150,10	44,65	3,71		
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 УЖИН	600	22,84	22,28	100,55	718,29	0,40	0,09	140,03	3,88	278,78	678,85	73,40	4,20		
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		
543 УРЦЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41		
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином																
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником																
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ																
			93,23	89,29	405,10	2822,99	1,22	93,20	701,78	15,38	1208,53	1600,66	308,77	11,69		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	ЗАВТРАК																			
Ж № 301	Оладьи с клубничным джемом	220/30	22,12	23,62	77,76	610,62	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80						
12 УРЦП, Пермь 2013	Пирог с свежими (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						
УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30						
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,12	23,82	100,86	713,62	0,30	64,60	120,00	5,70	210,53	154,69	35,00	2,40						
	ОБЕД																			
10.3 Текур	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70						
ТТК №136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	33,17	180,64	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35						
ТТК №15	Печень говяжья "по-строгановски"	120	16,80	12,23	14,51	242,40	0,16	0,22	120,00	1,26	104,73	71,56	8,73	0,31						
ТТК №296	Бульон рассольчатый	220	2,64	5,97	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02						
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15						
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	945	32,28	34,62	140,09	985,70	0,69	9,55	397,50	3,70	337,18	416,45	89,03	3,67						
	УЖИН																			
ТТК №5	Террины из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	11,06	10,06	18,51	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64						
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	11,14	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02						
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88						
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 УЖИН	622	21,72	22,04	100,46	671,21	0,35	20,30	140,02	1,41	66,58	186,10	59,93	1,83						
	ПОЛДНИК																			
51.6 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25						
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрожжевого теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33						
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	20,58	21,25	97,20	662,00	0,22	14,42	0,18	1,20	331,70	320,00	55,00	1,58						
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином		77,12	80,48	341,41	2370,53	1,34	94,45	657,52	10,81	614,29	757,24	183,96	7,90						
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником		75,98	79,69	338,15	2361,32	1,21	88,57	517,68	10,60	879,41	891,14	179,03	7,65						
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ		97,70	101,73	438,61	3032,53	1,56	108,87	657,70	12,01	945,99	1077,24	238,96	9,48						

ЛОГ 4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
ЗАВТРАК																											
К № 202	Каши молочная кукурузная жидкая	250	10,47	15,00	53,65	410,55	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26													
К № 630	Вутерброд 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													
12 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоки)	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													
УРЦД, Пермь 2013	Какао с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00													
ИТОГО В ЗАВТРАК															610	23,83	24,88	104,02	726,25	0,40	180,20	315,01	0,66	279,53	366,43	96,70	2,96
ОБЕД																											
17 УРЦД, Пермь 2018	Салат из редьки 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													
11К № 219	Рассольник мениптрадский	280	5,29	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	173,6	70,56	15,28	0,44													
11К № 622	Гуляш на кашенка	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													
114 УРЦД, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63													
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88													
11К № 367	Компот из крапной 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															940	32,29	32,31	140,83	970,22	0,45	27,65	140,50	50,35	280,98	315,26	77,54	4,18
УЖИН																											
11К № 134	Омлет натуральный	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													
10.1 лекур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05													
108 УРЦД, 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													
519 УРЦД, Пермь 2013	Напиток из пшеника	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															600	23,60	22,16	100,59	716,50	0,43	85,00	108,45	1,47	221,30	251,80	54,40	3,61
ПОЛДНИК																											
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25													
541 УРЦД, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15													
ИТОГО В ПОЛДНИК															350	16,75	14,85	92,50	560,30	1,01	4,66	0,11	1,63	340,15	329,30	66,28	1,40
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином															70,72	79,35	345,44	2412,97	1,28	292,85	563,96	52,48	781,81	933,49	228,64	10,75	
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником															72,87	72,04	337,35	2256,77	1,86	212,51	455,62	52,64	900,66	1010,99	240,52	8,54	
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ															96,47	94,20	437,94	2973,27	2,29	297,51	564,07	54,11	1121,96	1262,79	294,92	12,15	

