



Утверждаю:
Первый заместитель директора
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»
МАОУ «ЦШП»
Л.Климова
«01» «Сентября» 2023 года



ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В КАТЕГОРИИ С 1-го по 4-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска



Пробито, пронумеровано и
скреплено печатью
с двадцать пять листов (ов)
Зам. директора по производству
С.А. Бурнышева



С. С. Соловьев



Утверждаю:
Первый заместитель директора
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»
А.Л. Климова
«01» «Сентября» 2023 года



ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В КАТЕГОРИИ С 5-го по 11-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска



Пролито, проинформировано и
сверено печатью
25 (двадцать пять) листа (ов)
для ЗИМ: директорату производству
А. Бурнышева

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 № 134	Омлет натуральный	200	16.00	20.80	47.94	442.00	0.18	0.00	108.00	0.92	136.36	131.82	12.90	0.00
10.1.1скур	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	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02	0.00	0.00	0.17	3.00	9.75	2.10	0.17
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
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		575	19.50	21.34	84.52	608.25	0.28	11.00	108.18	1.49	181.36	193.77	44.60	3.19
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0.60	3.60	1.80	42.00	0.02	10.20	0.00	1.62	18.60	16.80	8.40	0.30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.10	6.25	17.40	134.25	0.10	23.15	31.00	41.67	105.00	85.00	5.00	0.05
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15.41	11.80	20.50	249.84	0.12	1.30	153.00	0.00	187.69	23.20	0.00	0.50
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3.96	6.73	16.35	141.80	0.14	0.67	56.25	0.15	39.00	85.50	24.00	0.08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.50	0.08	0.00	0.00	0.77	14.00	45.50	9.80	0.77
112 УРЦП, Пермь 2013	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
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		930	28.49	29.14	118.09	851.39	0.51	74.12	240.25	44.41	409.29	273.00	67.20	2.40
УЖИН														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.04	15.00	0.00	0.42	8.40	12.00	15.60	0.54
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	158.09	143.09	11.35	0.06
ТТК №174/1	Картофель отварной с луком	160	3.60	9.93	52.92	235.56	0.16	1.30	64.84	0.18	42.00	20.40	34.20	0.05
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	95.70	0.10	0.00	0.00	0.77	19.25	86.90	25.85	2.15
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1.00	0.20	0.40	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
ИТОГО В УЖИН		580	20.11	19.31	85.88	601.66	0.37	20.32	64.87	1.82	241.74	262.39	87.00	5.60
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7.25	6.25	10.00	125.00	0.10	1.75	0.05	0.00	300.00	225.00	35.00	0.25
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 УЖИН			68.10	69.79	288.49	2061.30	1.16	105.44	413.30	47.71	832.39	729.16	198.80	11.18
ВСЕГО ПОЛДНИК			59.44	65.03	256.51	1851.74	0.94	86.87	348.52	46.48	897.32	718.44	151.80	6.26
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			79.55	84.34	342.39	2453.40	1.31	107.19	413.39	48.29	1139.06	980.83	238.80	11.85

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 № 272	Каша манная вязкая	200	11.70	4.69	37.23	237.93	0.12	0.00	105.00	0.76	36.00	52.00	19.25	0.20
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
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		560	19.14	21.73	92.13	620.45	0.25	11.30	165.02	1.46	219.20	197.00	67.30	0.90
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.72	2.22	45.00	0.04	13.26	0.00	1.98	9.00	15.60	12.00	0.54
ТТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	6.10	7.10	12.20	137.10	0.12	15.00	21.67	23.00	107.00	87.00	3.00	0.18
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14.65	17.10	42.40	382.10	0.11	0.25	36.00	0.25	20.00	25.00	11.00	0.77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
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
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В ОБЕД		890	28.99	29.26	127.08	896.20	0.38	278.51	57.67	26.41	204.00	216.60	65.20	4.67
УЖИН														
ТТК № 225	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30	15.08	17.43	46.13	401.71	0.25	0.03	120.00	0.40	70.38	118.77	10.80	1.25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	17.00	22.00	0.60
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 УЖИН		500	16.18	18.03	88.53	583.71	0.31	6.53	120.00	0.80	128.38	154.77	39.80	1.99
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
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4.73	5.52	40.00	191.40	0.02	1.82	0.04	1.11	17.39	52.96	16.6	0.66
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11.98	11.77	50.00	316.40	0.12	16.07	0.09	1.11	317.39	277.96	51.60	0.91
ВСЕГО УЖИН			64.31	69.02	307.74	2100.36	0.95	296.34	342.69	28.67	551.58	568.37	172.30	7.56
ВСЕГО ПОЛДНИК			60.11	62.76	269.21	1833.05	0.76	305.88	222.78	28.98	740.59	691.56	184.10	6.48
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			76.29	80.79	357.74	2416.76	1.07	312.41	342.78	29.78	868.97	846.33	223.90	8.47

