

Соснина И.И.

Директор
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
г. Мурманск
И.И. Соснина
Д.Б.

Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»



/А.А.Цыганков

«12» «Февраля» 2024 года

ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В КАТЕГОРИИ С 1-го по 4-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

| № 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 | 15,98 | 20,83 | 45,70 | 442,00 | 0,18 | 0,00 | 108,00 | 0,92 | 136,36 | 131,82 | 12,90 | 3,07 |
| 10.1.1скуп | Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,00 | 0,06 | 6,00 | 0,18 | 0,00 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 493 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 | | 500 | 20,98 | 21,27 | 84,28 | 620,00 | 0,28 | 6,00 | 108,18 | 1,36 | 167,36 | 198,02 | 32,10 | 4,23 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 УРЦП, Пермь 2013 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 2,74 | 11,40 | 8,25 | 124,00 | 0,01 | 5,50 | 0,00 | 4,50 | 32,00 | 36,00 | 19,00 | 1,10 |
| ТТК № 258/1 | Суп гороховый | 250 | 7,45 | 9,55 | 22,83 | 213,13 | 0,18 | 8,66 | 113,00 | 0,21 | 19,00 | 64,48 | 25,50 | 0,26 |
| ТТК № 625 | Плов с курицей | 200 | 12,83 | 7,72 | 34,23 | 293,22 | 0,01 | 0,25 | 31,40 | 0,25 | 19,00 | 23,50 | 10,00 | 1,00 |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| 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 |
| 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 | | 895 | 27,14 | 29,43 | 117,35 | 864,10 | 0,28 | 25,21 | 144,40 | 5,66 | 105,00 | 170,23 | 72,80 | 5,66 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 УРЦП, Пермь 2013 | Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 6,20 | 4,08 | 78,00 | 0,02 | 5,04 | 0,00 | 2,76 | 13,80 | 24,00 | 10,80 | 0,48 |
| ТТК № 12 | Котлета мясная, соус томатный | 100 | 9,06 | 6,41 | 9,27 | 147,00 | 0,18 | 1,11 | 0,01 | 0,41 | 13,76 | 105,11 | 18,04 | 1,48 |
| ТТК № 211/1 | Картофель отварной | 170 | 4,97 | 5,55 | 26,41 | 161,50 | 0,17 | 23,63 | 0,05 | 0,17 | 18,70 | 90,10 | 34,00 | 1,36 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 |
| 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 20-25% | | 585 | 19,39 | 18,80 | 80,52 | 573,95 | 0,45 | 46,48 | 0,06 | 4,05 | 65,36 | 261,36 | 76,84 | 4,22 |
| 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 | Творожки песочные | 60 | 5,48 | 6,53 | 26,75 | 181,44 | 0,05 | 0,12 | 0,08 | 0,48 | 39,6 | 74,4 | 8,4 | 0,48 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 12,44 | 12,53 | 36,35 | 301,44 | 0,15 | 1,80 | 0,13 | 0,48 | 327,60 | 290,40 | 42,00 | 0,72 |
| ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином | | | 67,51 | 69,50 | 282,15 | 2058,05 | 1,01 | 77,69 | 252,64 | 11,06 | 337,72 | 629,61 | 181,74 | 14,10 |
| ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником | | | 60,56 | 63,23 | 237,98 | 1785,54 | 0,71 | 33,01 | 252,71 | 7,50 | 599,96 | 658,65 | 146,90 | 10,61 |
| ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ | | | 79,95 | 82,03 | 318,50 | 2359,49 | 1,16 | 79,49 | 252,77 | 11,54 | 665,32 | 920,01 | 223,74 | 14,82 |

| № 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 № 238/1 | Каша молочная из гречневой крупы | 240 | 13,97 | 5,49 | 39,29 | 259,97 | 0,20 | 0,02 | 182,00 | 0,68 | 135,82 | 184,55 | 40,00 | 0,50 |
| 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 | 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 | 13,00 | 0,30 |
| 499 УРЦП, Пермь 2013 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,20 | 2,20 | 22,40 | 118,00 | 0,02 | 0,20 | 0,01 | 0,00 | 62,00 | 71,00 | 23,00 | 1,00 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 600 | 19,81 | 21,73 | 87,79 | 628,49 | 0,31 | 60,22 | 242,01 | 1,18 | 281,02 | 291,55 | 82,05 | 3,08 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 УРЦП, Пермь 2013 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,96 | 5,86 | 6,33 | 81,60 | 0,01 | 16,68 | 0,00 | 2,97 | 29,04 | 21,12 | 21,70 | 0,39 |
| ТТК № 209/1 | Свекольник | 230 | 2,40 | 6,71 | 18,73 | 144,61 | 0,06 | 8,44 | 85,00 | 0,23 | 89,83 | 85,39 | 18,40 | 0,09 |
| ТТК № 365 | Паста "Болоньезе" | 210 | 22,33 | 16,41 | 55,31 | 454,56 | 0,12 | 11,20 | 163,00 | 4,11 | 130,25 | 124,40 | 16,50 | 0,05 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Фрукты свежие (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 |
| 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 ОБЕД | | 825 | 28,69 | 29,58 | 120,87 | 867,52 | 0,24 | 217,12 | 248,00 | 7,89 | 304,12 | 287,16 | 88,10 | 2,21 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №9 | Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном | 110 | 8,68 | 10,67 | 11,99 | 178,77 | 0,04 | 2,18 | 0,06 | 1,25 | 54,41 | 102,37 | 18,61 | 0,51 |
| ТТК №194 | Капуста свежая тушеная | 150 | 5,98 | 7,94 | 12,11 | 134,74 | 0,08 | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 2,93 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 |
| 506 УРЦП, 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 20-25% | | 515 | 19,14 | 19,05 | 82,26 | 568,76 | 0,18 | 36,28 | 0,06 | 1,85 | 201,41 | 150,12 | 29,31 | 4,75 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦП, Пермь 2013 | Простокваша | 225 | 6,52 | 5,63 | 9,00 | 112,50 | 0,09 | 1,58 | 0,05 | 0,00 | 270,00 | 202,50 | 31,50 | 0,23 |
| 543 УРЦП, Пермь 2013 | Пирожок печеный с капустой | 75 | 5,90 | 4,00 | 39,63 | 218,00 | 0,02 | 16,39 | 0,05 | 0,47 | 57,90 | 46,50 | 8,25 | 0,87 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 12,42 | 9,63 | 48,63 | 330,50 | 0,11 | 17,97 | 0,10 | 0,47 | 327,90 | 249,00 | 39,75 | 1,10 |
| ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином | | | 67,64 | 70,36 | 290,92 | 2064,77 | 0,73 | 313,62 | 490,07 | 10,92 | 786,55 | 728,83 | 199,46 | 10,03 |
| ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником | | | 60,92 | 60,94 | 257,29 | 1826,51 | 0,66 | 295,31 | 490,11 | 9,54 | 913,04 | 827,71 | 209,90 | 6,38 |
| ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ | | | 80,06 | 79,99 | 339,55 | 2395,27 | 0,84 | 331,58 | 490,17 | 11,39 | 1114,45 | 977,83 | 239,21 | 11,13 |

| № 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 | 170/30 | 17,40 | 18,43 | 60,40 | 477,30 | 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 | 79,00 | 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 | 603,30 | 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 № 643 | Суп с фасолью | 250 | 5,85 | 7,80 | 16,31 | 181,95 | 0,15 | 2,43 | 133,68 | 2,43 | 41,50 | 196,69 | 38,25 | 0,06 |
| ТТК №11 | Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный | 120 | 10,38 | 14,01 | 9,69 | 200,00 | 0,09 | 0,04 | 0,04 | 0,32 | 207,66 | 154,22 | 12,67 | 0,45 |
| ТТК № 223/1 | Картофельное пюре | 180 | 4,75 | 7,40 | 32,97 | 221,92 | 0,16 | 0,80 | 67,50 | 0,18 | 46,80 | 102,60 | 28,80 | 3,78 |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Фрукты 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 |
| ТТК №180 | Компот из смеси ягод | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 99,00 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 0,14 |
| ИТОГО В ОБЕД | | 970 | 26,84 | 30,38 | 124,79 | 894,97 | 0,56 | 17,27 | 201,22 | 4,03 | 365,56 | 596,31 | 162,02 | 7,40 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1.3Скур | Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,80 | 0,01 | 2,88 | 0,01 | 0,00 | 1,92 | 30,00 | 0,00 | 0,24 |
| ТТК №175 | Оладьи из печени | 100 | 11,48 | 12,16 | 9,26 | 202,62 | 0,25 | 7,20 | 175,00 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 |
| ТТК №295 | Булгур рассыпчатый | 180 | 2,16 | 6,40 | 31,50 | 192,24 | 0,18 | 1,30 | 114,55 | 0,18 | 19,80 | 98,18 | 18,37 | 0,02 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 512 УРЦП, Пермь 2013 | Компот из плодов или ягод сушёных (курага) | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 |
| ИТОГО В УЖИН 20-25% | | 580 | 18,30 | 19,12 | 87,26 | 604,66 | 0,48 | 12,18 | 289,56 | 0,62 | 61,72 | 160,18 | 26,97 | 6,50 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 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 дрож. теста | 50 | 6,60 | 7,50 | 43,60 | 268,30 | 0,06 | 0,08 | 0,07 | 0,60 | 15,80 | 47,50 | 10,00 | 0,70 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 13,85 | 13,75 | 53,60 | 393,30 | 0,16 | 14,33 | 0,12 | 0,60 | 315,80 | 272,50 | 45,00 | 0,95 |
| ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином | | | 66,14 | 70,93 | 298,65 | 2102,93 | 1,30 | 35,76 | 663,80 | 5,59 | 826,50 | 1167,45 | 295,08 | 16,50 |
| ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником | | | 61,69 | 65,56 | 264,99 | 1891,57 | 0,98 | 37,91 | 374,36 | 5,57 | 1080,58 | 1279,77 | 313,11 | 10,95 |
| ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ | | | 79,99 | 84,68 | 352,25 | 2496,23 | 1,46 | 50,09 | 663,92 | 6,19 | 1142,30 | 1439,95 | 340,08 | 17,45 |