№ 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																	
05 5 день																															
ЗАВТРАК																															
№ 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	22,16	23,57	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	297,35	355,30	87,50	0,23																	
УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	18,00	24,00	3,45																	
УРЦД, 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																	
УРЦД, Пермь 2013	Чай с лимоном	580	22,86	24,02	102,21	688,54	0,26	10,31	198,95	1,30	335,05	377,30	113,50	4,08																	
ИТОГО В ЗАВТРАК																															
ОБЕД																															
УРЦД, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60																	
УРЦД, Пермь 2013	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	5,18	5,16	11,87	108,64	0,08	10,28	103,50	0,28	106,13	100,89	22,40	0,11																	
УРЦД, Пермь 2013	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																	
УРЦД, Пермь 2013	Каша гречневая расквашенная	180	8,01	4,93	40,35	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10																	
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																	
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																	
УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	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																	
УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	1050	33,02	32,68	156,47	1041,34	0,51	49,99	323,51	7,44	284,23	544,04	127,02	4,48																	
ИТОГО В ОБЕД																															
УЖИН																															
УРЦД, Пермь 2013	Оладьи из пшена по-купецки	120	11,82	16,36	12,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24																	
УРЦД, Пермь 2013	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																	
УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15																	
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																	
УРЦД, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	575	23,29	21,93	100,23	658,04	0,48	8,77	410,00	1,83	67,25	142,44	39,65	9,62																	
ИТОГО В УЖИН																															
ПОЛДНИК																															
УРЦД, Пермь 2013	Адырфорфин	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																	
УРЦД, Пермь 2013	Булочка чайная с творогом	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72																	
УРЦД, Пермь 2013	Булочка чайная с творогом	350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97																	
ИТОГО В ПОЛДНИК																															
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ С УЖИНОМ															79,17	78,63	358,91	2387,92	1,25	69,06	932,46	10,57	686,53	1063,78	280,17	18,17	10,53				
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ															78,03	79,35	326,28	2290,88	1,00	79,25	522,63	11,17	964,50	1281,06	318,67	10,53	20,14				
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ															101,32	101,28	426,51	2948,92	1,48	88,01	932,63	13,00	1031,75	1423,50	358,32	20,14					

01.06.2013

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																	
ЗАВТРАК																															
К № 372	Бутерброд с джемом	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																	
К № 232/1	Каша ячневая вязкая	280	12,99	12,12	55,10	367,12	0,17	0,00	231,25	1,10	130,98	194,61	24,06	0,75																	
УИПЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (манго/апельсин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	20,40	0,12																	
УИПЦ, 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																	
УИПЦ, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	660	22,34	25,10	98,00	699,24	0,33	46,90	291,27	1,64	348,18	310,81	64,51	2,25																	
ИТОГО ЗАВТРАК																															
ОБЕД																															
46 УИПЦ, 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																	
ПТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	21,84	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24																	
ПТК № 28	Рыба (тресковый пород) тушеная и 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																	
ПТК № 629	Картофельное пюре	250	6,04	10,65	34,25	236,38	0,23	1,13	0,09	0,25	65,00	142,50	40,00	4,19																	
109 УИПЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51																	
112 УИПЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	61,10	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64																	
512 УИПЦ, 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															1060	34,35	34,55	136,71	969,67	0,62	61,13	362,10	28,06	643,36	881,98	157,30	12,58				
УЖИН																															
ПТК № 373	Рагу из индейки	50/180	15,08	16,10	39,46	348,31	0,12	10,10	152,60	4,52	95,20	102,55	16,52	0,16																	
119 УИПЦ, Пермь 2013	Утра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70																	
109 УИПЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	118,06	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73																	
518 УИПЦ, Пермь 2013	Сок фруктовый (арбузно-яблочный)	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															600	23,50	24,04	91,04	718,17	0,37	18,07	152,60	10,28	283,50	424,45	79,70	4,90				
ПОЛДНИК																															
4.1.50С/ур	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 СРКМВ/КИ, Мурманск	Рожок песочный с маком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45																	
1988	Рожок песочный с маком	350	14,17	17,92	78,67	658,84	0,21	1,50	0,17	1,93	322,50	340,30	51,67	1,70																	
ИТОГО В ПОЛДНИК																80,19	83,69	325,75	2387,08	1,32	126,10	805,98	39,98	1275,04	1617,24	301,51	19,73				
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ С УЖИНОМ																70,86	77,57	313,38	2327,75	1,16	109,53	653,54	31,63	1314,04	1533,09	273,48	16,53				
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ																94,36	101,61	404,42	3045,92	1,52	127,60	806,15	41,91	1597,54	1957,54	353,18	21,43				