Меню: 3 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 № 362	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30	18.27	19.35	65.34	508.61	0.21	0.01	181.65	0.57	266.93	324.41	47.25	0.21
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
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		510	19.27	19.55	88.64	612.61	0.25	62.81	181.65	0.77	315.13	351.41	62.25	0.91
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	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 № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	16.70	8.84	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	3.69	6.08	33.81	204.60	0.03	0.00	0.04	0.29	5.10	70.80	22.80	0.53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.38	121.80	0.13	0.00	0.00	0.98	24.50	110.60	32.90	2.73
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
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		1010	29.61	30.46	117.71	865.13	0.37	52.10	360.04	26.48	406.26	655.98	121.90	7.06
УЖИН														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	0.96	7.80	0.02	3.00	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36
ТТК № 175	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10.96	11.70	13.37	202.62	0.25	7.20	175.00	0.00	22.00	0.00	0.00	5.20
ТТК № 211	Картофель отварной	150	2.85	7.35	19.05	153.00	0.15	0.80	66.67	0.15	16.50	78.00	30.00	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.11	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1.40	0.00	17.80	136.80	0.09	0.07	0.00	0.98	119.80	153.30	0.28	0.31
ИТОГО В УЖИН		570	19.65	19.83	71.22	604.62	0.62	11.07	241.67	1.97	193.10	340.50	66.88	8.23
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	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
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники 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	10.13	54.11	351.84	0.12	1.56	0.10	0.48	337.20	302.40	44.40	0.72
ВСЕГО УЖИН			68.53	69.84	277.57	2082.36	1.24	125.98	783.36	29.21	914.49	1347.89	251.03	16.20
ВСЕГО ПОЛДНИК			61.32	60.14	260.46	1829.58	0.75	116.47	541.79	27.72	1058.59	1309.79	228.55	8.69
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			80.97	79.97	331.68	2434.20	1.36	127.54	783.47	29.69	1251.69	1650.29	295.43	16.92

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 № 252	Каша пшениная вязкая	170	6.10	8.40	38.20	252.80	0.23	0.02	135.00	0.63	77.61	132.00	25.29	0.09
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11.40	9.60	21.20	216.80	0.10	0.00	75.00	0.28	128.22	102.10	9.00	0.90
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	17.00	11.00	0.10
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		540	20.50	20.40	89.30	625.60	0.41	38.22	210.01	1.11	302.83	322.10	68.29	2.09
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0.70	6.10	1.90	65.00	0.03	3.50	0.00	2.70	18.00	30.00	14.00	0.50
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.37	5.41	18.60	144.57	0.15	0.20	110.00	1.16	96.00	65.60	8.00	0.28
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	0.54
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	90	6.84	0.72	44.28	211.50	0.10	0.00	0.00	0.99	18.00	58.50	12.60	0.99
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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		980	24.35	29.70	129.27	883.08	0.53	40.58	224.61	6.77	232.71	373.05	93.68	4.92
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 № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9.10	9.40	18.80	195.70	0.02	2.00	0.02	0.21	18.28	7.70	19.98	0.64
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5.28	8.97	21.80	189.11	0.19	0.90	75.00	0.20	52.00	114.00	32.00	0.09
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 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		620	19.04	18.93	87.10	594.61	0.26	6.58	75.03	0.85	90.20	183.70	60.58	2.01
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	225	6.75	5.62	24.75	181.80	0.07	1.35	0.05	0.00	267.75	204.75	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	12.65	9.62	64.38	399.80	0.09	17.74	0.10	0.47	325.65	251.25	39.75	1.10
ВСЕГО УЖИН			63.89	69.03	305.67	2103.29	1.21	85.37	509.65	8.73	625.74	878.85	222.55	9.02
ВСЕГО ПОЛДНИК			57.50	59.72	282.95	1908.48	1.04	96.53	434.72	8.35	861.19	946.40	201.72	8.11
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			76.54	78.65	370.05	2503.09	1.30	103.11	509.75	9.20	951.39	1130.10	262.30	10.12