| № 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 | 170/30 | 18,71 | 19,59 | 58,60 | 475,54 | 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 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 500 | 19,21 | 19,99 | 83,40 | 585,54 | 0,27 | 14,50 | 104,65 | 5,20 | 172,94 | 126,90 | 29,28 | 4,15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 УРЦП, Пермь 2013 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 2,94 | 5,58 | 4,44 | 104,83 | 0,02 | 6,06 | 0,01 | 1,38 | 99,00 | 85,20 | 14,40 | 0,84 |
| ТТК № 646 | Рассольник | 230 | 1,89 | 5,80 | 14,95 | 111,55 | 0,08 | 7,06 | 115,00 | 2,16 | 14,26 | 57,96 | 12,55 | 0,36 |
| ТТК № 622 | Гуляш из цыпленка | 100 | 13,90 | 14,52 | 15,80 | 231,50 | 0,18 | 9,00 | 0,45 | 42,00 | 185,00 | 55,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК № 640/1 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 1,84 | 33,70 | 180,31 | 0,07 | 0,01 | 180,00 | 0,95 | 6,85 | 63,18 | 9,73 | 0,48 |
| 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 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| ТТК № 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 | | 910 | 29,56 | 28,26 | 117,67 | 849,59 | 0,45 | 82,58 | 295,46 | 47,13 | 373,11 | 328,34 | 61,28 | 3,67 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 647 | Омлет натуральный | 180 | 14,38 | 18,74 | 41,13 | 397,80 | 0,16 | 0,00 | 97,20 | 0,82 | 122,72 | 118,63 | 11,61 | 2,76 |
| 10.1.Искур | Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,00 | 0,07 | 6,00 | 0,18 | 0,00 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 |
| 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 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| 519 УРЦП, Пермь 2013 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 21,22 | 97,00 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| ИТОГО В УЖИН 20-25% | | 565 | 19,64 | 19,56 | 86,05 | 615,55 | 0,17 | 114,00 | 97,38 | 1,30 | 186,72 | 186,08 | 47,71 | 5,06 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1.48Искур | Йогурт фруктово-ягодный | 240 | 6,96 | 3,60 | 27,36 | 170,40 | 0,07 | 1,44 | 0,02 | 0,00 | 297,60 | 228,00 | 36,00 | 0,24 |
| 540 УРЦП, Пермь 2013 | Ватрушка с повидлом | 60 | 5,67 | 6,62 | 48,00 | 229,68 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 1,33 | 20,86 | 63,55 | 19,92 | 0,79 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 12,63 | 10,22 | 75,36 | 400,08 | 0,09 | 3,62 | 0,06 | 1,33 | 318,46 | 291,55 | 55,92 | 1,03 |
| ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином | | | 68,41 | 67,81 | 287,12 | 2050,68 | 0,89 | 211,08 | 497,49 | 53,63 | 732,77 | 641,32 | 138,27 | 12,88 |
| ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником | | | 61,40 | 58,47 | 276,43 | 1835,21 | 0,81 | 100,70 | 400,18 | 53,66 | 864,51 | 746,79 | 146,48 | 8,85 |
| ВСЕГО ЗА 4-И ДЕНЬ | | | 81,04 | 78,03 | 362,48 | 2450,76 | 0,98 | 214,70 | 497,56 | 54,96 | 1051,23 | 932,87 | 194,19 | 13,91 |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК № 630 | Бутерброд 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 |
| ГТК № 588 | Каша пшеничная молочная | 200 | 9,64 | 11,97 | 41,74 | 326,80 | 0,20 | 0,00 | 183,00 | 0,07 | 39,45 | 121,09 | 30,00 | 0,20 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Плоды свежие (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 |
| 494 УРЦП, Пермь 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 560 | 20,90 | 19,65 | 84,91 | 585,50 | 0,32 | 182,80 | 258,00 | 0,65 | 221,87 | 261,19 | 66,00 | 2,30 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.3.7скуп | Икра кабачковая | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,12 | 73,20 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| ГТК № 250/1 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,60 | 3,50 | 15,60 | 104,30 | 0,10 | 21,00 | 10,00 | 18,00 | 125,00 | 91,00 | 5,00 | 0,20 |
| ГТК № 592 | Картофельная запеканка с мясом | 180 | 18,92 | 19,06 | 56,77 | 396,44 | 0,27 | 4,79 | 0,00 | 0,00 | 234,44 | 27,54 | 4,20 | 0,07 |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| 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 |
| 518 УРЦП, Пермь 2013 | Сок фруктовый (мультифрукт) | 200 | 1,40 | 0,00 | 17,80 | 136,80 | 0,09 | 0,07 | 0,00 | 0,98 | 119,80 | 153,30 | 0,28 | 0,31 |
| ИТОГО В ОБЕД | | 835 | 27,49 | 28,80 | 120,62 | 836,04 | 0,57 | 35,06 | 10,00 | 20,01 | 538,59 | 377,14 | 55,63 | 5,06 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК № 243/1 | Сырники из творога запечённые с джемом | 190/30 | 16,61 | 18,35 | 40,05 | 403,23 | 0,08 | 0,44 | 1,17 | 0,83 | 286,51 | 429,68 | 47,60 | 1,17 |
| 112 УРЦП, 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 |
| ГТК № 283 | Кисель из ягод замороженных (брусника) | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,00 | 90,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 4,40 | 4,70 | 0,70 | 0,06 |
| ИТОГО В УЖИН 20-25% | | 520 | 18,31 | 19,05 | 83,05 | 589,23 | 0,04 | 10,94 | 1,17 | 1,33 | 298,91 | 462,38 | 90,30 | 1,83 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦП, 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 СРКМВКИ, Мурманск 1988 | Булочка чайная с творогом | 50 | 7,45 | 8,20 | 28,80 | 218,00 | 0,07 | 2,37 | 0,06 | 1,22 | 22,61 | 68,86 | 21,58 | 0,86 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 14,70 | 14,45 | 38,80 | 343,00 | 0,17 | 16,62 | 0,11 | 1,22 | 322,61 | 293,86 | 56,58 | 1,11 |
| ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином | | | 66,70 | 67,50 | 288,58 | 2010,77 | 0,93 | 228,80 | 269,17 | 21,99 | 1059,37 | 1100,71 | 211,93 | 9,19 |
| ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником | | | 63,09 | 62,90 | 244,33 | 1764,54 | 1,06 | 234,48 | 268,11 | 21,88 | 1083,07 | 932,19 | 178,21 | 8,47 |
| ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ | | | 81,40 | 81,95 | 327,38 | 2353,77 | 1,10 | 245,42 | 269,28 | 23,21 | 1381,98 | 1394,57 | 268,51 | 10,30 |