№ рецептуры	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	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
К № 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		
К № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	220/60	17,83	14,90	66,20	469,60	0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20		
У19Ц1, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
ОБЕД																
7. Людр	Орुцы солонце	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
1К № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,64	14,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24		
1К №10	Колбаса куряная 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		
1К №296	Булгур раскладчатый	220	2,64	5,97	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02		
108 У19Ц1, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88		
112 У19Ц1, Пермь 2013	Плюды свежые (квиз)	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		
1К № 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		
ИТОГО В ОБЕД																
УЖИН																
1К №9	Тертельи мясные в соус сметанно-томатом	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		
1К №135	Капустя свежая тушеная	220	6,67	11,65	17,83	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94		
108 У19Ц1, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77		
1К №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																
ПОЛДНИК																
516 У19Ц1, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
543 У19Ц1, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75		
ИТОГО В ПОЛДНИК																
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином																
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником																
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ																
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником																
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ																
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ																

Артикул	Применение	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Применение: наименование блюда																
ЗАВТРАК																
11/01/13	Пирог с яблоками запеченный с йогуртом	180/70	21,61	22,81	67,75	570,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,31		
11/01/13	Пирог с яблоками (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		
11/01/13	Пирог с яблоками (апельсин)	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		
11/01/13	Каша с молоком сухими	550	24,71	25,21	98,25	731,00	0,35	60,26	121,26	0,76	419,31	266,40	37,25	3,61		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
ОБЕД																
11/01/13	Курица кон.	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40		
11/01/13	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	8,49	24,18	177,90	0,18	6,99	160,43	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09		
11/01/13	Жаркое по-домашнему со свиной	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		
11/01/13	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		
11/01/13	Хлеб ржаной (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		
11/01/13	Пирог с яблоками замороженный	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		
11/01/13	Компот из яблок замороженный	1000	33,26	32,16	144,88	953,02	0,44	26,84	320,45	4,75	306,66	559,97	143,17	6,30		
ИТОГО В ОБЕД																
УЖИН																
11/01/13	Омлет натуральный	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		
11/01/13	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05		
11/01/13	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		
11/01/13	Компот из яблок 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		
11/01/13	Итого в ужин	600	23,20	21,86	99,47	700,50	0,42	15,80	108,45	1,47	219,30	254,80	54,40	2,71		
ПОЛДНИК																
11/01/13	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		
11/01/13	Булочка дрожжевая	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83		
11/01/13	Итого в полдник	350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08		
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ																
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином																
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником																
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ																
			96,82	80,22	440,40	3043,52	1,40	104,65	550,29	8,10	1258,60	1359,47	279,82	13,70		

№ рецептура	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
ЗАВТРАК																												
№ 201	Бутерброд с сыром и маслом	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														
№ 202	Каша молочная (кукурузная жидкая)	250	10,47	15,00	53,65	410,55	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26														
УПЦП, Пермь, 2013	Пшеница свежая (бюджет)	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														
УПЦП, 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														
УПЦП, Пермь, 2013	Чай с лимоном	620	22,37	25,00	99,85	735,35	0,39	12,80	315,00	0,56	207,73	276,43	59,70	3,76														
ИТОГО В ЗАВТРАК																												
ОБЕД																												
119 УРЦП, Пермь, 2013	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70														
119 УРЦП, Пермь, 2013	Куриный бульон с яйцом и грибами	200/40/20	6,64	8,06	24,02	178,99	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	171,19	10,17	0,07														
118 №170	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														
118 № 624	Макаронные изделия отварные	220	8,30	1,00	42,59	212,52	0,09	0,03	220,00	1,17	8,36	47,89	11,88	0,58														
118 № 206	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15														
109 УРЦП, 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														
119 УРЦП, Пермь, 2013	Напиток из шиповника	1035	33,08	32,20	132,29	977,70	0,46	87,81	496,80	7,17	403,35	390,18	80,90	6,50														
ИТОГО В ОБЕД																												
УЖИН																												
118 № 247	Сырники из творога запеченные	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00														
118 № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15														
112 УРЦП, Пермь, 2013	Пшеница свежая (груше)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	18,00	24,00	3,45														
112 УРЦП, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60														
112 УРЦП, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	600	22,38	23,53	98,12	684,69	0,16	9,71	0,12	1,67	313,33	436,00	73,20	5,20														
ИТОГО В УЖИН																												
ПОЛДНИК																												
516 УРЦП, 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														
513 УРЦП, Пермь, 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15														
513 УРЦП, Пермь, 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	350	16,85	17,65	76,31	522,41	0,19	17,41	0,13	1,63	330,15	316,81	63,77	1,40														
ИТОГО В ПОЛДНИК																												
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином															77,83	80,73	330,26	2397,74	1,01	110,32	811,92	9,40	924,41	1102,61	213,80	15,46		
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником															72,30	74,85	308,45	2235,46	1,04	118,02	811,93	9,36	941,23	983,42	204,37	11,66		
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ															94,68	98,38	406,57	2920,15	1,20	127,73	812,05	11,03	1254,56	1419,42	277,57	16,86		

