

Согласовано
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено приказом МАУО «ЦШП»
от 26.11.2024 № 440

МБОУ г. Мурманска СОШ № 11



Мазюкина И.В.

ФИО

Подпись

16.12.2024

Дата

**Примерное 10-дневное меню основного (организованного) питания
для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска в возрасте с 7 до 11 лет
на зимний период 2025 года с 09.01.2025 по 31.05.2025**

г. Мурманск

Меню: 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														
ТТК № 635	Омлет натуральный	200	15,51	20,22	48,83	454,22	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08
10.1.1.скур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
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		500	20,51	20,66	87,41	632,50	0,22	6,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
ТТК № 4/1	Плов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
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
ИТОГО В ОБЕД		705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	60	4,52	5,35	31,73	182,45	0,05	0,12	0,09	0,48	39,60	74,40	8,40	0,48
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,48	11,35	41,33	302,45	0,15	1,80	0,14	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником			59,43	59,93	245,54	1800,50	0,63	44,57	110,72	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			59,43	59,93	245,54	1800,50	0,63	44,57	110,72	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53

Меню: 2 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														
ТТК № 654	Каша ячневая молочная	200	14,12	5,04	42,52	271,92	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	21,00	3,60	
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	1,28	
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	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	1,00	
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,96	21,28	91,02	640,64	0,31	60,20	251,75	12,50	240,20	202,00	63,05	
ОБЕД														
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	1,20	3,60	9,12	73,68	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	0,42	
ТТК № 210/2	Свекольник	200	2,42	5,52	22,23	148,28	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	0,10	
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	
ТТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,78	36,40	215,34	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	
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	1,56	
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	0,14	
ИТОГО В ОБЕД		750	27,84	29,36	124,48	873,52	0,43	24,73	192,84	45,29	404,52	435,56	64,70	
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	
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	5,98	6,56	35,23	223,88	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	1,16	
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,78	11,56	43,23	323,88	0,11	23,25	0,11	0,63	317,20	242,00	39,00	
ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ с полдником			59,58	62,20	258,73	1838,04	0,85	108,18	444,70	58,42	961,92	879,56	166,75	
ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ			59,58	62,20	258,73	1838,04	0,85	108,18	444,70	58,42	961,92	879,56	166,75	

Меню: 3 день

7-11 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
ЗАВТРАК														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	17,40	18,43	60,40	477,07	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,00	21,43	86,60	624,77	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60
ОБЕД														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21
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	Картофельное пюре	150	4,79	7,70	31,66	215,10	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
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
ИТОГО В ОБЕД		780	28,37	27,42	123,65	856,61	0,43	11,94	146,69	1,07	295,96	340,10	75,47	2,20
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	60	4,49	5,36	31,73	193,12	0,08	0,11	0,09	0,73	19,12	57,29	12,06	0,81
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,45	11,36	41,33	313,12	0,18	1,79	0,14	0,73	307,12	273,29	45,66	1,05
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			60,82	60,21	251,58	1794,50	0,87	20,04	319,84	2,74	1002,30	1024,35	227,22	5,85
ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ			60,82	60,21	251,58	1794,50	0,87	20,04	319,84	2,74	1002,30	1024,35	227,22	5,85

Меню: 4 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														
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 № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	11,97	42,86	337,20	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	17,83	20,45	85,43	619,56	0,36	40,80	258,00	0,55	216,87	238,19	58,00	1,60
ОБЕД														
10.1.1 скур	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 № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
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	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
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		745	29,53	26,60	118,78	892,64	0,35	21,73	275,30	3,78	354,47	485,03	57,25	3,19
ПОЛДНИК														
4.1.48 скур	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	100	2,70	5,72	30,05	182,48	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,8	28,78	1,15
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,7	12,12	47,05	356,48	0,99	4,36	0,12	1,63	268,15	273,8	56,78	1,35
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником			60,06	59,17	251,26	1868,68	1,70	66,89	533,42	5,96	839,49	997,02	172,03	6,14
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			60,06	59,17	251,26	1868,68	1,70	66,89	533,42	5,96	839,49	997,02	172,03	6,14

Меню: 5 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														
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сгущенным	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65
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
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		500	20,82	21,17	91,89	643,97	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15
ОБЕД														
10.3.7скур	Икра кабачковая	60	1,20	5,35	5,12	73,43	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК № 169	Куриный бульон с яйцом и гречками	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
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 № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,05	36,40	199,77	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
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
ИТОГО В ОБЕД		775	27,29	29,49	124,52	882,65	0,24	14,11	200,06	3,70	274,95	494,99	53,23	2,95
ПОЛДНИК														
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	0,20
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Булочка чайная с творогом	50	3,57	4,41	44,89	233,53	0,07	2,37	0,06	1,23	22,73	67,70	21,69	0,87
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	10,82	10,66	54,89	358,53	0,17	4,12	0,11	1,23	322,73	292,70	56,69	1,07
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником			58,93	61,32	271,30	1885,15	0,68	32,73	304,82	10,13	770,62	914,59	139,20	8,17
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			58,93	61,32	271,30	1885,15	0,68	32,73	304,82	10,13	770,62	914,59	139,20	8,17

