

Согласовано

Директор общеобразовательного учреждения

Ильин Г. Мурманская область 4

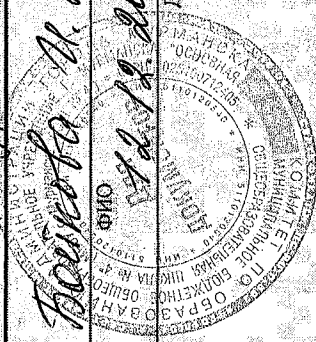
Байкова А. И.

ФИО

Подпись

12.12.2024

Дата



Утверждено приказом МАУО «ЦШП»
от 26.11.2024 № 440

Примерное 10-дневное меню основного (организованного) питания

для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска в возрасте с 12 до 18 лет
на зимний период 2025 года с 09.01.2025 по 31.05.2025

г. Мурманск

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																
ТТК № 636	Омлет натуральный	17,06	22,24	57,91	499,64	0,13	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39					
101 Исур	Горошек зеленый	3,10	0,20	6,50	40,00	0,10	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	0,19	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
	ИТОГО В ЗАВТРАК	24,06	22,84	96,53	717,24	0,27	0,74	1,56	220,39	435,95	56,07	4,94					
	ОБЕД																
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,50	9,77	10,36	136,57	0,03	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66					
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	7,63	8,69	32,75	286,44	0,18	0,25	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35					
ТТК № 4/2	Плов из свинины	17,50	15,48	44,13	385,84	0,06	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84					
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,66	12,60	39,00	8,40	0,66					
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из яблов, виш ягод сушеных (изюм)	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,00	0,00	10,00	6,90	3,00	0,60					
	ИТОГО В ОБЕД	31,59	34,42	137,06	1031,09	0,24	0,25	9,56	226,10	212,08	65,94	3,11					
	НОЧЛИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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	Творожники песочные	7,54	8,92	52,99	322,40	0,24	0,42	2,24	183,39	344,52	38,90	2,24					
	ИТОГО В НОЧЛИК	14,79	15,17	62,99	447,40	0,34	0,47	2,24	483,39	569,52	73,90	2,49					
	ВСЕГО ЗА 1-И ДЕНЬ	70,44	72,43	296,58	2195,73	1,05	1,88	13,36	929,88	1217,55	195,91	10,54					
	ВСЕГО ЗА 1-И ДЕНЬ	70,44	72,43	296,58	2195,73	1,05	1,88	13,36	929,88	1217,55	195,91	10,54					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белок	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК № 655	Каша ячневая молочная	250	17,66	6,62	53,15	342,82	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50
ТТК № 168	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,74	13,84	18,90	209,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблони)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
	ИТОГО В ЗАВТРАК	610	23,50	22,86	101,65	711,54	0,36	60,20	299,69	15,50	263,95	225,75	69,30	5,80
	ОБЕД													
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	160	2,00	6,00	15,20	122,80	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70
ТТК № 210/1	Свекольник	250	3,02	6,89	27,78	183,21	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,82	25,00	0,11
ТТК № 622	Гуляш из шпикета	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,80	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	7,08	49,40	306,92	0,07	0,80	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	53,30	16,45	1,37
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
	ИТОГО В ОБЕД	905	33,63	35,37	147,44	1042,61	0,48	31,07	329,81	46,57	449,19	509,81	76,17	2,42
	ПОЛДИК													
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
343 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	150	8,97	9,83	52,84	335,71	0,05	32,78	0,11	0,95	115,80	93,00	16,15	1,74
	ИТОГО В ПОЛДИК	350	14,77	14,83	60,84	435,71	0,13	34,18	0,15	0,95	355,80	273,00	44,15	1,94
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ ПОЛДИКОМ		71,90	73,06	309,93	2189,86	0,97	125,45	629,65	63,02	1068,94	1007,56	188,63	10,16
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ		71,90	73,06	309,93	2189,86	0,97	125,45	629,65	63,02	1068,94	1007,56	188,63	10,16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	230	20,01	21,19	69,46	548,59	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23										
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30										
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10										
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,61	24,19	95,66	696,29	0,29	6,31	198,97	1,02	437,35	457,30	117,50	2,63										
ОБЕД																								
673 суп	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	10,50	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60										
ТТК № 238/1	Суп гороховый	230	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26										
ТТК № 11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	249,97	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45										
ТТК № 223/1	Картофельное пюре	180	5,75	9,23	39,32	283,35	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78										
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55										
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60										
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	32,66	30,38	140,71	996,42	0,52	15,30	180,54	1,25	316,46	382,30	90,97	6,24										
ПОЛДНИК																								
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	230	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25										
573 УРЦП, Пермь 2013	Грессинок из дрожжевого теста	100	7,47	8,92	52,87	321,64	0,12	8,18	0,14	1,21	31,86	95,48	20,10	1,34										
	ИТОГО В ПОЛДНИК	330	14,72	15,17	63,87	446,64	0,22	1,93	0,19	1,21	331,86	320,48	55,10	1,59										
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником		70,99	69,74	295,24	2139,35	1,03	23,54	379,70	3,48	1085,67	1161,58	263,57	10,46										
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ		70,99	69,74	295,24	2139,35	1,03	23,54	379,70	3,48	1085,67	1161,58	263,57	10,46										

Меню: 4 день.