Рецептурный №	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№623	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	290	13,01	11,46	60,32	444,28	0,23	17,50	357,00	0,30	126,98	96,33	65,00	15,00				
УПЦ, Пермь 2013	Бутерброд с джемом	80	6,22	11,08	24,00	276,69	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				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	570	22,43	25,24	100,22	799,97	0,32	18,80	417,02	0,60	302,18	199,33	85,05	16,38				
	ОБЕД																	
П.1.7099	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70				
П.К. № 215	Суп картофельный с горохом	300	3,08	4,49	27,71	129,60	0,23	10,41	135,70	0,27	22,80	77,39	30,60	0,31				
П.К. № 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				
П.К. № 629	Картофельное пюре	250	6,04	10,65	34,25	236,38	0,23	1,13	0,09	0,25	65,00	142,50	40,00	4,19				
П.К. № 629	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77				
П.К. № 277	Плоды 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				
П.К. № 277	Морс 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				
	ИТОГО В ОБЕД	1140	32,30	35,48	133,77	950,31	0,62	231,09	250,79	3,04	394,68	485,79	143,60	20,06				
	УЖИН																	
П.К. № 625	Плов с курицей	200	16,37	20,32	39,55	398,97	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77				
П.К. № 625	Плоды свежее (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	60,00	33,00	23,00	0,90				
П.К. № 625	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15				
П.К. № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	19,27	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14				
	ИТОГО В УЖИН	605	21,40	21,88	100,29	712,67	0,29	9,75	36,00	1,62	127,25	163,90	66,85	3,96				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Ашурдфлин	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	Кекс "Столпчатый"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71				
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином		76,13	82,60	334,28	2462,95	1,24	259,64	703,81	5,26	824,11	849,02	295,50	40,40				
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником		66,59	89,77	305,53	2344,28	1,04	264,24	667,86	3,64	1021,06	910,12	268,95	37,15				
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ		87,99	111,65	405,82	3056,95	1,34	273,99	703,86	5,26	1148,31	1074,02	335,80	41,11				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
№ 200	Омлет натуральный	220	16,99	22,16	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	185,23	169,73	14,19	0,56		
1109 УРЦЦ, 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		
1110 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		
1111 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																
ОБЕД																
1112 УРЦЦ, Пермь 2013	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
1113 УРЦЦ, Пермь 2013	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,64	14,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24		
1114 УРЦЦ, Пермь 2013	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		
1115 УРЦЦ, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63		
1116 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51		
1117 УРЦЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (мандрин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
1118 УРЦЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (лимон)	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																
1119 УРЦЦ, Пермь 2013	Творожная масса в соусе сметанно-томатом	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		
1120 УРЦЦ, Пермь 2013	Картофель отварной с луком	210	4,92	11,79	38,38	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44		
1121 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51		
ИТОГО В ПОЛДНИК																
УЖИН																
1122 УРЦЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (черносмородина)	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																
ПОЛДНИК																
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
577 УРЦЦ, Пермь 2013	Твороженики песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80		
ИТОГО В ПОЛДНИК																
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ																
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ																
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ																
			94,82	98,85	393,85	2874,26	1,50	70,36	315,76	8,33	1234,58	1464,21	316,04	20,24		