| № 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 № 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 | 1,28 |
| ТТК № 654 | Каша ячневая молочная | 200 | 12,39 | 4,39 | 37,30 | 231,82 | 0,20 | 0,00 | 191,74 | 12,00 | 95,00 | 95,00 | 21,00 | 3,60 |
| 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 |
| 496 УРЦП, Пермь 2013 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 560 | 19,53 | 21,73 | 87,80 | 621,34 | 0,35 | 39,30 | 251,76 | 12,50 | 303,20 | 229,00 | 71,05 | 5,78 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 УРЦП, Пермь 2013 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,96 | 5,86 | 6,33 | 81,60 | 0,01 | 16,68 | 0,00 | 2,97 | 29,04 | 21,12 | 21,70 | 0,39 |
| ТТК № 210/1 | Свекольник | 250 | 2,61 | 7,29 | 20,35 | 157,19 | 0,07 | 9,17 | 92,39 | 0,25 | 97,64 | 92,81 | 20,00 | 0,09 |
| ТТК № 28 | Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами | 70/70 | 16,64 | 7,84 | 8,22 | 176,43 | 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 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 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 |
| 519 УРЦП, Пермь 2013 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 21,22 | 97,00 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| ИТОГО В ОБЕД | | 940 | 28,03 | 28,01 | 119,35 | 857,82 | 0,24 | 117,75 | 442,43 | 6,56 | 370,44 | 551,31 | 113,30 | 5,15 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 УРЦП, Пермь 2013 | Икра морковная | 70 | 1,77 | 4,97 | 7,28 | 80,50 | 0,02 | 5,53 | 0,00 | 2,66 | 30,80 | 40,60 | 21,00 | 0,82 |
| ТТК №8 | Шницель мясной с соусом сметанным | 105 | 11,22 | 7,59 | 11,91 | 141,48 | 0,06 | 0,02 | 0,03 | 0,45 | 26,06 | 126,32 | 17,13 | 0,06 |
| ТТК №174/1 | Картофель отварной с луком | 160 | 3,55 | 6,99 | 29,24 | 213,12 | 0,16 | 1,29 | 64,83 | 0,18 | 41,99 | 20,39 | 34,19 | 0,05 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| 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 20-25% | | 560 | 18,74 | 19,75 | 80,83 | 574,85 | 0,27 | 7,64 | 64,86 | 3,56 | 113,85 | 209,56 | 78,82 | 1,81 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1.50Скур | Продукт кисломолоч.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 СРКМВКИ, Мурманск | Рожок песочный с маком | 60 | 4,02 | 7,00 | 30,7 | 274,1 | 0,10 | 0,00 | 0,07 | 1,17 | 15,00 | 67,67 | 10,00 | 0,83 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 310 | 11,52 | 13,25 | 58,20 | 476,10 | 0,18 | 1,50 | 0,12 | 1,17 | 312,50 | 295,17 | 45,00 | 1,08 |
| ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином | | | 66,30 | 69,49 | 287,98 | 2054,01 | 0,86 | 164,69 | 759,05 | 22,62 | 787,49 | 989,87 | 263,17 | 12,73 |
| ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником | | | 59,08 | 62,99 | 265,35 | 1955,26 | 0,77 | 158,55 | 694,31 | 20,23 | 986,14 | 1075,48 | 229,35 | 12,01 |
| ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ | | | 77,82 | 82,74 | 346,18 | 2530,11 | 1,03 | 166,19 | 759,17 | 23,79 | 1099,99 | 1285,04 | 308,17 | 13,81 |

Меню: 7 день

1-4 класс

| № 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 № 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 |
| ТТК №158 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200/30 | 14,24 | 11,88 | 52,94 | 375,64 | 0,19 | 0,01 | 251,99 | 1,18 | 224,18 | 150,66 | 27,20 | 4,42 |
| 493 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 | | 500 | 21,04 | 21,72 | 87,74 | 630,20 | 0,28 | 0,01 | 310,99 | 1,18 | 243,43 | 210,66 | 60,20 | 9,72 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1.1 Скур | Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,00 | 0,07 | 6,00 | 0,18 | 0,00 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 |
| ТТК № 138/1 | Суп с фрикадельками | 200/20 | 5,57 | 9,07 | 24,64 | 231,95 | 0,15 | 8,86 | 105,00 | 1,02 | 158,66 | 66,80 | 6,74 | 0,19 |
| ТТК №20/1 | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 17,99 | 20,47 | 46,78 | 403,40 | 0,00 | 4,60 | 160,00 | 0,01 | 184,66 | 140,67 | 2,27 | 0,06 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Фрукты свежие (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 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 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 | | 820 | 29,66 | 30,58 | 116,80 | 858,55 | 0,31 | 216,16 | 265,18 | 1,87 | 411,42 | 311,07 | 58,51 | 2,20 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 УРЦП, Пермь 2013 | Винегрет овощной | 70 | 0,91 | 7,22 | 4,76 | 91,00 | 0,02 | 5,88 | 0,00 | 3,22 | 16,10 | 28,00 | 12,60 | 0,56 |
| ТТК №10/412пнк/Новосиб | Котлета куриная с сыром, соус сметанный | 120 | 7,90 | 5,76 | 15,82 | 135,50 | 0,11 | 15,48 | 0,07 | 0,61 | 150,49 | 95,59 | 25,23 | 1,06 |
| ТТК № 229 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,00 | 6,04 | 23,80 | 201,74 | 0,05 | 0,00 | 174,27 | 0,79 | 70,27 | 177,94 | 7,95 | 0,06 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| ТТК №180 | Компот из смеси ягод | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 99,00 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 0,14 |
| ИТОГО в УЖИН 20-25% | | 595 | 19,21 | 19,22 | 83,68 | 585,99 | 0,21 | 21,86 | 174,34 | 4,89 | 269,86 | 336,78 | 56,28 | 2,10 |
| 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 |
| 543 УРЦП, Пермь 2013 | Пирожок печеный с картофелем | 75 | 6,12 | 5,10 | 43,60 | 245,10 | 0,07 | 2,86 | 0,00 | 0,47 | 8,62 | 37,35 | 14,10 | 0,56 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 315 | 13,08 | 11,10 | 53,20 | 365,10 | 0,17 | 4,54 | 0,05 | 0,47 | 296,62 | 253,35 | 47,70 | 0,80 |
| ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином | | | 69,91 | 71,52 | 288,22 | 2074,74 | 0,80 | 238,03 | 750,51 | 7,94 | 924,71 | 858,51 | 174,99 | 14,02 |
| ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником | | | 63,78 | 63,40 | 257,74 | 1853,85 | 0,75 | 220,71 | 576,22 | 3,51 | 951,47 | 775,08 | 166,41 | 12,72 |
| ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ | | | 82,99 | 82,62 | 341,42 | 2439,84 | 0,97 | 242,56 | 750,56 | 8,41 | 1221,33 | 1111,86 | 222,69 | 14,82 |

| № 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 | 7,98 | 6,72 | 14,84 | 151,76 | 0,07 | 0,00 | 52,50 | 0,20 | 89,75 | 71,47 | 6,30 | 0,63 |
| ТТК № 273/1 | Каша рисовая молочная | 180 | 9,71 | 10,40 | 36,55 | 271,87 | 0,13 | 0,00 | 185,00 | 0,87 | 104,78 | 155,68 | 16,84 | 0,60 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Флоды 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 |
| 499 УРЦП, Пермь 2013 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,20 | 2,20 | 22,40 | 118,00 | 0,02 | 0,20 | 0,01 | 0,00 | 62,00 | 71,00 | 23,00 | 1,00 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 550 | 20,29 | 19,62 | 84,09 | 588,63 | 0,24 | 5,20 | 237,51 | 1,47 | 275,53 | 310,15 | 62,14 | 4,53 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 УРЦП, Пермь 2013 | Икра свскольная | 70 | 1,77 | 4,97 | 7,28 | 80,50 | 0,02 | 5,53 | 0,00 | 2,66 | 30,80 | 40,60 | 21,00 | 0,82 |
| ТТК № 136/1 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 5,73 | 7,00 | 14,40 | 174,00 | 0,17 | 0,25 | 137,50 | 1,45 | 120,00 | 82,00 | 10,00 | 0,35 |
| ТТК №8 | Шницель мясной с соусом сметанным | 105 | 11,22 | 7,59 | 11,91 | 141,48 | 0,06 | 0,02 | 0,03 | 0,45 | 26,06 | 126,32 | 17,13 | 0,06 |
| ТТК № 223/1 | Картофельное пюре | 180 | 4,75 | 7,40 | 33,19 | 221,92 | 0,16 | 0,80 | 67,50 | 0,18 | 46,80 | 102,60 | 28,80 | 3,78 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 |
| 112 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 |
| 512 УРЦП, Пермь 2013 | Компот из плодов или ягод сушёных (курага) | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 |
| ИТОГО В ОБЕД | | 960 | 28,85 | 27,60 | 122,04 | 871,15 | 0,51 | 67,40 | 205,03 | 5,54 | 278,66 | 416,27 | 100,63 | 6,52 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 40, Делл принт 2007 | Салат картофельный с морковью и зелен. горошком | 60 | 1,17 | 1,12 | 5,52 | 46,57 | 0,06 | 9,16 | 0,00 | 2,40 | 12,00 | 40,29 | 15,42 | 0,60 |
| ТТК №5 | Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный | 120 | 9,10 | 9,52 | 18,80 | 195,70 | 0,02 | 2,00 | 0,02 | 0,21 | 18,28 | 7,70 | 19,98 | 0,64 |
| ТТК № 194/1 | Капуста свежая тушеная | 160 | 6,37 | 8,47 | 12,92 | 143,72 | 0,08 | 36,26 | 0,00 | 0,00 | 130,13 | 0,00 | 0,00 | 3,12 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Флоды 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 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 УЖИН 20-25% | | 670 | 20,02 | 19,55 | 79,60 | 575,49 | 0,25 | 86,22 | 0,02 | 3,14 | 211,41 | 84,49 | 59,60 | 5,39 |
| 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 | 50 | 4,20 | 8,30 | 43,90 | 267,10 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,58 | 6,67 | 26,67 | 5,00 | 0,42 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 11,45 | 14,55 | 53,90 | 392,10 | 0,15 | 1,75 | 0,09 | 0,58 | 306,67 | 251,67 | 40,00 | 0,67 |
| ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином | | | 69,16 | 66,77 | 285,73 | 2035,27 | 1,00 | 158,82 | 442,56 | 10,15 | 765,60 | 810,91 | 222,37 | 16,44 |
| ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником | | | 60,59 | 61,77 | 260,03 | 1851,88 | 0,90 | 74,35 | 442,63 | 7,59 | 860,86 | 978,09 | 202,77 | 11,72 |
| ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ | | | 80,61 | 81,32 | 339,63 | 2427,37 | 1,15 | 160,57 | 442,65 | 10,73 | 1072,27 | 1062,58 | 262,37 | 17,11 |