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 № 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 № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	10.68	8.91	39.70	281.73	0.14	0.01	189.00	0.89	168.13	112.95	24.00	3.90
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
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		520	21.38	21.85	83.50	602.29	0.29	181.31	248.02	1.19	342.38	293.95	95.00	9.80
ОБЕД														
ТТК № 285	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	0.60	3.60	2.40	45.00	0.02	12.36	0.01	1.68	75.00	0.25	2.00	0.20
ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	9.01	11.63	17.46	210.65	0.14	8.05	95.45	0.93	144.24	60.73	6.13	0.17
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10.10	8.40	5.71	138.84	0.03	3.45	95.94	1.12	165.23	115.42	12.25	9.52
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
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
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	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО В ОБЕД		830	29.71	28.05	119.70	852.93	0.32	34.36	291.40	5.20	497.75	432.95	86.88	11.49
УЖИН														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21.36	19.20	40.00	395.00	0.08	0.40	0.08	0.80	273.33	410.70	42.70	1.00
ТТК № 369/1	Соус клубничный	60	0.12	0.03	12.50	50.75	0.01	0.88	0.00	0.00	1.50	1.30	3.50	0.15
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	22.00	17.00	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		510	22.28	20.03	89.90	607.75	0.14	7.78	0.08	1.30	309.23	438.70	63.90	1.81
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6.6	7.5	43.6	268.3	0.06	0.08	0.07	0.6	15.8	47.5	10	0.7
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 УЖИН			73.37	69.93	293.10	2062.97	0.75	223.45	539.50	7.69	1149.36	1165.60	245.78	23.10
ВСЕГО ПОЛДНИК			64.94	63.65	256.80	1848.52	0.77	230.00	539.54	6.99	1155.93	999.40	226.88	22.24
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ			87.22	83.68	346.70	2456.27	0.91	237.78	539.62	8.29	1465.16	1438.10	290.78	24.05

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 № 273	Каша рисовая вязкая	180	12.10	4.39	37.30	237.11	0.20	0.10	191.74	12.00	95.00	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	6.05	0.00
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
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		540	19.34	21.73	88.40	631.63	0.33	61.40	251.76	12.50	302.20	241.00	67.05	4.70
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 258	Суп картофельный с горохом	250	2.30	4.25	15.13	108.00	0.20	8.67	267.50	0.23	19.00	64.49	25.50	5.55
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18.99	15.10	36.48	357.78	0.42	0.25	52.00	0.85	120.00	120.00	5.30	0.77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В ОБЕД		900	29.65	26.97	129.23	882.18	0.81	113.02	319.50	5.50	201.20	278.69	75.80	12.24
УЖИН														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13.78	17.85	38.35	369.29	0.11	0.00	97.20	0.85	122.72	118.64	11.61	0.00
10.1.1 скуп	Горошек зеленый	80	2.48	0.16	5.20	32.00	0.08	8.00	0.24	0.00	16.00	49.60	16.80	0.56
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 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		500	19.60	18.33	83.33	576.29	0.23	8.80	97.44	1.29	156.72	200.24	37.01	1.60
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7.25	6.25	10.00	125.00	0.10	1.75	0.05	0.00	300.00	225.00	35.00	0.25
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5.68	6.63	38.4	229.68	0.07	0.14	0.04	0.61	50.59	91.12	11.6	0.57
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	12.93	12.88	48.40	354.68	0.17	1.89	0.09	0.61	350.59	316.12	46.60	0.82
ВСЕГО УЖИН			68.59	67.03	300.96	2090.10	1.37	183.22	668.70	19.29	660.12	719.93	179.86	18.54
ВСЕГО ПОЛДНИК			61.92	61.58	266.03	1868.49	1.31	176.31	571.35	18.61	853.99	835.81	189.45	17.76
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			81.52	79.91	349.36	2444.78	1.54	185.11	668.79	19.90	1010.71	1036.05	226.46	19.36

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														
ТТК № 263	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	170/30	19.30	20.20	62.60	509.40	0.20	5.00	0.60	3.00	200.00	275.00	32.00	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00	0.00	0.48	22.80	19.20	14.40	2.76
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		520	19.88	20.56	89.96	625.80	0.22	11.00	0.60	3.48	233.80	297.20	47.40	3.06
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0.70	6.10	1.90	65.00	0.03	3.50	0.00	2.70	18.00	30.00	14.00	0.50
ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2.18	4.45	12.03	97.00	0.07	9.18	92.40	0.25	97.64	92.82	20.00	0.01
ТТК № 181	Рагу из индейки	30/150	19.98	18.01	54.18	458.72	0.13	10.70	165.00	3.19	135.80	117.58	17.83	0.08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	139.20	0.14	0.00	0.00	1.12	28.00	126.40	37.60	3.12
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
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		910	29.34	29.92	116.03	856.12	0.45	78.08	257.40	7.56	322.54	384.20	112.73	4.10
УЖИН														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	60	0.96	3.72	3.54	51.00	0.02	5.76	0.00	2.70	18.30	15.18	10.62	0.59
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	148.33	126.32	17.13	0.06
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
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		545	21.14	16.16	85.02	565.84	0.19	6.58	100.03	4.36	257.41	372.85	52.95	2.50
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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5.9	6.9	40	239.2	0.07	2.37	0.06	1.22	22.61	68.86	21.58	0.86
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13.15	13.15	50.00	364.20	0.17	16.62	0.11	1.22	322.61	293.86	56.58	1.11
ВСЕГО УЖИН			70.36	66.64	291.01	2047.76	0.86	95.66	358.03	15.40	813.75	1054.25	213.08	9.66
ВСЕГО ПОЛДНИК			62.37	63.63	255.99	1846.12	0.85	105.70	258.11	12.26	878.95	975.26	216.71	8.27
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			83.51	79.79	341.01	2411.96	1.03	112.28	358.14	16.62	1136.36	1348.11	269.66	10.77