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ке
ЗАВТРАК														
ТТК № 650	Булгур с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	14,97	53,57	421,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (манго)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	38,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО ЗАВТРАК	610	20,24	23,45	96,14	703,86	0,41	40,80	302,75	0,56	226,73	268,47	65,50	1,65
ОБЕД														
10.1.10ур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,80	62,00	21,00	0,70
ТТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	9,73	30,85	229,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	73,60	16,37	0,47
ТТК № 201	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,49	0,00	4,60	160,00	0,01	184,56	140,67	2,27	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,94	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
	ИТОГО В ОБЕД	810	31,47	31,12	129,96	987,72	0,40	23,87	310,30	4,65	364,06	526,37	68,12	3,88
ПОЛДНИК														
4.1.18кур	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,90	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	150	4,04	8,57	45,07	273,57	1,40	4,74	0,12	2,45	45,23	137,70	43,17	1,73
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	14,04	14,97	62,97	447,57	1,46	5,94	0,16	2,45	283,23	319,70	71,17	1,93
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником														
	ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ		65,75	69,54	288,17	2139,15	2,27	70,61	614,21	7,66	874,02	1114,54	204,79	7,46
			65,75	69,54	288,17	2139,15	2,27	70,61	614,21	7,66	874,02	1114,54	204,79	7,46

№ рецептуры	Приём пищи; наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 208/1	Оладьи с молоком сгущенным	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,37	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90				
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	170	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64				
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,95	24,96	103,92	739,24	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84				
	ОБЕД																	
103 Заур	Икра кабачковая	100	2,00	7,00	8,54	102,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70				
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и грибами	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,58	125,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07				
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	183,03	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29				
ТТК № 611	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	3,32	43,68	236,64	0,07	0,00	120,00	0,96	84,34	213,54	9,72	0,10				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослав)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	ИТОГО В ОБЕД	905	31,59	33,41	147,00	1015,05	0,30	18,56	243,86	4,26	332,80	589,31	64,20	3,37				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Айрлофлин	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				
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	100	7,14	8,82	53,19	320,70	0,14	4,73	0,12	2,45	45,45	135,40	43,37	1,73				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	14,39	15,07	63,19	445,70	0,24	6,48	0,17	2,45	345,45	360,40	78,37	1,98				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником	69,93	73,44	314,11	2199,99	0,84	42,22	364,38	12,70	876,28	1095,75	176,54	10,19					
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ	69,93	73,44	314,11	2199,99	0,84	42,22	364,38	12,70	876,28	1095,75	176,54	10,19					

Меню: 6. день.

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименования 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
ЗАВТРАК													
ТТК № 45/1	Каша геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,85	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11
ТТК № 372	Булгур с луком	60	2,74	10,04	18,00	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	0,04	0,00	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦД, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО ЗАВТРАК													
		560	21,91	23,67	103,95	0,41	61,32	231,93	1,30	306,03	314,08	78,25	2,49
ОБЕД													
32 УРЦД, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	100	4,90	9,20	7,40	0,03	10,10	0,02	2,50	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 250/1	Щи из свежей капусты	250	3,25	3,53	23,78	0,12	26,25	12,50	22,50	156,00	113,75	5,25	0,25
ТТК № 622	Тушиш из цыпленка	100	14,40	14,72	16,37	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
414 УРЦД, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО В ОБЕД													
		885	30,69	35,41	130,24	0,48	45,80	13,02	67,92	557,37	500,61	99,46	5,69
ПОЛДНИК													
516 УРЦД, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	235,00	35,00	0,25
33 СЕКМВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	100	7,56	8,72	53,07	0,14	0,00	0,12	1,95	25,13	13,37	16,76	1,46
ИТОГО В ПОЛДНИК													
		350	14,81	14,97	63,07	0,24	1,75	0,17	1,95	325,13	338,37	51,76	1,71
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ													
			67,41	74,05	297,26	1,13	108,87	245,12	71,17	1188,53	1153,06	219,47	9,89
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ													
			67,41	74,05	297,26	1,13	108,87	245,12	71,17	1188,53	1153,06	219,47	9,89