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая и ценность, кКал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 235/1 | Пудинг творожный запечённый с йогуртом | 130/70 | 17,64 | 19,10 | 50,54 | 446,00 | 0,23 | 0,05 | 97,00 | 0,45 | 258,65 | 137,92 | 1,00 | 1,85 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Фрукты 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 |
| 494 УРЦП, Пермь 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 500 | 19,24 | 19,60 | 86,74 | 603,00 | 0,27 | 12,85 | 97,00 | 0,85 | 280,85 | 169,92 | 45,00 | 2,85 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 З.7скуп | Икра кабачковая | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,12 | 73,20 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| ТТК №169 | Куриный бульон с яйцом и гречками | 170/20/20 | 5,93 | 10,06 | 28,77 | 182,83 | 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 | 8,68 | 10,67 | 11,99 | 178,77 | 0,04 | 2,18 | 0,06 | 1,25 | 54,41 | 102,37 | 18,61 | 1,29 |
| ТТК № 640/1 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 1,84 | 33,70 | 180,31 | 0,07 | 0,01 | 180,00 | 0,95 | 6,85 | 63,18 | 9,73 | 0,48 |
| 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 |
| 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 | | 820 | 27,06 | 28,69 | 126,62 | 829,51 | 0,33 | 13,82 | 280,06 | 4,20 | 241,52 | 458,77 | 80,76 | 4,73 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №15 | Печень " по-строгановски" | 120 | 14,36 | 13,90 | 15,04 | 235,25 | 0,24 | 0,33 | 180,00 | 1,90 | 157,09 | 107,35 | 13,09 | 0,46 |
| 414 УРЦП, Пермь 2013 | Рис отварной | 150 | 3,68 | 6,00 | 33,75 | 204,60 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,29 | 5,10 | 70,80 | 22,80 | 0,53 |
| 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 |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| ТТК № 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 УЖИН 20-25% | | 590 | 19,86 | 20,44 | 86,77 | 606,05 | 0,34 | 5,78 | 180,03 | 2,87 | 214,19 | 239,75 | 67,29 | 5,32 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 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 |
| 543 УРЦП, Пермь 2013 | Пирожок печеный с рисом и яйцом | 60 | 5,76 | 6,83 | 39,79 | 238,63 | 0,06 | 1,89 | 0,05 | 0,97 | 18,09 | 55,09 | 17,26 | 0,69 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 310 | 13,01 | 13,08 | 49,79 | 363,63 | 0,16 | 16,14 | 0,10 | 0,97 | 318,09 | 280,09 | 52,26 | 0,94 |
| ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином | | | 66,16 | 68,73 | 300,13 | 2038,56 | 0,94 | 32,45 | 557,09 | 7,91 | 736,56 | 868,44 | 193,05 | 12,90 |
| ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником | | | 59,31 | 61,37 | 263,15 | 1796,14 | 0,76 | 42,81 | 377,16 | 6,02 | 840,46 | 908,78 | 178,02 | 8,52 |
| ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ | | | 79,17 | 81,81 | 349,92 | 2402,19 | 1,10 | 48,59 | 557,19 | 8,88 | 1054,65 | 1148,53 | 245,31 | 13,84 |

| № 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 | 170 | 12,47 | 8,61 | 44,92 | 274,78 | 0,24 | 0,01 | 146,12 | 0,68 | 84,00 | 142,87 | 27,37 | 0,09 |
| ТТК № 372 | Бутерброд с джемом | 60 | 2,74 | 10,04 | 18,00 | 207,52 | 0,05 | 0,00 | 60,00 | 0,30 | 49,20 | 13,00 | 6,05 | 1,28 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Плоды 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 |
| 501 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 | | 530 | 19,21 | 21,55 | 86,32 | 599,30 | 0,39 | 39,31 | 206,14 | 1,18 | 294,20 | 256,87 | 64,42 | 1,57 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1.3Скур | Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,80 | 0,01 | 2,88 | 0,01 | 0,00 | 1,92 | 30,00 | 0,00 | 0,24 |
| ТТК № 656 | Борщ | 250 | 4,18 | 8,13 | 28,45 | 153,56 | 0,10 | 23,15 | 31,00 | 41,67 | 105,00 | 105,00 | 5,00 | 0,05 |
| ТТК № 300/1 | Фрикадельки из оленины в соусе брусничном | 120 | 10,58 | 14,38 | 21,99 | 206,83 | 0,03 | 4,15 | 115,00 | 1,35 | 204,38 | 143,00 | 17,10 | 13,00 |
| ТТК № 229 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,00 | 6,04 | 23,80 | 201,74 | 0,05 | 0,00 | 174,27 | 0,79 | 70,27 | 177,94 | 7,95 | 0,06 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 |
| 518 УРЦП, Пермь 2013 | Сок фруктовый (мультифрукт) | 200 | 1,40 | 0,00 | 17,80 | 136,80 | 0,09 | 0,07 | 0,00 | 0,98 | 119,80 | 153,30 | 0,28 | 0,31 |
| ИТОГО В ОБЕД | | 865 | 29,66 | 29,23 | 125,82 | 862,98 | 0,34 | 30,25 | 320,28 | 45,40 | 512,37 | 644,99 | 38,03 | 14,27 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 187/1 | Оладьи с молоком сгущенным | 170/30 | 18,71 | 19,59 | 58,60 | 475,54 | 0,24 | 4,50 | 104,65 | 5,00 | 145,94 | 112,90 | 19,28 | 1,65 |
| 112 УРЦП, Пермь | Плоды свежие (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 |
| 519 УРЦП, Пермь | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 21,22 | 97,00 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| ИТОГО В УЖИН 20-25% | | 300 | 20,21 | 20,29 | 87,92 | 619,54 | 0,27 | 254,50 | 104,65 | 5,30 | 197,94 | 169,00 | 47,28 | 3,95 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦП, 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 |
| 446, Сборник шк. 2007 | Кекс "Столичный" | 50 | 2,31 | 11,40 | 30,77 | 234,50 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 8,97 | 12,10 | 0,00 | 2,15 | 0,23 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 9,56 | 17,65 | 40,77 | 359,50 | 0,10 | 14,30 | 0,05 | 8,97 | 312,10 | 225,00 | 37,15 | 0,48 |
| ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином | | | 69,08 | 71,07 | 300,06 | 2081,82 | 1,00 | 324,06 | 631,07 | 51,88 | 1004,51 | 1070,86 | 149,73 | 19,79 |
| ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником | | | 58,43 | 68,43 | 252,91 | 1821,78 | 0,83 | 83,86 | 526,47 | 55,55 | 1118,67 | 1126,86 | 139,60 | 16,32 |
| ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ | | | 78,64 | 88,72 | 340,83 | 2441,32 | 1,10 | 338,36 | 631,12 | 60,85 | 1316,61 | 1295,86 | 186,88 | 20,27 |