№ рецептуры	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																	
ЗАВТРАК																															
№ 145	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	8,16	50,08	351,73	0,28	0,03	246,23	0,92	183,76	249,69	54,12	0,68																	
№ 188	Булгурборд с маслом и джемом	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	10,000	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60																	
№ 188	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																	
№ 188	Чай с лимоном	590	23,25	22,94	104,28	716,25	0,37	12,83	306,23	1,62	255,16	294,69	104,17	2,96																	
ИТОГО В ЗАВТРАК																															
ОБЕД																															
№ 210	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70																	
№ 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	92,40	0,25	97,64	92,82	20,00	0,10																	
№ 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	0,05																	
№ 277	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																	
№ 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																	
№ 277	Итого в обед	850	32,02	32,49	137,43	972,78	0,33	56,68	255,40	9,25	297,39	340,12	85,20	3,13																	
УЖИН																															
№ 8	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																	
№ 631	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,29	7,92	40,35	252,19	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12																	
№ 631	Хлеб ржаной	95	6,27	1,14	31,73	165,30	0,17	0,00	0,00	1,33	34,51	150,10	44,65	3,71																	
№ 631	Соус фруктовый (яблочно-фрукт)	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																	
№ 631	Итого в ужин	600	22,84	22,28	100,55	718,29	0,40	0,09	140,03	3,88	278,78	678,85	73,40	4,20																	
ПОЛДНИК																															
№ 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																	
№ 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16																	
№ 2013	Итого в полдник	350	15,12	11,58	62,84	415,67	0,13	23,60	0,12	0,63	377,20	287,00	46,00	1,41																	
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ															78,11	77,71	342,26	2407,32	1,09	69,60	701,66	14,75	831,33	1313,66	262,77	10,28					
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ															70,39	67,01	304,55	2104,70	0,83	93,11	561,75	11,50	929,75	921,81	235,37	7,50					
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ															93,23	89,29	405,10	2872,99	1,22	93,20	701,78	15,38	1208,53	1600,66	308,77	11,69					

№ рецептуры	Прямое 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		
№ 101 УРПЦ, Пермь 2013	Оладьи с клубничным джемом Плоды свежес (ягельсин) Чай с сахаром	220/30	22,12	23,62	77,76	610,62	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80		
		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		
		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,12	23,82	100,86	713,62	0,30	64,60	120,00	5,70	210,53	154,69	35,00	2,40		
ОБЕД																
101 УРПЦ	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		
11К М136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	33,17	180,64	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35		
11К М15	Печень говяжья " по-строгановски "	120	16,80	12,23	14,51	242,40	0,16	0,22	120,00	1,26	104,73	71,56	8,73	0,31		
11К М296	Вулгур рисовый	220	2,64	5,97	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02		
109 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15		
11К М180	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		945	32,28	34,62	140,09	985,70	0,69	9,55	397,50	3,70	337,18	416,45	89,03	3,67		
УЖИН																
11К М5	Тфтели из рыбы (гресковых пород), соус томатный	120	11,06	10,06	18,51	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64		
11К М154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	11,14	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02		
108 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88		
11К М 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 УЖИН		622	21,72	22,04	100,46	671,21	0,35	20,30	140,02	1,41	66,58	186,10	59,93	1,83		
ПОЛДНИК																
516 УРПЦ, Пермь 2013	Рижница	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
573 УРПЦ, Пермь 2013	Гребешок из дрожжева	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33		
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	20,58	21,25	97,20	662,00	0,22	14,42	0,18	1,20	331,70	320,00	55,00	1,58		
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином			77,12	80,48	341,41	2370,53	1,34	94,45	657,52	10,81	614,29	757,24	183,96	7,90		
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			75,98	79,69	338,15	2361,32	1,21	88,57	517,68	10,60	879,41	891,14	179,03	7,65		
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			97,70	101,73	438,61	3032,53	1,56	108,87	657,70	12,01	945,99	1077,24	238,96	9,48		