Меню: 6 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														
ТТК № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	18,25	21,14	90,74	626,22	0,35	61,31	188,95	1,10	281,32	272,07	46,05	2,46
ОБЕД														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 250/2	Щи из свежей капусты	200	2,60	2,83	19,02	111,95	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
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
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
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
ИТОГО В ОБЕД		750	26,36	29,87	110,76	853,28	0,42	36,51	10,50	62,23	454,10	383,20	67,00	4,38
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60	4,54	5,24	31,85	192,72	0,09	0,00	0,08	1,17	15,08	68,03	10,06	0,88
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,50	11,24	41,45	312,72	0,19	1,68	0,13	1,17	303,08	284,03	43,66	1,12
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ полдником			56,11	62,25	242,95	1792,22	0,95	99,50	199,58	64,50	1038,50	939,30	156,71	7,96
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			56,11	62,25	242,95	1792,22	0,95	99,50	199,58	64,50	1038,50	939,30	156,71	7,96

Меню: 7 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	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85
ТТК № 235/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	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
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		500	19,24	19,60	86,74	600,32	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85
ОБЕД														
		60	0,78	6,20	4,08	78,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	200	5,43	8,11	25,21	195,55	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17
ТТК № 256/1	Суп с фрикадельками	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 № 300/1	Шницель "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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
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		790	27,40	28,78	120,82	854,66	0,35	37,31	390,46	8,43	395,56	342,55	63,56	15,24
ПОЛДНИК														
		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
4.1.48скурс	Йогурт фруктово-ягодный	100	2,19	5,23	29,39	173,39	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	300	12,19	11,63	46,39	347,39	0,15	5,01	0,04	0,63	249,50	231,80	46,80	0,95
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,19	11,63	46,39	347,39	0,15	5,01	0,04	0,63	249,50	231,80	46,80	0,95
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником			58,83	60,01	253,95	1802,37	0,77	55,17	487,50	9,91	925,91	744,27	155,36	19,04
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			58,83	60,01	253,95	1802,37	0,77	55,17	487,50	9,91	925,91	744,27	155,36	19,04

Меню: 8 день

7-11 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
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	0,90
ТТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	8,12	36,74	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	20,53	19,40	82,81	589,46	0,36	6,30	258,02	0,75	312,67	325,19	69,00	3,50
ОБЕД														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21
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	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
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
ИТОГО В ОБЕД		770	27,67	28,15	115,85	828,31	0,31	105,51	440,44	6,39	278,00	536,28	117,90	4,19
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
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	5,82	6,54	35,80	225,34	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,62	11,54	43,80	325,34	0,18	1,40	0,12	1,12	253,33	233,30	38,00	1,03
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником			59,82	59,09	242,46	1743,11	0,85	113,21	698,58	8,26	844,00	1094,77	224,90	8,72
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			59,82	59,09	242,46	1743,11	0,85	113,21	698,58	8,26	844,00	1094,77	224,90	8,72

Меню: 9 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														
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,01	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85
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	38,00	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		570	20,60	20,89	90,64	635,97	0,32	38,01	278,13	1,23	249,19	202,01	73,66	9,25
ОБЕД														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	80	1,77	0,33	9,01	46,09	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	24,92	189,48	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06
ТТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	474,30	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	76,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД		700	29,31	27,83	128,18	880,43	0,53	35,52	37,21	51,42	490,16	362,84	16,08	1,12
ПОЛДНИК														
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	100	5,44	6,25	35,35	219,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,24	11,25	43,35	319,41	0,17	4,56	0,12	1,63	270,15	271,81	56,77	1,35
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником			61,15	59,97	262,17	1835,81	1,02	78,09	315,46	54,28	1009,50	836,66	146,51	11,72
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			61,15	59,97	262,17	1835,81	1,02	78,09	315,46	54,28	1009,50	836,66	146,51	11,72

Меню: 10 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														
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 № 273/1	Каша рисовая молочная	180	10,87	8,65	40,52	283,41	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	21,14	18,98	89,82	617,26	0,25	10,20	237,51	1,27	272,53	309,15	55,14	4,43
ОБЕД														
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	79,74	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
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 № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06
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
ИТОГО В ОБЕД		800	26,43	26,08	128,52	854,52	0,34	29,05	289,35	5,50	374,02	497,89	84,93	5,13
ПОЛДНИК														
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	0,20
446, Сборник шк. 2007 год	Кекс "Столичный"	50	3,76	4,45	26,85	162,49	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,65	0,23
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,01	10,70	36,85	287,49	0,10	1,80	0,05	0,00	312,10	225,00	37,65	0,43
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником			58,58	55,76	255,19	1759,27	0,69	41,05	526,91	6,77	958,65	1032,04	177,72	9,99
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			58,58	55,76	255,19	1759,27	0,69	41,05	526,91	6,77	958,65	1032,04	177,72	9,99