| № 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 | 15,98 | 20,83 | 45,70 | 442,00 | 0,18 | 0,00 | 108,00 | 0,92 | 136,36 | 131,82 | 12,90 | 3,07 |
| 10.1.1.скуп | Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,00 | 0,06 | 6,00 | 0,18 | 0,00 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 493 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 | | 500 | 20,98 | 21,27 | 84,28 | 620,00 | 0,28 | 6,00 | 108,18 | 1,36 | 167,36 | 198,02 | 32,10 | 4,23 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 УРЦП, Пермь 2013 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 2,74 | 11,40 | 8,25 | 124,00 | 0,01 | 5,50 | 0,00 | 4,50 | 32,00 | 36,00 | 19,00 | 1,10 |
| ТТК № 258/1 | Суп гороховый | 250 | 7,45 | 9,55 | 22,83 | 213,13 | 0,18 | 8,66 | 113,00 | 0,21 | 19,00 | 64,48 | 25,50 | 0,26 |
| ТТК № 625 | Плов с курицей | 200 | 12,83 | 7,72 | 34,23 | 293,22 | 0,01 | 0,25 | 31,40 | 0,25 | 19,00 | 23,50 | 10,00 | 1,00 |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| 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 |
| 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 | | 895 | 27,14 | 29,43 | 117,35 | 864,10 | 0,28 | 25,21 | 144,40 | 5,66 | 105,00 | 170,23 | 72,80 | 5,66 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 УРЦП, Пермь 2013 | Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 6,20 | 4,08 | 78,00 | 0,02 | 5,04 | 0,00 | 2,76 | 13,80 | 24,00 | 10,80 | 0,48 |
| ТТК № 12 | Котлета мясная, соус томатный | 100 | 9,06 | 6,41 | 9,27 | 147,00 | 0,18 | 1,11 | 0,01 | 0,41 | 13,76 | 105,11 | 18,04 | 1,48 |
| ТТК № 211/1 | Картофель отварной | 170 | 4,97 | 5,55 | 26,41 | 161,50 | 0,17 | 23,63 | 0,05 | 0,17 | 18,70 | 90,10 | 34,00 | 1,36 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 |
| 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 20-25% | | 585 | 19,39 | 18,80 | 80,52 | 573,95 | 0,45 | 46,48 | 0,06 | 4,05 | 65,36 | 261,36 | 76,84 | 4,22 |
| 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 | Гворожники песочные | 60 | 5,48 | 6,53 | 26,75 | 181,44 | 0,05 | 0,12 | 0,08 | 0,48 | 39,6 | 74,4 | 8,4 | 0,48 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 12,44 | 12,53 | 36,35 | 301,44 | 0,15 | 1,80 | 0,13 | 0,48 | 327,60 | 290,40 | 42,00 | 0,72 |
| ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с ужином | | | 67,51 | 69,50 | 282,15 | 2058,05 | 1,01 | 77,69 | 252,64 | 11,06 | 337,72 | 629,61 | 181,74 | 14,10 |
| ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с полдником | | | 60,56 | 63,23 | 237,98 | 1785,54 | 0,71 | 33,01 | 252,71 | 7,50 | 599,96 | 658,65 | 146,90 | 10,61 |
| ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ | | | 79,95 | 82,03 | 318,50 | 2359,49 | 1,16 | 79,49 | 252,77 | 11,54 | 665,32 | 920,01 | 223,74 | 14,82 |

| № 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 № 238/1 | Каша молочная из гречневой крупы | 240 | 13,97 | 5,49 | 39,29 | 259,97 | 0,20 | 0,02 | 182,00 | 0,68 | 135,82 | 184,55 | 40,00 | 0,50 |
| 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 | 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 | 13,00 | 0,30 |
| 499 УРЦП, Пермь 2013 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,20 | 2,20 | 22,40 | 118,00 | 0,02 | 0,20 | 0,01 | 0,00 | 62,00 | 71,00 | 23,00 | 1,00 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 600 | 19,81 | 21,73 | 87,79 | 628,49 | 0,31 | 60,22 | 242,01 | 1,18 | 281,02 | 291,55 | 82,05 | 3,08 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 УРЦП, Пермь 2013 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,96 | 5,86 | 6,33 | 81,60 | 0,01 | 16,68 | 0,00 | 2,97 | 29,04 | 21,12 | 21,70 | 0,39 |
| ТТК № 209/1 | Свекольник | 230 | 2,40 | 6,71 | 18,73 | 144,61 | 0,06 | 8,44 | 85,00 | 0,23 | 89,83 | 85,39 | 18,40 | 0,09 |
| ТТК № 365 | Паста "Болоньезе" | 210 | 22,33 | 16,41 | 55,31 | 454,56 | 0,12 | 11,20 | 163,00 | 4,11 | 130,25 | 124,40 | 16,50 | 0,05 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Фрукты свежие (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 |
| 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 ОБЕД | | 825 | 28,69 | 29,58 | 120,87 | 867,52 | 0,24 | 217,12 | 248,00 | 7,89 | 304,12 | 287,16 | 88,10 | 2,21 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №9 | Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном | 110 | 8,68 | 10,67 | 11,99 | 178,77 | 0,04 | 2,18 | 0,06 | 1,25 | 54,41 | 102,37 | 18,61 | 0,51 |
| ТТК №194 | Капуста свежая тушеная | 150 | 5,98 | 7,94 | 12,11 | 134,74 | 0,08 | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 2,93 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 |
| 506 УРЦП, 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 20-25% | | 515 | 19,14 | 19,05 | 82,26 | 568,76 | 0,18 | 36,28 | 0,06 | 1,85 | 201,41 | 150,12 | 29,31 | 4,75 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦП, Пермь 2013 | Простокваша | 225 | 6,52 | 5,63 | 9,00 | 112,50 | 0,09 | 1,58 | 0,05 | 0,00 | 270,00 | 202,50 | 31,50 | 0,23 |
| 543 УРЦП, Пермь 2013 | Пирожок печеный с капустой | 75 | 5,90 | 4,00 | 39,63 | 218,00 | 0,02 | 16,39 | 0,05 | 0,47 | 57,90 | 46,50 | 8,25 | 0,87 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 12,42 | 9,63 | 48,63 | 330,50 | 0,11 | 17,97 | 0,10 | 0,47 | 327,90 | 249,00 | 39,75 | 1,10 |
| ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с ужином | | | 67,64 | 70,36 | 290,92 | 2064,77 | 0,73 | 313,62 | 490,07 | 10,92 | 786,55 | 728,83 | 199,46 | 10,03 |
| ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с полдником | | | 60,92 | 60,94 | 257,29 | 1826,51 | 0,66 | 295,31 | 490,11 | 9,54 | 913,04 | 827,71 | 209,90 | 6,38 |
| ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ | | | 80,06 | 79,99 | 339,55 | 2395,27 | 0,84 | 331,58 | 490,17 | 11,39 | 1114,45 | 977,83 | 239,21 | 11,13 |

| № 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 | 170/30 | 17,40 | 18,43 | 60,40 | 477,30 | 0,20 | 0,01 | 173,00 | 0,54 | 254,22 | 308,96 | 76,09 | 0,20 |
| 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 | 79,00 | 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 | 603,30 | 0,26 | 6,31 | 173,02 | 0,94 | 399,22 | 410,96 | 106,09 | 2,60 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.7.3скур | 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 № 643 | Суп с фасолью | 250 | 5,85 | 7,80 | 16,31 | 181,95 | 0,15 | 2,43 | 133,68 | 2,43 | 41,50 | 196,69 | 38,25 | 0,06 |
| ТТК №11 | Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный | 120 | 10,38 | 14,01 | 9,69 | 200,00 | 0,09 | 0,04 | 0,04 | 0,32 | 207,66 | 154,22 | 12,67 | 0,45 |
| ТТК № 223/1 | Картофельное пюре | 180 | 4,75 | 7,40 | 32,97 | 221,92 | 0,16 | 0,80 | 67,50 | 0,18 | 46,80 | 102,60 | 28,80 | 3,78 |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 112 УРЦП, 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 |
| ТТК №180 | Компот из смеси ягод | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 99,00 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 0,14 |
| ИТОГО В ОБЕД | | 970 | 26,84 | 30,38 | 124,79 | 894,97 | 0,56 | 17,27 | 201,22 | 4,03 | 365,56 | 596,31 | 162,02 | 7,40 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1.3скур | Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,80 | 0,01 | 2,88 | 0,01 | 0,00 | 1,92 | 30,00 | 0,00 | 0,24 |
| ТТК №175 | Оладьи из печени | 100 | 11,48 | 12,16 | 9,26 | 202,62 | 0,25 | 7,20 | 175,00 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 |
| ТТК №295 | Булгур рассыпчатый | 180 | 2,16 | 6,40 | 31,50 | 192,24 | 0,18 | 1,30 | 114,55 | 0,18 | 19,80 | 98,18 | 18,37 | 0,02 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 512 УРЦП, Пермь 2013 | Компот из плодов или ягод сушёных (курага) | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 |
| ИТОГО в УЖИН 20-25% | | 580 | 18,30 | 19,12 | 87,26 | 604,66 | 0,48 | 12,18 | 289,56 | 0,62 | 61,72 | 160,18 | 26,97 | 6,50 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 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 дрож. теста | 50 | 6,60 | 7,50 | 43,60 | 268,30 | 0,06 | 0,08 | 0,07 | 0,60 | 15,80 | 47,50 | 10,00 | 0,70 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 13,85 | 13,75 | 53,60 | 393,30 | 0,16 | 14,33 | 0,12 | 0,60 | 315,80 | 272,50 | 45,00 | 0,95 |
| ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с ужином | | | 66,14 | 70,93 | 298,65 | 2102,93 | 1,30 | 35,76 | 663,80 | 5,59 | 826,50 | 1167,45 | 295,08 | 16,50 |
| ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с полдником | | | 61,69 | 65,56 | 264,99 | 1891,57 | 0,98 | 37,91 | 374,36 | 5,57 | 1080,58 | 1279,77 | 313,11 | 10,95 |
| ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ | | | 79,99 | 84,68 | 352,25 | 2496,23 | 1,46 | 50,09 | 663,92 | 6,19 | 1142,30 | 1439,95 | 340,08 | 17,45 |