№ рецептуры	Прём пиши, 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																											
№ 202	Каши молочная кукурузная жидкая	250	10,47	15,00	53,65	410,55	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26													
№ 630	Бульброд 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													
11 УРЦЦ, Пермь 2013	Флоды свежис (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													
11 УРЦЦ, Пермь 2013	Каши с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00													
ИТОГО В ЗАВТРАК															610	23,83	24,88	104,02	726,25	0,40	180,20	315,01	0,66	279,53	366,43	96,70	2,96
ОБЕД																											
11 УРЦЦ, Пермь 2018	Салат из редьки 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													
11 К № 219	Рисовый суп с овощами	280	5,29	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44													
11 К № 622	Гуляш из говядины	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													
11 УРЦЦ, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63													
108 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88													
11 К № 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															940	32,29	32,31	140,83	970,22	0,45	27,65	140,50	50,35	280,98	315,26	77,54	4,18
УЖИН																											
11 К № 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													
101 Лесур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05													
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													
519 УРЦЦ, Пермь 2013	Напиток из шпината	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															600	23,60	22,16	100,59	716,50	0,43	85,00	108,45	1,47	221,30	251,80	54,40	3,61
ПОЛДНИК																											
4.1.48асур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25													
541 УРЦЦ, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15													
ИТОГО В ПОЛДНИК															350	16,75	14,85	92,50	560,30	1,01	4,66	0,11	1,63	340,15	329,30	66,28	1,40
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ С УЖИНОМ																79,72	79,35	345,44	2412,97	1,28	292,85	563,96	52,48	781,81	933,49	228,64	10,75
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ																72,87	72,04	337,35	2256,77	1,86	212,51	455,62	52,64	900,66	1010,99	240,52	8,54
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ																96,47	94,20	437,94	2973,27	2,29	297,51	564,07	54,11	1121,96	1262,79	294,92	12,15

№ 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				
№ 164	ЗАВТРАК Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	22,16	23,57	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23				
		150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	18,00	24,00	3,45				
		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				
1 УРПЦ, Пермь 2013	Чай с лимоном	580	22,86	24,02	102,21	688,54	0,26	10,31	198,95	1,30	335,05	377,30	113,50	4,08				
ИТОГО В ЗАВТРАК																		
ОБЕД																		
1 УРПЦ, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60				
1 УРПЦ № 222	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	5,18	5,16	11,87	108,64	0,08	10,28	103,50	0,28	106,13	100,89	22,40	0,11				
1 УРПЦ № 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				
1 УРПЦ № 229	Кашиа гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,93	40,35	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10				
104 УРПЦ, 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				
113 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный (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				
113 УРПЦ, Пермь 2013	Компот из яблоков или ябл. сушеных (буряк)	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		1050	33,02	32,68	156,47	1041,34	0,51	49,99	323,51	7,44	284,23	544,04	127,02	4,48				
УЖИН																		
1 УРПЦ №177	Оладьи из пшена по-купечески	120	11,82	16,36	12,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24				
1 УРПЦ № 621	Макрроны с киселем отварным	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 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15				
406 УРПЦ, 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				
ИТОГО В УЖИН		575	23,29	21,93	100,23	658,04	0,48	8,77	410,00	1,83	67,25	142,44	39,65	9,62				
ПОЛДНИК																		
516 УРПЦ, 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 СРЕЗЬЯКИ, Мурманск	Булочка чайная с творогом	100	14,90	16,40	57,60	436,00	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72				
1098	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	22,15	22,65	67,60	561,00	0,23	18,95	0,17	2,43	345,22	359,72	78,15	1,97				
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином			79,17	78,63	358,91	2387,92	1,25	69,06	932,46	10,57	686,53	1063,78	280,17	18,17				
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником			78,03	79,35	326,28	2290,88	1,00	79,25	522,63	11,17	964,50	1281,06	318,67	10,53				
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			101,32	101,28	426,51	2948,92	1,48	88,01	932,63	13,00	1031,75	1423,50	358,32	20,14				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
К № 372	ЗАВТРАК Бутерброд с джемом	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		
К № 232/1	Каша ячневая вязкая	280	12,99	12,12	55,10	367,12	0,17	0,00	231,25	1,10	130,98	194,61	24,06	0,75		
УРПЦ Пермь 2013	Фрукты свежие (манدارин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	20,40	0,12		
УРПЦ Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	660	22,34	25,10	98,00	699,24	0,33	46,90	291,27	1,64	348,18	310,81	64,51	2,25		
	ОБЕД															
56 УРПЦ, 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		
ПТК № 251	Шли из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	21,84	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24		
ПТК № 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		
ПТК № 629	Картофельное пюре	250	6,04	10,65	34,25	236,38	0,23	1,13	0,09	0,25	65,00	142,50	40,00	4,19		
109 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51		
112 УРПЦ, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	61,10	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		
512 УРПЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (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		
	ИТОГО В ОБЕД	1060	34,35	34,55	136,71	969,67	0,62	61,13	362,10	28,06	643,36	881,98	157,30	12,58		
	УЖИН															
ПТК № 373	Рагу из овощей	50/180	15,08	16,10	39,46	348,31	0,12	10,10	152,60	4,52	95,20	102,55	16,52	0,16		
119 УРПЦ, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70		
109 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	118,06	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73		
518 УРПЦ, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31		
	ИТОГО В УЖИН	600	23,50	24,04	91,04	718,17	0,37	18,07	152,60	10,28	283,50	424,45	79,70	4,90		
	ПОЛДНИК															
4.1.50СОР	Продукт кислотолюб. 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 СРКАВКК, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	14,17	17,92	78,67	658,84	0,21	1,50	0,17	1,93	322,50	340,30	51,67	1,70		
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином		80,19	83,69	325,75	2387,08	1,32	126,10	805,98	39,98	1275,04	1617,24	301,51	19,73		
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником		70,86	77,57	313,38	2327,75	1,16	109,53	653,54	31,63	1314,04	1533,09	273,48	16,53		
	ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ		94,36	101,61	404,42	3045,92	1,52	127,60	806,15	41,91	1597,54	1957,54	353,18	21,43		

