


Согласовано  
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено приказом МАУО «ЦШП»  
от 26.11.2024 № 440

  
МБОУ г. Мурманска СОШ №1  
Маушкина И.В. / И.В.  
ФИО Подпись  
16.12.2024  
Дата

**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

Меню: 1 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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 636	Омлет натуральный	220	17,06	22,24	57,81	499,64	0,13	0,67	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39
101 Искур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>24,06</b>	<b>22,84</b>	<b>96,53</b>	<b>717,24</b>	<b>0,37</b>	<b>10,67</b>	<b>0,74</b>	<b>1,56</b>	<b>220,39</b>	<b>435,95</b>	<b>56,07</b>	<b>4,94</b>
<b>ОБЕД</b>														
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 № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	7,63	8,69	32,75	286,44	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35
ТТК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	44,13	385,84	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	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
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>31,59</b>	<b>34,42</b>	<b>137,06</b>	<b>1031,09</b>	<b>0,34</b>	<b>51,03</b>	<b>137,50</b>	<b>9,56</b>	<b>226,10</b>	<b>212,08</b>	<b>65,94</b>	<b>3,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	Творожники песочные	100	7,54	8,92	52,99	322,40	0,24	0,57	0,42	2,24	183,39	344,52	38,90	2,24
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>14,79</b>	<b>15,17</b>	<b>62,99</b>	<b>447,40</b>	<b>0,34</b>	<b>2,32</b>	<b>0,47</b>	<b>2,24</b>	<b>483,39</b>	<b>569,52</b>	<b>73,90</b>	<b>2,49</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>70,44</b>	<b>72,43</b>	<b>296,58</b>	<b>2195,73</b>	<b>1,05</b>	<b>64,02</b>	<b>138,71</b>	<b>13,36</b>	<b>929,88</b>	<b>1217,55</b>	<b>195,91</b>	<b>10,54</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>			<b>70,44</b>	<b>72,43</b>	<b>296,58</b>	<b>2195,73</b>	<b>1,05</b>	<b>64,02</b>	<b>138,71</b>	<b>13,36</b>	<b>929,88</b>	<b>1217,55</b>	<b>195,91</b>	<b>10,54</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао 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		<b>610</b>	<b>23,50</b>	<b>22,86</b>	<b>101,65</b>	<b>711,54</b>	<b>0,36</b>	<b>60,20</b>	<b>299,69</b>	<b>15,50</b>	<b>263,95</b>	<b>225,75</b>	<b>68,30</b>	<b>5,80</b>
<b>ОБЕД</b>														
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	100	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	185,21	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	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	0,00	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	55,30	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		<b>905</b>	<b>33,63</b>	<b>35,37</b>	<b>147,44</b>	<b>1042,61</b>	<b>0,48</b>	<b>31,07</b>	<b>329,81</b>	<b>46,57</b>	<b>449,19</b>	<b>508,81</b>	<b>76,17</b>	<b>2,42</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
543 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 ПОЛДНИК		<b>350</b>	<b>14,77</b>	<b>14,83</b>	<b>60,84</b>	<b>435,71</b>	<b>0,13</b>	<b>34,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,95</b>	<b>355,80</b>	<b>273,00</b>	<b>44,15</b>	<b>1,94</b>
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником			<b>71,90</b>	<b>73,06</b>	<b>309,93</b>	<b>2189,86</b>	<b>0,97</b>	<b>125,45</b>	<b>629,65</b>	<b>63,02</b>	<b>1068,94</b>	<b>1007,56</b>	<b>188,62</b>	<b>10,16</b>
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>			<b>71,90</b>	<b>73,06</b>	<b>309,93</b>	<b>2189,86</b>	<b>0,97</b>	<b>125,45</b>	<b>629,65</b>	<b>63,02</b>	<b>1068,94</b>	<b>1007,56</b>	<b>188,62</b>	<b>10,16</b>