| № 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №187/1 | Оладьи с молоком сгущенным | 170/30 | 18,71 | 19,59 | 58,60 | 475,54 | 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 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 500 | 19,21 | 19,99 | 83,40 | 585,54 | 0,27 | 14,50 | 104,65 | 5,20 | 172,94 | 126,90 | 29,28 | 4,15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 УРЦП, Пермь 2013 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 2,94 | 5,58 | 4,44 | 104,83 | 0,02 | 6,06 | 0,01 | 1,38 | 99,00 | 85,20 | 14,40 | 0,84 |
| ТТК № 646 | Рассольник | 230 | 1,89 | 5,80 | 14,95 | 111,55 | 0,08 | 7,06 | 115,00 | 2,16 | 14,26 | 57,96 | 12,55 | 0,36 |
| ТТК № 622 | Гуляш из цыпленка | 100 | 13,90 | 14,52 | 15,80 | 231,50 | 0,18 | 9,00 | 0,45 | 42,00 | 185,00 | 55,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК № 640/1 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 1,84 | 33,70 | 180,31 | 0,07 | 0,01 | 180,00 | 0,95 | 6,85 | 63,18 | 9,73 | 0,48 |
| 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 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| ТТК № 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 | | 910 | 29,56 | 28,26 | 117,67 | 849,59 | 0,45 | 82,58 | 295,46 | 47,13 | 373,11 | 328,34 | 61,28 | 3,67 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 647 | Омлет натуральный | 180 | 14,38 | 18,74 | 41,13 | 397,80 | 0,16 | 0,00 | 97,20 | 0,82 | 122,72 | 118,63 | 11,61 | 2,76 |
| 10.1.1скурс | Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,00 | 0,07 | 6,00 | 0,18 | 0,00 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 |
| 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 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| 519 УРЦП, Пермь 2013 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 21,22 | 97,00 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| ИТОГО В УЖИН 20-25% | | 565 | 19,64 | 19,56 | 86,05 | 615,55 | 0,17 | 114,00 | 97,38 | 1,30 | 186,72 | 186,08 | 47,71 | 5,06 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1.48скурс | Йогурт фруктово-ягодный | 240 | 6,96 | 3,60 | 27,36 | 170,40 | 0,07 | 1,44 | 0,02 | 0,00 | 297,60 | 228,00 | 36,00 | 0,24 |
| 540 УРЦП, Пермь 2013 | Ватрушка с повидлом | 60 | 5,67 | 6,62 | 48,00 | 229,68 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 1,33 | 20,86 | 63,55 | 19,92 | 0,79 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 12,63 | 10,22 | 75,36 | 400,08 | 0,09 | 3,62 | 0,06 | 1,33 | 318,46 | 291,55 | 55,92 | 1,03 |
| ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с ужином | | | 68,41 | 67,81 | 287,12 | 2050,68 | 0,89 | 211,08 | 497,49 | 53,63 | 732,77 | 641,32 | 138,27 | 12,88 |
| ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником | | | 61,40 | 58,47 | 276,43 | 1835,21 | 0,81 | 100,70 | 400,18 | 53,66 | 864,51 | 746,79 | 146,48 | 8,85 |
| ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ | | | 81,04 | 78,03 | 362,48 | 2450,76 | 0,98 | 214,70 | 497,56 | 54,96 | 1051,23 | 932,87 | 194,19 | 13,91 |

| № 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 | 10,36 | 7,28 | 19,87 | 150,70 | 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 | 41,74 | 326,80 | 0,20 | 0,00 | 183,00 | 0,07 | 39,45 | 121,09 | 30,00 | 0,20 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Плоды свежие (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 |
| 494 УРЦП, Пермь 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 560 | 20,90 | 19,65 | 84,91 | 585,50 | 0,32 | 182,80 | 258,00 | 0,65 | 221,87 | 261,19 | 66,00 | 2,30 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.3.7скур | Икра кабачковая | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,12 | 73,20 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| ТТК № 250/1 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,60 | 3,50 | 15,60 | 104,30 | 0,10 | 21,00 | 10,00 | 18,00 | 125,00 | 91,00 | 5,00 | 0,20 |
| ТТК № 592 | Каргофельная запеканка с мясом | 180 | 18,92 | 19,06 | 56,77 | 396,44 | 0,27 | 4,79 | 0,00 | 0,00 | 234,44 | 27,54 | 4,20 | 0,07 |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 |
| 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 |
| 518 УРЦП, Пермь 2013 | Сок фруктовый (мультифрукт) | 200 | 1,40 | 0,00 | 17,80 | 136,80 | 0,09 | 0,07 | 0,00 | 0,98 | 119,80 | 153,30 | 0,28 | 0,31 |
| ИТОГО В ОБЕД | | 835 | 27,49 | 28,80 | 120,62 | 836,04 | 0,57 | 35,06 | 10,00 | 20,01 | 538,59 | 377,14 | 55,63 | 5,06 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 243/1 | Сырники из творога запечённые с джемом | 190/30 | 16,61 | 18,35 | 40,05 | 403,23 | 0,08 | 0,44 | 1,17 | 0,83 | 286,51 | 429,68 | 47,60 | 1,17 |
| 112 УРЦП, 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 |
| ТТК № 283 | Кисель из ягод замороженных (брусника) | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,00 | 90,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 4,40 | 4,70 | 0,70 | 0,06 |
| ИТОГО в УЖИН 20-25% | | 520 | 18,31 | 19,05 | 83,05 | 589,23 | 0,04 | 10,94 | 1,17 | 1,33 | 298,91 | 462,38 | 90,30 | 1,83 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦП, 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 СРКМВКИ, Мурманск 1988. | Булочка чайная с творогом | 50 | 7,45 | 8,20 | 28,80 | 218,00 | 0,07 | 2,37 | 0,06 | 1,22 | 22,61 | 68,86 | 21,58 | 0,86 |
| ИТОГО в полдник | | 300 | 14,70 | 14,45 | 38,80 | 343,00 | 0,17 | 16,62 | 0,11 | 1,22 | 322,61 | 293,86 | 56,58 | 1,11 |
| ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с ужином | | | 66,70 | 67,50 | 288,58 | 2010,77 | 0,93 | 228,80 | 269,17 | 21,99 | 1059,37 | 1100,71 | 211,93 | 9,19 |
| ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с полдником | | | 63,09 | 62,90 | 244,33 | 1764,54 | 1,06 | 234,48 | 268,11 | 21,88 | 1083,07 | 932,19 | 178,21 | 8,47 |
| ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ | | | 81,40 | 81,95 | 327,38 | 2353,77 | 1,10 | 245,42 | 269,28 | 23,21 | 1381,98 | 1394,57 | 268,51 | 10,30 |