Меню: 8 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 № 588	Каша пшениная вязкая	150	5.38	7.41	33.70	223.05	0.20	0.02	119.10	0.56	68.48	116.47	22.31	0.08
ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9.77	8.11	18.17	185.82	0.09	0.00	54.28	0.24	109.90	87.51	7.71	0.77
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
466, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.60	3.20	19.00	115.00	0.02	0.20	15.20	0.08	105.00	70.70	11.60	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	19.25	19.22	91.87	619.87	0.35	10.22	188.58	1.28	291.38	302.68	83.62	1.52
ОБЕД														
76 УРЦП Пермь 2018	Винегрет овощной	60	0.78	6.48	4.08	78.00	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гренками	170/20/20	5.37	5.41	18.60	144.57	0.09	6.93	100.00	1.16	106.66	157.22	8.22	0.06
ТТК № 287	Запеканка картофельная с печенью	150	20.00	16.00	44.00	400.00	0.34	14.70	57.70	1.40	41.00	338.00	55.00	6.56
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
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
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 ОБЕД		780	31.11	29.21	116.82	863.97	0.58	207.17	157.70	6.56	226.86	652.72	127.92	10.30
УЖИН														
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 №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12.10	10.10	45.00	319.30	0.16	0.01	214.20	1.00	122.40	88.06	27.20	4.42
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.04	15.00	0.00	0.42	8.40	12.00	15.60	0.54
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		500	19.76	20.06	87.18	609.26	0.29	15.81	273.20	1.42	149.05	163.06	77.80	10.56
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7.25	3.75	28.50	177.50	0.08	1.50	0.03	0.00	310.00	237.50	37.50	0.25
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	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	11.27	10.75	59.20	451.60	0.18	1.50	0.10	1.17	325.00	305.17	47.50	1.08
ВСЕГО УЖИН			70.12	68.49	295.87	2093.10	1.21	233.20	619.48	9.25	667.29	1118.46	289.34	22.38
ВСЕГО ПОЛДНИК			61.63	59.18	267.89	1935.44	1.11	218.89	346.38	9.00	843.24	1260.57	259.04	12.90
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			81.39	79.24	355.07	2544.70	1.39	234.70	619.58	10.42	992.29	1423.63	336.84	23.46

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 №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17.70	18.90	62.21	488.50	0.23	4.00	104.35	4.80	143.94	111.90	18.26	1.57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК№ 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20.10	21.15	86.61	618.50	0.30	14.03	104.36	5.00	275.76	215.90	42.26	4.64
ОБЕД														
ТТК № 361	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2	4.00	8.50	4.20	109.30	0.01	3.00	0.08	8.00	45.00	0.12	0.00	0.00
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4.51	4.92	18.54	136.39	0.14	5.36	108.00	2.25	38.18	156.38	35.19	0.07
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6.70	12.90	19.50	219.80	0.11	15.48	0.07	0.61	273.95	135.02	16.33	0.05
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	150.00	0.80	5.70	52.66	8.10	0.40
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
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 сушёных (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		962	26.62	27.68	129.00	875.39	0.42	84.65	258.15	12.52	418.83	412.18	84.02	2.08
УЖИН														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	2.10	0.00	0.06	10.68	18.18	8.46	0.31
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	0.54
ТТК № 194	Капуста свежая тушеная	150	5.98	7.94	9.84	134.74	0.08	34.00	0.00	0.00	122.00	0.00	0.00	2.00
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
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		580	19.94	19.15	83.59	587.11	0.21	38.38	0.06	1.97	213.09	171.55	38.47	4.21
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	225	6.75	5.50	24.75	181.80	0.07	1.35	0.05	0.00	267.75	204.75	31.50	0.23
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		300	12.87	10.60	68.35	426.90	0.14	4.21	0.05	0.47	276.37	242.10	45.60	0.79
ВСЕГО УЖИН			66.66	67.98	299.20	2081.00	0.92	137.06	362.57	19.49	907.68	799.63	164.75	10.93
ВСЕГО ПОЛДНИК			59.59	59.43	283.96	1920.79	0.86	102.89	362.56	17.98	970.96	870.18	171.88	7.51
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			79.53	78.58	367.55	2507.90	1.06	141.26	362.62	19.95	1184.05	1041.73	210.35	11.71