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)		Энергическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
ЗАВТРАК																								
ТТК № 236/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	230	22,05	23,87	63,18	555,75	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32										
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60										
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40										
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,65	24,37	99,38	711,45	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32										
ОБЕД																								
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,12	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80										
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	250	6,80	10,13	31,51	244,41	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21										
ТТК № 200/1	Шницель "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	12,07	21,99	238,91	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00										
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	218,17	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,38										
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55										
ТТК № 206	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29										
	ИТОГО В ОБЕД	925	31,17	35,37	132,41	1006,89	0,395	39,329	454,32	8,92	434,145	375,02	67,96	15,43										
ПОЛДНИК																								
4.1.46суп	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20										
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	150	3,28	7,84	44,68	260,00	0,14	5,72	0,00	0,95	17,25	74,70	28,20	1,13										
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	13,28	14,24	61,68	434,00	0,20	6,92	0,04	0,95	255,25	256,70	56,20	1,33										
	ВСЕГО ЗА 7-М ДЕНЬ с полдником	58,10	67,58	175,87	1978,34	0,87	57,91	575,57	10,83	796,91	654,12	141,41	19,88											
	ВСЕГО ЗА 7-М ДЕНЬ	58,10	67,58	175,87	1978,34	0,87	57,91	575,57	10,83	796,91	654,12	141,41	19,88											

Меню: 8 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
ЗАВТРАК																												
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	8,90														
ТТК № 591/1	Каша пшеница молочная	250	12,95	10,15	45,93	323,27	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25														
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30														
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	18,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10														
	ИТОГО В ЗАВТРАК	610	22,94	21,43	92,00	654,13	0,41	6,3	303,77	0,76	372,53	355,47	76,5	3,55														
ОБЕД																												
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66														
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26														
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	50,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00														
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	271,64	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71														
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,60	0,00	0,56	14,00	62,20	18,80	1,56														
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50														
	ИТОГО В ОБЕД	910	31,87	35,38	142,71	1016,74	0,38	121,14	463,05	8,51	302,66	586,86	130,08	4,69														
ПОЛДНИК																												
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20														
563 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	150	8,73	9,81	53,70	338,01	0,15	0,00	0,12	1,68	20,00	79,95	15,00	1,23														
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	14,53	14,81	61,70	438,01	0,23	1,40	0,16	1,68	260,00	259,95	43,00	1,45														
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ																												
	ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ	69,34	71,62	296,41	2108,88	1,02	128,84	766,98	10,95	885,39	1202,28	249,58	9,69															
	ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ	69,34	71,62	296,41	2108,88	1,02	128,84	766,98	10,95	885,39	1202,28	249,58	9,69															

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 231/2	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,25	13,56	60,45	428,84	0,21	0,02	273,91	1,28	243,67	163,77	29,57	4,81
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежние (яблочки)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,80	0,10
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО ЗАВТРАК														
	ОБЕД	620	23,85	23,60	102,75	718,80	0,36	38,02	332,91	1,48	297,92	234,77	79,57	10,21
10.1.3Сур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	57,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ТТК № 636	Борщ	250	5,02	9,75	31,14	237,39	0,15	34,73	46,50	62,50	157,50	157,50	7,50	0,08
ТТК № 229	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	21,18	63,07	502,26	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО ОБЕД														
	ПОЛДНИК	880	33,44	31,73	147,03	1045,85	0,62	44,92	46,52	64,03	550,98	423,90	19,44	1,42
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,80	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,02	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	150	8,16	9,37	53,02	329,05	0,14	4,74	0,12	2,45	45,23	137,72	43,16	1,73
ИТОГО ПОЛДНИК														
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником	350	13,96	14,37	61,02	429,05	0,22	6,14	0,16	2,45	285,23	317,72	71,16	1,93
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником														
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ	2193,70	71,25	69,70	310,80	2193,70	1,20	89,08	379,59	67,96	1134,13	976,39	170,17	13,56
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ														
			71,25	69,70	310,80	2193,70	1,20	89,08	379,59	67,96	1134,13	976,39	170,17	13,56

Меню: 10 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63
ТТК № 204/1	Каша рисовая молочная	240	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,76	207,57	22,45	0,80
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	9,99	2,20
489 УРЦП, Пермь 2013	Каша с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
	ИТОГО В ЗАВТРАК	610	24,74	21,87	103,90	713,99	0,27	15,30	345,62	1,56	276,78	180,06	72,05	13,38
ОБЕД														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 648/1	Рассольник	250	4,74	6,73	30,85	202,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47
ТТК № 0/412мл/Новосиб	Колбаса куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,73	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	130,49	93,59	25,23	1,06
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,86	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,43	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
	ИТОГО В ОБЕД	930	30,48	34,13	144,55	1007,29	0,40	35,23	363,97	7,26	459,98	671,88	100,12	5,84
ПОЛДНИК														
316 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,03	0,00	300,00	235,00	35,00	0,25
446-Сборник: 2007-08	Кефир "Столничай"	100	7,30	8,90	53,20	302,98	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,65	0,23
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	14,77	15,15	63,20	447,98	0,10	1,80	0,03	0,00	312,10	235,00	37,65	0,48
	ВСЕГО ЗА 10-А ДЕНЬ с полдником		69,99	71,15	311,65	2169,26	0,77	52,33	709,64	8,82	1048,86	1016,94	209,82	19,70
	ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ		69,99	71,15	311,65	2169,26	0,77	52,33	709,64	8,82	1048,86	1016,94	209,82	19,70