| № 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 № 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 | 1,28 |
| ТТК № 654 | Каша ячневая молочная | 200 | 12,39 | 4,39 | 37,30 | 231,82 | 0,20 | 0,00 | 191,74 | 12,00 | 95,00 | 95,00 | 21,00 | 3,60 |
| 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 |
| 496 УРЦП, Пермь 2013 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 560 | 19,53 | 21,73 | 87,80 | 621,34 | 0,35 | 39,30 | 251,76 | 12,50 | 303,20 | 229,00 | 71,05 | 5,78 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 УРЦП, Пермь 2013 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,96 | 5,86 | 6,33 | 81,60 | 0,01 | 16,68 | 0,00 | 2,97 | 29,04 | 21,12 | 21,70 | 0,39 |
| ТТК № 210/1 | Свекольник | 250 | 2,61 | 7,29 | 20,35 | 157,19 | 0,07 | 9,17 | 92,39 | 0,25 | 97,64 | 92,81 | 20,00 | 0,09 |
| ТТК № 28 | Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами | 70/70 | 16,64 | 7,84 | 8,22 | 176,43 | 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 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 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 |
| 519 УРЦП, Пермь 2013 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 21,22 | 97,00 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| ИТОГО В ОБЕД | | 940 | 28,03 | 28,01 | 119,35 | 857,82 | 0,24 | 117,75 | 442,43 | 6,56 | 370,44 | 551,31 | 113,30 | 5,15 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 УРЦП, Пермь 2013 | Икра морковная | 70 | 1,77 | 4,97 | 7,28 | 80,50 | 0,02 | 5,53 | 0,00 | 2,66 | 30,80 | 40,60 | 21,00 | 0,82 |
| ТТК №8 | Шницель мясной с соусом сметанным | 105 | 11,22 | 7,59 | 11,91 | 141,48 | 0,06 | 0,02 | 0,03 | 0,45 | 26,06 | 126,32 | 17,13 | 0,06 |
| ТТК №174/1 | Картофель отварной с луком | 160 | 3,55 | 6,99 | 29,24 | 213,12 | 0,16 | 1,29 | 64,83 | 0,18 | 41,99 | 20,39 | 34,19 | 0,05 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| 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 20-25% | | 560 | 18,74 | 19,75 | 80,83 | 574,85 | 0,27 | 7,64 | 64,86 | 3,56 | 113,85 | 209,56 | 78,82 | 1,81 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1.50Скур | Продукт кисломолоч.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 СРКМВКИ, Мурманск | Рожок песочный с маком | 60 | 4,02 | 7,00 | 30,7 | 274,1 | 0,10 | 0,00 | 0,07 | 1,17 | 15,00 | 67,67 | 10,00 | 0,83 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 310 | 11,52 | 13,25 | 58,20 | 476,10 | 0,18 | 1,50 | 0,12 | 1,17 | 312,50 | 295,17 | 45,00 | 1,08 |
| ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с ужином | | | 66,30 | 69,49 | 287,98 | 2054,01 | 0,86 | 164,69 | 759,05 | 22,62 | 787,49 | 989,87 | 263,17 | 12,73 |
| ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с полдником | | | 59,08 | 62,99 | 265,35 | 1955,26 | 0,77 | 158,55 | 694,31 | 20,23 | 986,14 | 1075,48 | 229,35 | 12,01 |
| ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ | | | 77,82 | 82,74 | 346,18 | 2530,11 | 1,03 | 166,19 | 759,17 | 23,79 | 1099,99 | 1285,04 | 308,17 | 13,81 |

| № 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 № 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 |
| ТТК №158 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200/30 | 14,24 | 11,88 | 52,94 | 375,64 | 0,19 | 0,01 | 251,99 | 1,18 | 224,18 | 150,66 | 27,20 | 4,42 |
| 493 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 | | 500 | 21,04 | 21,72 | 87,74 | 630,20 | 0,28 | 0,01 | 310,99 | 1,18 | 243,43 | 210,66 | 60,20 | 9,72 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1.1скур | Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,00 | 0,07 | 6,00 | 0,18 | 0,00 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 |
| ТТК № 138/1 | Суп с фрикадельками | 200/20 | 5,57 | 9,07 | 24,64 | 231,95 | 0,15 | 8,86 | 105,00 | 1,02 | 158,66 | 66,80 | 6,74 | 0,19 |
| ТТК №20/1 | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 17,99 | 20,47 | 46,78 | 403,40 | 0,00 | 4,60 | 160,00 | 0,01 | 184,66 | 140,67 | 2,27 | 0,06 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Плоды свежие (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 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 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 | | 820 | 29,66 | 30,58 | 116,80 | 858,55 | 0,31 | 216,16 | 265,18 | 1,87 | 411,42 | 311,07 | 58,51 | 2,20 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 76УРЦП, Пермь 2013 | Винегрет овощной | 70 | 0,91 | 7,22 | 4,76 | 91,00 | 0,02 | 5,88 | 0,00 | 3,22 | 16,10 | 28,00 | 12,60 | 0,56 |
| ТТК №10/412шк/Новосиб | Котлета куриная с сыром, соус сметанный | 120 | 7,90 | 5,76 | 15,82 | 135,50 | 0,11 | 15,48 | 0,07 | 0,61 | 150,49 | 95,59 | 25,23 | 1,06 |
| ТТК № 229 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,00 | 6,04 | 23,80 | 201,74 | 0,05 | 0,00 | 174,27 | 0,79 | 70,27 | 177,94 | 7,95 | 0,06 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| ТТК №180 | Компот из смеси ягод | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 99,00 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 0,14 |
| ИТОГО в УЖИН 20-25% | | 595 | 19,21 | 19,22 | 83,68 | 585,99 | 0,21 | 21,86 | 174,34 | 4,89 | 269,86 | 336,78 | 56,28 | 2,10 |
| 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 |
| 543 УРЦП, Пермь 2013 | Пирожок печеный с картофелем | 75 | 6,12 | 5,10 | 43,60 | 245,10 | 0,07 | 2,86 | 0,00 | 0,47 | 8,62 | 37,35 | 14,10 | 0,56 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 315 | 13,08 | 11,10 | 53,20 | 365,10 | 0,17 | 4,54 | 0,05 | 0,47 | 296,62 | 253,35 | 47,70 | 0,80 |
| ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с ужином | | | 69,91 | 71,52 | 288,22 | 2074,74 | 0,80 | 238,03 | 750,51 | 7,94 | 924,71 | 858,51 | 174,99 | 14,02 |
| ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с полдником | | | 63,78 | 63,40 | 257,74 | 1853,85 | 0,75 | 220,71 | 576,22 | 3,51 | 951,47 | 775,08 | 166,41 | 12,72 |
| ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ | | | 82,99 | 82,62 | 341,42 | 2439,84 | 0,97 | 242,56 | 750,56 | 8,41 | 1221,33 | 1111,86 | 222,69 | 14,82 |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 203 | Бутерброд с сыром и маслом | 70 | 7,98 | 6,72 | 14,84 | 151,76 | 0,07 | 0,00 | 52,50 | 0,20 | 89,75 | 71,47 | 6,30 | 0,63 |
| ТТК № 273/1 | Каша рисовая молочная | 180 | 9,71 | 10,40 | 36,55 | 271,87 | 0,13 | 0,00 | 185,00 | 0,87 | 104,78 | 155,68 | 16,84 | 0,60 |
| 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 |
| 499 УРЦП, Пермь 2013 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,20 | 2,20 | 22,40 | 118,00 | 0,02 | 0,20 | 0,01 | 0,00 | 62,00 | 71,00 | 23,00 | 1,00 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 550 | 20,29 | 19,62 | 84,09 | 588,63 | 0,24 | 5,20 | 237,51 | 1,47 | 275,53 | 310,15 | 62,14 | 4,53 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 119 УРЦП, Пермь 2013 | Икра свекольная | 70 | 1,77 | 4,97 | 7,28 | 80,50 | 0,02 | 5,53 | 0,00 | 2,66 | 30,80 | 40,60 | 21,00 | 0,82 |
| ТТК № 136/1 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 5,73 | 7,00 | 14,40 | 174,00 | 0,17 | 0,25 | 137,50 | 1,45 | 120,00 | 82,00 | 10,00 | 0,35 |
| ТТК №8 | Шницель мясной с соусом сметанным | 105 | 11,22 | 7,59 | 11,91 | 141,48 | 0,06 | 0,02 | 0,03 | 0,45 | 26,06 | 126,32 | 17,13 | 0,06 |
| ТТК № 223/1 | Картофельное пюре | 180 | 4,75 | 7,40 | 33,19 | 221,92 | 0,16 | 0,80 | 67,50 | 0,18 | 46,80 | 102,60 | 28,80 | 3,78 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Плоды свежие (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,00 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| 512 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 |
| ИТОГО В ОБЕД | | 960 | 28,85 | 27,60 | 122,04 | 871,15 | 0,51 | 67,40 | 205,03 | 5,54 | 278,66 | 416,27 | 100,63 | 6,52 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| 40, ДеЛи принт 2007 | Салат картофельный с морковью и зелен. горошком | 60 | 1,17 | 1,12 | 5,52 | 46,57 | 0,06 | 9,16 | 0,00 | 2,40 | 12,00 | 40,29 | 15,42 | 0,60 |
| ТТК №5 | Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный | 120 | 9,10 | 9,52 | 18,80 | 195,70 | 0,02 | 2,00 | 0,02 | 0,21 | 18,28 | 7,70 | 19,98 | 0,64 |
| ТТК № 194/1 | Капуста свежая тушеная | 160 | 6,37 | 8,47 | 12,92 | 143,72 | 0,08 | 36,26 | 0,00 | 0,00 | 130,13 | 0,00 | 0,00 | 3,12 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Плоды 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 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 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 УЖИН 20-25% | | 670 | 20,02 | 19,55 | 79,60 | 575,49 | 0,25 | 86,22 | 0,02 | 3,14 | 211,41 | 84,49 | 59,60 | 5,39 |
| 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 | 50 | 4,20 | 8,30 | 43,90 | 267,10 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 0,58 | 6,67 | 26,67 | 5,00 | 0,42 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 11,45 | 14,55 | 53,90 | 392,10 | 0,15 | 1,75 | 0,09 | 0,58 | 306,67 | 251,67 | 40,00 | 0,67 |
| ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ с ужином | | | 69,16 | 66,77 | 285,73 | 2035,27 | 1,00 | 158,82 | 442,56 | 10,15 | 765,60 | 810,91 | 222,37 | 16,44 |
| ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ с полдником | | | 60,59 | 61,77 | 260,03 | 1851,88 | 0,90 | 74,35 | 442,63 | 7,59 | 860,86 | 978,09 | 202,77 | 11,72 |
| ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ | | | 80,61 | 81,32 | 339,63 | 2427,37 | 1,15 | 160,57 | 442,65 | 10,73 | 1072,27 | 1062,58 | 262,37 | 17,11 |