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 № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	180	16.20	6.20	51.40	325.60	0.20	0.00	183.00	0.07	88.00	190.00	30.00	0.00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
464, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.30	9.50	0.00	54.30	38.30	6.30	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	20.74	21.54	91.10	643.12	0.29	5.30	252.50	0.77	210.50	257.30	54.35	2.37
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0.60	3.60	1.80	42.00	0.02	10.20	0.00	1.62	18.60	16.80	8.40	0.30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.10	6.25	17.40	134.25	0.10	23.15	31.00	41.67	105.00	85.00	5.00	0.05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13.10	15.30	13.50	244.10	0.18	9.00	0.45	42.00	185.00	55.00	0.00	0.00
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
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	17.00	11.00	0.10
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		920	28.14	29.51	129.27	897.99	0.48	81.15	131.45	86.95	435.88	396.75	43.90	1.79
УЖИН														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13.78	17.85	38.35	369.29	0.11	0.00	97.20	0.85	122.72	118.64	11.61	0.00
10.1.1скур	Горошек зеленый	80	2.48	0.16	5.20	32.00	0.08	8.00	0.24	0.00	16.00	49.60	16.80	0.56
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
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В УЖИН		500	20.00	18.63	86.03	592.29	0.24	78.00	97.44	1.29	158.72	197.24	37.01	2.50
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55	5.61	10.23	23.32	208.20	0.00	0.09	0.00	0.00	24.20	0.00	5.13	0.29
ИТОГО В ПОЛДНИК		305	12.86	16.48	33.32	333.20	0.10	14.34	0.05	0.00	324.20	225.00	40.13	0.54
ВСЕГО УЖИН			68.88	69.68	306.40	2133.40	1.02	164.45	481.39	89.01	805.10	851.29	135.26	6.66
ВСЕГО ПОЛДНИК			61.74	67.53	253.69	1874.31	0.87	100.79	384.00	87.72	970.58	879.05	138.38	4.70
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			81.74	86.16	339.72	2466.60	1.12	178.79	481.44	89.01	1129.30	1076.29	175.39	7.20

Меню: 11 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 № 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 №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12.10	10.10	45.00	319.30	0.16	0.01	214.20	1.00	122.40	88.06	27.20	4.42
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		540	19.70	20.34	88.10	621.86	0.27	182.81	273.20	1.30	184.85	183.06	86.20	10.62
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.96	2.96	60.00	0.05	17.68	0.00	2.64	12.00	20.80	16.00	0.72
ТТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2.12	3.91	13.92	99.36	0.18	7.98	246.10	0.21	17.48	59.33	23.46	5.11
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18.50	15.89	58.30	450.21	0.23	4.00	93.75	0.00	195.37	22.96	42.00	7.77
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	95.70	0.10	0.00	0.00	0.77	19.25	86.90	25.85	2.15
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	42.00	28.00	0.60
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		815	27.03	26.12	128.25	859.47	0.62	56.36	339.85	4.12	260.20	238.39	141.61	16.64
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 №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9.10	9.40	18.80	195.70	0.02	2.00	0.02	0.21	18.28	7.70	19.98	0.64
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180/1	3.42	8.82	23.64	187.62	0.18	1.30	114.55	0.18	19.80	98.18	18.37	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО В УЖИН		596	16.65	18.88	87.85	589.02	0.28	6.68	114.58	0.88	80.25	210.18	61.80	2.41
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 УЖИН			63.38	65.34	304.20	2070.35	1.17	245.85	727.63	6.30	525.30	631.63	289.61	29.66
ВСЕГО ПОЛДНИК			59.74	59.54	266.14	1844.96	1.05	255.31	613.15	6.39	763.14	701.54	280.07	28.20
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			76.39	78.42	353.99	2433.98	1.33	261.99	727.73	7.27	843.39	911.72	341.87	30.60

Меню: 12 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	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17.70	18.90	62.21	488.50	0.23	4.00	104.35	4.80	143.94	111.90	18.26	1.57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК№41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20.10	21.15	86.61	618.50	0.30	14.03	104.36	5.00	275.76	215.90	42.26	4.64
ОБЕД														
16, УРЦП Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1.44	4.44	1.50	51.60	0.02	8.10	0.02	1.68	19.80	34.20	7.20	0.60
ТТК № 276	Солянка из птицы со сметаной	200	6.60	7.20	53.20	304.00	0.12	47.00	184.00	23.00	0.02	0.00	0.01	0.00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16.98	17.60	34.10	362.72	0.00	4.60	160.00	0.01	184.66	140.67	2.27	0.06
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
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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		790	28.40	29.78	122.36	875.82	0.22	148.10	344.02	25.32	251.98	223.77	32.78	1.58
УЖИН														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21.36	19.20	40.00	395.00	0.08	0.40	0.08	0.80	273.33	410.70	42.70	1.00
ТТК № 369/1	Соус клубничный	60	0.12	0.03	12.50	50.75	0.01	0.88	0.00	0.00	1.50	1.30	3.50	0.15
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	22.00	17.00	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		510	22.28	20.03	89.90	607.75	0.14	7.78	0.08	1.30	309.23	438.70	63.90	1.81
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7.25	3.75	28.50	177.50	0.08	1.50	0.03	0.00	310.00	237.50	37.50	0.25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6.6	7.5	43.6	268.3	0.06	0.08	0.07	0.6	15.8	47.5	10	0.7
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13.85	11.25	72.10	445.80	0.14	1.58	0.10	0.60	325.80	285.00	47.50	0.95
ВСЕГО УЖИН			70.78	70.96	298.87	2102.07	0.66	169.91	448.46	31.62	836.97	878.37	138.94	8.03
ВСЕГО ПОЛДНИК			62.35	62.18	281.07	1940.12	0.66	163.71	448.48	30.92	853.54	724.67	122.54	7.17
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			84.63	82.21	370.97	2547.87	0.80	171.49	448.56	32.22	1162.77	1163.37	186.44	8.98