Меню: 3 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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	250	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	Фрукты 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
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,61</b>	<b>24,19</b>	<b>95,66</b>	<b>696,29</b>	<b>0,29</b>	<b>6,31</b>	<b>198,97</b>	<b>1,02</b>	<b>437,35</b>	<b>457,30</b>	<b>117,50</b>	<b>2,63</b>
<b>ОБЕД</b>														
6.7.3скуп	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 № 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 №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	263,35	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 сушёных (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
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>32,66</b>	<b>30,38</b>	<b>140,71</b>	<b>996,42</b>	<b>0,52</b>	<b>15,30</b>	<b>180,54</b>	<b>1,25</b>	<b>316,46</b>	<b>383,80</b>	<b>90,97</b>	<b>6,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	100	7,47	8,92	52,87	321,64	0,12	0,18	0,14	1,21	31,86	95,48	20,10	1,34
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>14,72</b>	<b>15,17</b>	<b>62,87</b>	<b>446,64</b>	<b>0,22</b>	<b>1,93</b>	<b>0,19</b>	<b>1,21</b>	<b>331,86</b>	<b>320,48</b>	<b>55,10</b>	<b>1,59</b>
<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>70,99</b>	<b>69,74</b>	<b>299,24</b>	<b>2139,35</b>	<b>1,03</b>	<b>23,54</b>	<b>379,70</b>	<b>3,48</b>	<b>1085,67</b>	<b>1161,58</b>	<b>263,57</b>	<b>10,46</b>
<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>			<b>70,99</b>	<b>69,74</b>	<b>299,24</b>	<b>2139,35</b>	<b>1,03</b>	<b>23,54</b>	<b>379,70</b>	<b>3,48</b>	<b>1085,67</b>	<b>1161,58</b>	<b>263,57</b>	<b>10,46</b>

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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	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	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
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
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>20,24</b>	<b>23,45</b>	<b>96,14</b>	<b>703,86</b>	<b>0,41</b>	<b>40,80</b>	<b>303,75</b>	<b>0,56</b>	<b>226,73</b>	<b>268,47</b>	<b>65,50</b>	<b>1,65</b>
<b>ОБЕД</b>														
10.1.1скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	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	75,60	16,37	0,47
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
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
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>31,47</b>	<b>31,12</b>	<b>129,96</b>	<b>987,72</b>	<b>0,40</b>	<b>23,87</b>	<b>310,30</b>	<b>4,65</b>	<b>364,06</b>	<b>526,37</b>	<b>68,12</b>	<b>3,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скур	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
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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>14,04</b>	<b>14,97</b>	<b>62,07</b>	<b>447,57</b>	<b>1,46</b>	<b>5,94</b>	<b>0,16</b>	<b>2,45</b>	<b>283,23</b>	<b>319,70</b>	<b>71,17</b>	<b>1,93</b>
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>65,75</b>	<b>69,54</b>	<b>288,17</b>	<b>2139,15</b>	<b>2,27</b>	<b>70,61</b>	<b>614,21</b>	<b>7,66</b>	<b>874,02</b>	<b>1114,54</b>	<b>204,79</b>	<b>7,46</b>
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>			<b>65,75</b>	<b>69,54</b>	<b>288,17</b>	<b>2139,15</b>	<b>2,27</b>	<b>70,61</b>	<b>614,21</b>	<b>7,66</b>	<b>874,02</b>	<b>1114,54</b>	<b>204,79</b>	<b>7,46</b>

Меню: 5 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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 208/1	Оладьи с молоком сгущенным	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,95</b>	<b>24,96</b>	<b>103,92</b>	<b>739,24</b>	<b>0,30</b>	<b>17,18</b>	<b>120,35</b>	<b>5,99</b>	<b>198,03</b>	<b>146,04</b>	<b>33,97</b>	<b>4,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
10.3.7скур	Икра кабачковая	100	2,00	7,00	8,54	105,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
ГТК №170	Куриный бульон с яйцом и гречками	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07
ГТК №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
ГТК № 631	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 (чернослив)	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
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>31,59</b>	<b>33,41</b>	<b>147,00</b>	<b>1015,05</b>	<b>0,30</b>	<b>18,56</b>	<b>243,86</b>	<b>4,26</b>	<b>332,80</b>	<b>589,31</b>	<b>64,20</b>	<b>3,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>14,39</b>	<b>15,07</b>	<b>63,19</b>	<b>445,70</b>	<b>0,24</b>	<b>6,48</b>	<b>0,17</b>	<b>2,45</b>	<b>345,45</b>	<b>360,40</b>	<b>78,37</b>	<b>1,98</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>69,93</b>	<b>73,44</b>	<b>314,11</b>	<b>2199,99</b>	<b>0,84</b>	<b>42,22</b>	<b>364,38</b>	<b>12,70</b>	<b>876,28</b>	<b>1095,75</b>	<b>176,54</b>	<b>10,19</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>			<b>69,93</b>	<b>73,44</b>	<b>314,11</b>	<b>2199,99</b>	<b>0,84</b>	<b>42,22</b>	<b>364,38</b>	<b>12,70</b>	<b>876,28</b>	<b>1095,75</b>	<b>176,54</b>	<b>10,19</b>