| № 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 № 235/1 | Пудинг творожный запечённый с йогуртом | 130/70 | 17,64 | 19,10 | 50,54 | 446,00 | 0,23 | 0,05 | 97,00 | 0,45 | 258,65 | 137,92 | 1,00 | 1,85 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Фрукты 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 |
| 494 УРЦП, Пермь 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 500 | 19,24 | 19,60 | 86,74 | 603,00 | 0,27 | 12,85 | 97,00 | 0,85 | 280,85 | 169,92 | 45,00 | 2,85 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.3.7скур | Икра кабачковая | 60 | 1,20 | 5,40 | 5,12 | 73,20 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| ТТК №169 | Куриный бульон с яйцом и гречками | 170/20/20 | 5,93 | 10,06 | 28,77 | 182,83 | 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 | 8,68 | 10,67 | 11,99 | 178,77 | 0,04 | 2,18 | 0,06 | 1,25 | 54,41 | 102,37 | 18,61 | 1,29 |
| ТТК № 640/1 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 1,84 | 33,70 | 180,31 | 0,07 | 0,01 | 180,00 | 0,95 | 6,85 | 63,18 | 9,73 | 0,48 |
| 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 |
| 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 | | 820 | 27,06 | 28,69 | 126,62 | 829,51 | 0,33 | 13,82 | 280,06 | 4,20 | 241,52 | 458,77 | 80,76 | 4,73 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №15 | Печень " по-строгановски" | 120 | 14,36 | 13,90 | 15,04 | 235,25 | 0,24 | 0,33 | 180,00 | 1,90 | 157,09 | 107,35 | 13,09 | 0,46 |
| 414 УРЦП, Пермь 2013 | Рис отварной | 150 | 3,68 | 6,00 | 33,75 | 204,60 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,29 | 5,10 | 70,80 | 22,80 | 0,53 |
| 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 |
| 109 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| ТТК № 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 УЖИН 20-25% | | 590 | 19,86 | 20,44 | 86,77 | 606,05 | 0,34 | 5,78 | 180,03 | 2,87 | 214,19 | 239,75 | 67,29 | 5,32 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 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 |
| 543 УРЦП, Пермь 2013 | Пирожок печеный с рисом и яйцом | 60 | 5,76 | 6,83 | 39,79 | 238,63 | 0,06 | 1,89 | 0,05 | 0,97 | 18,09 | 55,09 | 17,26 | 0,69 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 310 | 13,01 | 13,08 | 49,79 | 363,63 | 0,16 | 16,14 | 0,10 | 0,97 | 318,09 | 280,09 | 52,26 | 0,94 |
| ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с ужином | | | 66,16 | 68,73 | 300,13 | 2038,56 | 0,94 | 32,45 | 557,09 | 7,91 | 736,56 | 868,44 | 193,05 | 12,90 |
| ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с полдником | | | 59,31 | 61,37 | 263,15 | 1796,14 | 0,76 | 42,81 | 377,16 | 6,02 | 840,46 | 908,78 | 178,02 | 8,52 |
| ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ | | | 79,17 | 81,81 | 349,92 | 2402,19 | 1,10 | 48,59 | 557,19 | 8,88 | 1054,65 | 1148,53 | 245,31 | 13,84 |

| № 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 | 170 | 12,47 | 8,61 | 44,92 | 274,78 | 0,24 | 0,01 | 146,12 | 0,68 | 84,00 | 142,87 | 27,37 | 0,09 |
| ТТК № 372 | Бутерброд с джемом | 60 | 2,74 | 10,04 | 18,00 | 207,52 | 0,05 | 0,00 | 60,00 | 0,30 | 49,20 | 13,00 | 6,05 | 1,28 |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Флоды 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 |
| 501 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 | | 530 | 19,21 | 21,55 | 86,32 | 599,30 | 0,39 | 39,31 | 206,14 | 1,18 | 294,20 | 256,87 | 64,42 | 1,57 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1.3Скур | Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,80 | 0,01 | 2,88 | 0,01 | 0,00 | 1,92 | 30,00 | 0,00 | 0,24 |
| ТТК № 656 | Борщ | 250 | 4,18 | 8,13 | 28,45 | 153,56 | 0,10 | 23,15 | 31,00 | 41,67 | 105,00 | 105,00 | 5,00 | 0,05 |
| ТТК № 300/1 | Фрикадельки из оленины в соусе брусничном | 120 | 10,58 | 14,38 | 21,99 | 206,83 | 0,03 | 4,15 | 115,00 | 1,35 | 204,38 | 143,00 | 17,10 | 13,00 |
| ТТК № 229 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,00 | 6,04 | 23,80 | 201,74 | 0,05 | 0,00 | 174,27 | 0,79 | 70,27 | 177,94 | 7,95 | 0,06 |
| 108 УРЦП, Пермь 2013 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 |
| 518 УРЦП, Пермь 2013 | Сок фруктовый (мультифрукт) | 200 | 1,40 | 0,00 | 17,80 | 136,80 | 0,09 | 0,07 | 0,00 | 0,98 | 119,80 | 153,30 | 0,28 | 0,31 |
| ИТОГО В ОБЕД | | 865 | 29,66 | 29,23 | 125,82 | 862,98 | 0,34 | 30,25 | 320,28 | 45,40 | 512,37 | 644,99 | 38,03 | 14,27 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 187/1 | Оладьи с молоком сгущенным | 170/30 | 18,71 | 19,59 | 58,60 | 475,54 | 0,24 | 4,50 | 104,65 | 5,00 | 145,94 | 112,90 | 19,28 | 1,65 |
| 112 УРЦП, Пермь | Флоды свежие (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 |
| 519 УРЦП, Пермь | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 21,22 | 97,00 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| ИТОГО В УЖИН 20-25% | | 300 | 20,21 | 20,29 | 87,92 | 619,54 | 0,27 | 254,50 | 104,65 | 5,30 | 197,94 | 169,00 | 47,28 | 3,95 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 УРЦП, 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 |
| 446, Сборник шк. 2007 | Кекс "Столичный" | 50 | 2,31 | 11,40 | 30,77 | 234,50 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 8,97 | 12,10 | 0,00 | 2,15 | 0,23 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 300 | 9,56 | 17,65 | 40,77 | 359,50 | 0,10 | 14,30 | 0,05 | 8,97 | 312,10 | 225,00 | 37,15 | 0,48 |
| ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с ужином | | | 69,08 | 71,07 | 300,06 | 2081,82 | 1,00 | 324,06 | 631,07 | 51,88 | 1004,51 | 1070,86 | 149,73 | 19,79 |
| ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с полдником | | | 58,43 | 68,43 | 252,91 | 1821,78 | 0,83 | 83,86 | 526,47 | 55,55 | 1118,67 | 1126,86 | 139,60 | 16,32 |
| ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ | | | 78,64 | 88,72 | 340,83 | 2441,32 | 1,10 | 338,36 | 631,12 | 60,85 | 1316,61 | 1295,86 | 186,88 | 20,27 |

Прошито, пронумеровано и

закреплено печатью

№ 9002942 (площадь од.зн) лист

Муниципального предприятия по производству

С.А. Бурнышев