Меню: 13 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 № 134	Омлет натуральный	200	16.00	20.80	47.94	442.00	0.18	0.00	108.00	0.92	136.36	131.82	12.90	0.00
10.1.1скур	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	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02	0.00	0.00	0.17	3.00	9.75	2.10	0.17
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
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		575	19.50	21.34	84.52	608.25	0.28	11.00	108.18	1.49	181.36	193.77	44.60	3.19
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0.60	3.60	1.80	42.00	0.02	10.20	0.00	1.62	18.60	16.80	8.40	0.30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.10	6.25	17.40	134.25	0.10	23.15	31.00	41.67	105.00	85.00	5.00	0.05
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15.41	11.80	20.50	249.84	0.12	1.30	153.00	0.00	187.69	23.20	0.00	0.50
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3.96	6.73	16.35	141.80	0.14	0.67	56.25	0.15	39.00	85.50	24.00	0.08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.50	0.08	0.00	0.00	0.77	14.00	45.50	9.80	0.77
112 УРЦП, Пермь 2013	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
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		930	28.49	29.14	118.09	851.39	0.51	74.12	240.25	44.41	409.29	273.00	67.20	2.40
УЖИН														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.04	15.00	0.00	0.42	8.40	12.00	15.60	0.54
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	158.09	143.09	11.35	0.06
ТТК №174/1	Картофель отварной с луком	160	3.60	9.93	52.92	235.56	0.16	1.30	64.84	0.18	42.00	20.40	34.20	0.05
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	95.70	0.10	0.00	0.00	0.77	19.25	86.90	25.85	2.15
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1.00	0.20	0.40	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
ИТОГО В УЖИН		580	20.11	19.31	85.88	601.66	0.37	20.32	64.87	1.82	241.74	262.39	87.00	5.60
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7.25	6.25	10.00	125.00	0.10	1.75	0.05	0.00	300.00	225.00	35.00	0.25
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 УЖИН			68.10	69.79	288.49	2061.30	1.16	105.44	413.30	47.71	832.39	729.16	198.80	11.18
ВСЕГО ПОЛДНИК			59.44	65.03	256.51	1851.74	0.94	86.87	348.52	46.48	897.32	718.44	151.80	6.26
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			79.55	84.34	342.39	2453.40	1.31	107.19	413.39	48.29	1139.06	980.83	238.80	11.85

Меню: 14 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 № 272	Каша манная вязкая	200	11.70	4.69	37.23	237.93	0.12	0.00	105.00	0.76	36.00	52.00	19.25	0.20
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
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		560	19.14	21.73	92.13	620.45	0.25	11.30	165.02	1.46	219.20	197.00	67.30	0.90
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.72	2.22	45.00	0.04	13.26	0.00	1.98	9.00	15.60	12.00	0.54
ТТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	6.10	7.10	12.20	137.10	0.12	15.00	21.67	23.00	107.00	87.00	3.00	0.18
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14.65	17.10	42.40	382.10	0.11	0.25	36.00	0.25	20.00	25.00	11.00	0.77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
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
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В ОБЕД		890	28.99	29.26	127.08	896.20	0.38	278.51	57.67	26.41	204.00	216.60	65.20	4.67
УЖИН														
ТТК № 225	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30	15.08	17.43	46.13	401.71	0.25	0.03	120.00	0.40	70.38	118.77	10.80	1.25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	17.00	22.00	0.60
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 УЖИН		500	16.18	18.03	88.53	583.71	0.31	6.53	120.00	0.80	128.38	154.77	39.80	1.99
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
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4.73	5.52	40.00	191.40	0.02	1.82	0.04	1.11	17.39	52.96	16.6	0.66
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11.98	11.77	50.00	316.40	0.12	16.07	0.09	1.11	317.39	277.96	51.60	0.91
ВСЕГО УЖИН			64.31	69.02	307.74	2100.36	0.95	296.34	342.69	28.67	551.58	568.37	172.30	7.56
ВСЕГО ПОЛДНИК			60.11	62.76	269.21	1833.05	0.76	305.88	222.78	28.98	740.59	691.56	184.10	6.48
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			76.29	80.79	357.74	2416.76	1.07	312.41	342.78	29.78	868.97	846.33	223.90	8.47