Меню: 6 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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК №145/1	Каша геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,85	361,25	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>21,91</b>	<b>23,67</b>	<b>103,95</b>	<b>716,47</b>	<b>0,41</b>	<b>61,32</b>	<b>231,93</b>	<b>1,30</b>	<b>306,03</b>	<b>314,08</b>	<b>78,25</b>	<b>2,49</b>
<b>ОБЕД</b>														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы 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 № 250/1	Щи из свежей капусты	250	3,25	3,53	23,78	139,89	0,12	26,25	12,50	22,50	156,00	113,75	6,25	0,25
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	14,40	14,72	16,37	255,56	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	93,94	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	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>30,69</b>	<b>35,41</b>	<b>130,24</b>	<b>963,49</b>	<b>0,48</b>	<b>45,80</b>	<b>13,02</b>	<b>67,92</b>	<b>557,37</b>	<b>500,61</b>	<b>89,46</b>	<b>5,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	100	7,56	8,72	53,07	321,00	0,14	0,00	0,12	1,95	25,13	113,37	16,76	1,46
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>14,81</b>	<b>14,97</b>	<b>63,07</b>	<b>446,00</b>	<b>0,24</b>	<b>1,75</b>	<b>0,17</b>	<b>1,95</b>	<b>325,13</b>	<b>338,37</b>	<b>51,76</b>	<b>1,71</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>67,41</b>	<b>74,05</b>	<b>297,26</b>	<b>2125,96</b>	<b>1,13</b>	<b>108,87</b>	<b>245,12</b>	<b>71,17</b>	<b>1188,53</b>	<b>1153,06</b>	<b>219,47</b>	<b>9,89</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>			<b>67,41</b>	<b>74,05</b>	<b>297,26</b>	<b>2125,96</b>	<b>1,13</b>	<b>108,87</b>	<b>245,12</b>	<b>71,17</b>	<b>1188,53</b>	<b>1153,06</b>	<b>219,47</b>	<b>9,89</b>

Меню: 7 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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 236/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	250	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		<b>550</b>	<b>23,65</b>	<b>24,37</b>	<b>99,38</b>	<b>711,45</b>	<b>0,33</b>	<b>12,86</b>	<b>121,25</b>	<b>0,96</b>	<b>345,51</b>	<b>204,40</b>	<b>45,25</b>	<b>3,32</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,32	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 № 300/1	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	0,58
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
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
ИТОГО В ОБЕД		<b>925</b>	<b>31,17</b>	<b>35,37</b>	<b>132,41</b>	<b>1006,89</b>	<b>0,395</b>	<b>39,329</b>	<b>454,32</b>	<b>8,92</b>	<b>434,145</b>	<b>375,02</b>	<b>67,96</b>	<b>15,43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4148скуп	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	44,08	260,00	0,14	5,72	0,00	0,95	17,25	74,70	28,20	1,13
ИТОГО В ПОЛДНИК		<b>350</b>	<b>13,28</b>	<b>14,24</b>	<b>61,08</b>	<b>434,00</b>	<b>0,20</b>	<b>6,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,95</b>	<b>255,25</b>	<b>256,70</b>	<b>56,20</b>	<b>1,33</b>
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником			<b>58,10</b>	<b>67,58</b>	<b>275,87</b>	<b>1978,34</b>	<b>0,87</b>	<b>57,91</b>	<b>575,57</b>	<b>10,83</b>	<b>796,91</b>	<b>654,12</b>	<b>141,41</b>	<b>19,88</b>
<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>			<b>58,10</b>	<b>67,58</b>	<b>275,87</b>	<b>1978,34</b>	<b>0,87</b>	<b>57,91</b>	<b>575,57</b>	<b>10,83</b>	<b>796,91</b>	<b>654,12</b>	<b>141,41</b>	<b>19,88</b>