Код	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				
№ 3/1	ЗАВТРАК																	
№ 221/2	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				
УРЦД, Пермь 2013	Макаронные изделия отварные с сыром	220/60	17,83	14,90	66,20	469,60	0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20				
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	24,63	24,74	101,00	724,16	0,32	0,02	374,00	1,18	299,47	248,32	65,00	10,50				
	ОБЕД																	
УЗСУР	Овурца соевые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60				
ТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,64	14,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24				
ТК №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				
ТК №296	Булгур расыпчатый	220	2,64	5,97	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02				
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88				
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (квни)	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				
ТК № 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				
	ИТОГО В ОБЕД	1070	31,45	32,15	139,58	1036,41	0,65	240,52	259,39	3,22	548,32	480,24	102,68	2,88				
	УЖИН																	
ТК №69	Тертая мясная 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				
ТК №155	Капустя свежая тушеная	220	6,67	11,65	17,83	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94				
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77				
ТК №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	600	23,56	22,88	91,28	650,83	0,25	52,54	0,06	2,02	275,35	166,87	35,41	5,13				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦД, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
543 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,41	13,05	68,13	451,80	0,19	5,56	0,05	0,63	311,50	274,80	53,80	1,00				
	ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ с ужином		79,64	79,77	331,86	2411,40	1,22	293,08	633,45	6,41	1123,14	895,43	203,09	18,52				
	ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ с полдником		71,49	69,94	308,71	2212,37	1,16	246,10	633,44	5,03	1159,29	1003,36	221,48	14,38				
	ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ		95,05	92,82	399,99	2863,20	1,41	298,64	633,50	7,04	1434,64	1170,23	256,89	19,52				

№ рецептуры	Применяемые наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№ 236	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	180/70	21,61	22,81	67,75	570,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,31		
УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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		
УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
УРЦП, Пермь 2013	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	24,71	25,21	98,25	731,00	0,35	60,26	121,26	0,76	419,31	266,40	37,25	3,61		
	ОБЕД															
10.1.ЭСЮР	Кукуруза конс.	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40		
ТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	8,49	24,18	177,90	0,18	6,99	160,43	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09		
ТК № 20	Жаркое по-домашнему со свиной	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		
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	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		
ТК № 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	1000	33,26	32,16	144,88	953,02	0,44	26,84	320,45	4,75	306,66	559,97	143,17	6,30		
	УЖИН															
ТТК № 134	Омлет натуральный	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		
10.1.ЭСЮР	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из яблоков 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 УЖИН	600	23,20	21,86	99,47	700,50	0,42	15,80	108,45	1,47	219,30	254,80	54,40	2,71		
	ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8,4	16,6	87,8	534	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	15,65	22,85	97,80	659,00	0,20	1,75	0,13	1,12	313,33	278,30	45,00	1,08		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином		81,17	79,23	342,60	2384,52	1,20	102,90	550,16	6,98	945,27	1081,17	234,82	12,62		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником		73,62	80,22	340,93	2343,02	0,99	88,85	441,84	6,63	1039,30	1104,67	225,42	10,99		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ		96,82	102,08	440,40	3043,52	1,40	104,65	550,29	8,10	1258,60	1359,47	279,82	13,70		