Меню: 15 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 № 362	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30	18.27	19.35	65.34	508.61	0.21	0.01	181.65	0.57	266.93	324.41	47.25	0.21
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
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		510	19.27	19.55	88.64	612.61	0.25	62.81	181.65	0.77	315.13	351.41	62.25	0.91
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	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 № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	16.70	8.84	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	3.69	6.08	33.81	204.60	0.03	0.00	0.04	0.29	5.10	70.80	22.80	0.53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.38	121.80	0.13	0.00	0.00	0.98	24.50	110.60	32.90	2.73
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
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		1010	29.61	30.46	117.71	865.13	0.37	52.10	360.04	26.48	406.26	655.98	121.90	7.06
УЖИН														
6.7.3скур	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	0.96	7.80	0.02	3.00	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36
ТТК № 175	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10.96	11.70	13.37	202.62	0.25	7.20	175.00	0.00	22.00	0.00	0.00	5.20
ТТК № 211	Картофель отварной	150	2.85	7.35	19.05	153.00	0.15	0.80	66.67	0.15	16.50	78.00	30.00	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.11	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1.40	0.00	17.80	136.80	0.09	0.07	0.00	0.98	119.80	153.30	0.28	0.31
ИТОГО В УЖИН		570	19.65	19.83	71.22	604.62	0.62	11.07	241.67	1.97	193.10	340.50	66.88	8.23
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	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
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники 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	10.13	54.11	351.84	0.12	1.56	0.10	0.48	337.20	302.40	44.40	0.72
ВСЕГО УЖИН			68.53	69.84	277.57	2082.36	1.24	125.98	783.36	29.21	914.49	1347.89	251.03	16.20
ВСЕГО ПОЛДНИК			61.32	60.14	260.46	1829.58	0.75	116.47	541.79	27.72	1058.59	1309.79	228.55	8.69
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			80.97	79.97	331.68	2434.20	1.36	127.54	783.47	29.69	1251.69	1650.29	295.43	16.92

Меню: 16 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 № 252	Каша пшениная вязкая	170	6.10	8.40	38.20	252.80	0.23	0.02	135.00	0.63	77.61	132.00	25.29	0.09
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11.40	9.60	21.20	216.80	0.10	0.00	75.00	0.28	128.22	102.10	9.00	0.90
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	17.00	11.00	0.10
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		540	20.50	20.40	89.30	625.60	0.41	38.22	210.01	1.11	302.83	322.10	68.29	2.09
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0.70	6.10	1.90	65.00	0.03	3.50	0.00	2.70	18.00	30.00	14.00	0.50
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.37	5.41	18.60	144.57	0.15	0.20	110.00	1.16	96.00	65.60	8.00	0.28
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	0.54
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	90	6.84	0.72	44.28	211.50	0.10	0.00	0.00	0.99	18.00	58.50	12.60	0.99
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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		980	24.35	29.70	129.27	883.08	0.53	40.58	224.61	6.77	232.71	373.05	93.68	4.92
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 № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9.10	9.40	18.80	195.70	0.02	2.00	0.02	0.21	18.28	7.70	19.98	0.64
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5.28	8.97	21.80	189.11	0.19	0.90	75.00	0.20	52.00	114.00	32.00	0.09
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 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		620	19.04	18.93	87.10	594.61	0.26	6.58	75.03	0.85	90.20	183.70	60.58	2.01
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	225	6.75	5.62	24.75	181.80	0.07	1.35	0.05	0.00	267.75	204.75	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	12.65	9.62	64.38	399.80	0.09	17.74	0.10	0.47	325.65	251.25	39.75	1.10
ВСЕГО УЖИН			63.89	69.03	305.67	2103.29	1.21	85.37	509.65	8.73	625.74	878.85	222.55	9.02
ВСЕГО ПОЛДНИК			57.50	59.72	282.95	1908.48	1.04	96.53	434.72	8.35	861.19	946.40	201.72	8.11
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			76.54	78.65	370.05	2503.09	1.30	103.11	509.75	9.20	951.39	1130.10	262.30	10.12