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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	0,90
ТТК № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	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	Фрукты 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
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>22,94</b>	<b>21,43</b>	<b>92,00</b>	<b>654,13</b>	<b>0,41</b>	<b>6,3</b>	<b>303,77</b>	<b>0,76</b>	<b>322,53</b>	<b>355,47</b>	<b>76,5</b>	<b>3,55</b>
<b>ОБЕД</b>														
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	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	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	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	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
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>31,87</b>	<b>35,38</b>	<b>142,71</b>	<b>1016,74</b>	<b>0,38</b>	<b>121,14</b>	<b>463,05</b>	<b>8,51</b>	<b>302,86</b>	<b>586,86</b>	<b>130,08</b>	<b>4,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
565 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	1,25
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>14,53</b>	<b>14,81</b>	<b>61,70</b>	<b>438,01</b>	<b>0,23</b>	<b>1,40</b>	<b>0,16</b>	<b>1,68</b>	<b>260,00</b>	<b>259,95</b>	<b>43,00</b>	<b>1,45</b>
<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>69,34</b>	<b>71,62</b>	<b>296,41</b>	<b>2108,88</b>	<b>1,02</b>	<b>128,84</b>	<b>766,98</b>	<b>10,95</b>	<b>885,39</b>	<b>1202,28</b>	<b>249,58</b>	<b>9,69</b>
<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>			<b>69,34</b>	<b>71,62</b>	<b>296,41</b>	<b>2108,88</b>	<b>1,02</b>	<b>128,84</b>	<b>766,98</b>	<b>10,95</b>	<b>885,39</b>	<b>1202,28</b>	<b>249,58</b>	<b>9,69</b>

Меню: 9 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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 221/2	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	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	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
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>23,85</b>	<b>23,60</b>	<b>102,75</b>	<b>718,80</b>	<b>0,36</b>	<b>38,02</b>	<b>332,91</b>	<b>1,48</b>	<b>297,92</b>	<b>234,77</b>	<b>79,57</b>	<b>10,21</b>
<b>ОБЕД</b>														
10.1.3Скур	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 № 656	Борщ	250	5,02	9,75	31,14	232,39	0,15	34,73	46,50	62,50	157,50	157,50	7,50	0,08
ТТК № 228	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
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>33,44</b>	<b>31,73</b>	<b>147,03</b>	<b>1045,85</b>	<b>0,62</b>	<b>44,92</b>	<b>46,52</b>	<b>64,03</b>	<b>550,98</b>	<b>423,90</b>	<b>19,44</b>	<b>1,42</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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
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
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>13,96</b>	<b>14,37</b>	<b>61,02</b>	<b>429,05</b>	<b>0,22</b>	<b>6,14</b>	<b>0,16</b>	<b>2,45</b>	<b>285,23</b>	<b>317,72</b>	<b>71,16</b>	<b>1,93</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>71,25</b>	<b>69,70</b>	<b>310,80</b>	<b>2193,70</b>	<b>1,20</b>	<b>89,08</b>	<b>379,59</b>	<b>67,96</b>	<b>1134,13</b>	<b>976,39</b>	<b>170,17</b>	<b>13,56</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b>			<b>71,25</b>	<b>69,70</b>	<b>310,80</b>	<b>2193,70</b>	<b>1,20</b>	<b>89,08</b>	<b>379,59</b>	<b>67,96</b>	<b>1134,13</b>	<b>976,39</b>	<b>170,17</b>	<b>13,56</b>

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)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 № 279/1	Каша рисовая молочная	240	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао 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
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>24,74</b>	<b>21,87</b>	<b>103,90</b>	<b>713,99</b>	<b>0,27</b>	<b>15,30</b>	<b>345,62</b>	<b>1,56</b>	<b>276,78</b>	<b>180,06</b>	<b>72,05</b>	<b>13,38</b>
<b>ОБЕД</b>														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы 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 № 645/1	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 №10/412шк/ Новосибир	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
109 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	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>30,48</b>	<b>34,13</b>	<b>144,55</b>	<b>1007,29</b>	<b>0,40</b>	<b>35,23</b>	<b>363,97</b>	<b>7,26</b>	<b>459,98</b>	<b>611,88</b>	<b>100,12</b>	<b>5,84</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	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
446, Сборник шк 2007 год	Кекс "Столичный"	100	7,52	8,90	53,20	322,98	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,65	0,23
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>14,77</b>	<b>15,15</b>	<b>63,20</b>	<b>447,98</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>312,10</b>	<b>225,00</b>	<b>37,65</b>	<b>0,48</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>69,99</b>	<b>71,15</b>	<b>311,65</b>	<b>2169,26</b>	<b>0,77</b>	<b>52,33</b>	<b>709,64</b>	<b>8,82</b>	<b>1048,86</b>	<b>1016,94</b>	<b>209,82</b>	<b>19,70</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>			<b>69,99</b>	<b>71,15</b>	<b>311,65</b>	<b>2169,26</b>	<b>0,77</b>	<b>52,33</b>	<b>709,64</b>	<b>8,82</b>	<b>1048,86</b>	<b>1016,94</b>	<b>209,82</b>	<b>19,70</b>