№ 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																
№ 203	Бутерброд с сыром и маслом	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		
К № 202	Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,47	15,00	53,65	410,55	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26		
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		
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			620	22,37	25,00	99,85	0,39	12,80	315,00	0,56	207,73	276,43	59,70	3,76		
ОБЕД																
119 УРЦЦ, Пермь 2013	Икра сайколыни	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70		
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и трюфлями	200/40/20	6,64	8,06	24,02	178,99	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	171,19	10,17	0,07		
ТТК № 624	Улитки из яицшиш	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		
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,30	1,00	42,59	212,52	0,09	0,03	220,00	1,17	8,36	47,89	11,88	0,58		
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15		
519 УРЦЦ, Пермь 2013	Напиток из шпината	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			1035	33,08	32,20	132,29	0,46	87,81	496,80	7,17	403,35	390,18	80,90	6,50		
УЖИН																
ТТК № 247	Сырники из творога запеченные	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00		
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15		
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	18,00	24,00	3,45		
512 УРЦЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (ягоды)	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			600	22,38	23,53	98,12	0,16	9,71	0,12	1,67	313,33	436,00	73,20	5,20		
ПОЛДНИК																
516 УРЦЦ, 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 УРЦЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15		
ИТОГО В ПОЛДНИК			350	16,85	17,65	76,31	522,41	0,19	17,41	0,13	330,15	316,81	63,77	1,40		
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужинами																
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником			72,30	74,85	308,45	2235,46	1,04	118,02	811,93	9,36	941,23	983,42	204,37	11,66		
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			94,68	98,38	406,57	2920,15	1,20	127,73	812,05	11,03	1254,56	1419,42	277,57	16,86		

№ рецептуры	Иртыш имени, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
№ 239/1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	290	13,01	11,46	60,32	444,28	0,23	17,50	357,00	0,30	126,98	96,33	65,00	15,00				
№ 623	Бульон с джемом	80	6,22	11,08	24,00	276,69	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28				
УРЦП, Пермь, 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
ИТОГО В ЗАВТРАК			570	22,43	25,24	100,22	799,97	0,32	18,80	417,02	0,60	302,18	199,33	85,05	16,38			
ОБЕД																		
10.3.7.есур	Нарш кабычонкал	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70				
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	3,08	4,49	27,71	129,60	0,23	10,41	135,70	0,27	22,80	77,39	30,60	0,31				
ТТК № 300	Фрикадельки из олони и 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 № 629	Картофельное пюре	250	6,04	10,65	34,25	236,38	0,23	1,13	0,09	0,25	65,00	142,50	40,00	4,19				
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77				
112 УРЦП, Пермь, 2013	Пюре из свеклы (варн)	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	Морс 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				
ИТОГО В ОБЕД			1140	32,30	35,48	133,77	950,31	0,62	231,09	250,79	3,04	394,68	485,79	143,60	20,06			
УЖИН																		
ТТК № 625	Плов с курятией	200	16,37	20,32	39,55	398,97	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77				
112 УРЦП, Пермь, 2013	Пюре из свеклы (минюрат)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	60,00	33,00	23,00	0,90				
109 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15				
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	19,27	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14				
ИТОГО В УЖИН			605	21,40	21,88	100,29	712,67	0,29	9,75	36,00	1,62	127,25	163,90	66,85	3,96			
ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь, 2013	Аутидофилн	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, Собрник шк. 2007	Кесе "Солнечный"	100	4,61	22,80	61,54	469,00	0,00	0,10	0,00	0,00	24,20	0,00	5,30	0,46				
ИТОГО В ПОЛДНИК			350	11,86	29,05	71,54	594,00	0,10	14,35	0,05	0,00	324,20	225,00	40,30	0,71			
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужинам			76,13	82,60	334,28	2462,95	1,24	259,64	703,81	5,26	824,11	849,02	295,50	40,40				
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником			66,59	89,77	305,53	2344,28	1,04	264,24	667,86	3,64	1021,06	910,12	268,95	37,15				
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			87,99	111,65	405,82	3056,95	1,34	273,99	703,86	5,26	1148,31	1074,02	335,80	41,11				