Меню: 17 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 № 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 № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	10.68	8.91	39.70	281.73	0.14	0.01	189.00	0.89	168.13	112.95	24.00	3.90
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
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		520	21.38	21.85	83.50	602.29	0.29	181.31	248.02	1.19	342.38	293.95	95.00	9.80
ОБЕД														
ТТК № 285	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	0.60	3.60	2.40	45.00	0.02	12.36	0.01	1.68	75.00	0.25	2.00	0.20
ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	9.01	11.63	17.46	210.65	0.14	8.05	95.45	0.93	144.24	60.73	6.13	0.17
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10.10	8.40	5.71	138.84	0.03	3.45	95.94	1.12	165.23	115.42	12.25	9.52
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
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
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	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО В ОБЕД		830	29.71	28.05	119.70	852.93	0.32	34.36	291.40	5.20	497.75	432.95	86.88	11.49
УЖИН														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21.36	19.20	40.00	395.00	0.08	0.40	0.08	0.80	273.33	410.70	42.70	1.00
ТТК № 369	Соус клубничный	60	0.12	0.03	12.50	50.75	0.01	0.88	0.00	0.00	1.50	1.30	3.50	0.15
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	22.00	17.00	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		510	22.28	20.03	89.90	607.75	0.14	7.78	0.08	1.30	309.23	438.70	63.90	1.81
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6.6	7.5	43.6	268.3	0.06	0.08	0.07	0.6	15.8	47.5	10	0.7
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 УЖИН			73.37	69.93	293.10	2062.97	0.75	223.45	539.50	7.69	1149.36	1165.60	245.78	23.10
ВСЕГО ПОЛДНИК			64.94	63.65	256.80	1848.52	0.77	230.00	539.54	6.99	1155.93	999.40	226.88	22.24
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			87.22	83.68	346.70	2456.27	0.91	237.78	539.62	8.29	1465.16	1438.10	290.78	24.05

Меню: 18 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 № 273	Каша рисовая вязкая	180	12.10	4.39	37.30	237.11	0.20	0.10	191.74	12.00	95.00	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	6.05	0.00
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
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		540	19.34	21.73	88.40	631.63	0.33	61.40	251.76	12.50	302.20	241.00	67.05	4.70
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 258	Суп картофельный с горохом	250	2.30	4.25	15.13	108.00	0.20	8.67	267.50	0.23	19.00	64.49	25.50	5.55
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18.99	15.10	36.48	357.78	0.42	0.25	52.00	0.85	120.00	120.00	5.30	0.77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В ОБЕД		900	29.65	26.97	129.23	882.18	0.81	113.02	319.50	5.50	201.20	278.69	75.80	12.24
УЖИН														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13.78	17.85	38.35	369.29	0.11	0.00	97.20	0.85	122.72	118.64	11.61	0.00
10.1.1скур	Горошек зеленый	80	2.48	0.16	5.20	32.00	0.08	8.00	0.24	0.00	16.00	49.60	16.80	0.56
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 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		500	19.60	18.33	83.33	576.29	0.23	8.80	97.44	1.29	156.72	200.24	37.01	1.60
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7.25	6.25	10.00	125.00	0.10	1.75	0.05	0.00	300.00	225.00	35.00	0.25
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5.68	6.63	38.4	229.68	0.07	0.14	0.04	0.61	50.59	91.12	11.6	0.57
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	12.93	12.88	48.40	354.68	0.17	1.89	0.09	0.61	350.59	316.12	46.60	0.82
ВСЕГО УЖИН			68.59	67.03	300.96	2090.10	1.37	183.22	668.70	19.29	660.12	719.93	179.86	18.54
ВСЕГО ПОЛДНИК			61.92	61.58	266.03	1868.49	1.31	176.31	571.35	18.61	853.99	835.81	189.45	17.76
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			81.52	79.91	349.36	2444.78	1.54	185.11	668.79	19.90	1010.71	1036.05	226.46	19.36

Меню: 19 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 № 263	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	170/30	19.30	20.20	62.60	509.40	0.20	5.00	0.60	3.00	200.00	275.00	32.00	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00	0.00	0.48	22.80	19.20	14.40	2.76
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		520	19.88	20.56	89.96	625.80	0.22	11.00	0.60	3.48	233.80	297.20	47.40	3.06
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0.70	6.10	1.90	65.00	0.03	3.50	0.00	2.70	18.00	30.00	14.00	0.50
ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2.18	4.45	12.03	97.00	0.07	9.18	92.40	0.25	97.64	92.82	20.00	0.01
ТТК № 181	Рагу из индейки	30/150	19.98	18.01	54.18	458.72	0.13	10.70	165.00	3.19	135.80	117.58	17.83	0.08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	139.20	0.14	0.00	0.00	1.12	28.00	126.40	37.60	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
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		910	29.34	29.92	116.03	856.12	0.45	78.08	257.40	7.56	322.54	384.20	112.73	4.10
УЖИН														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	60	0.96	3.72	3.54	51.00	0.02	5.76	0.00	2.70	18.30	15.18	10.62	0.59
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	148.33	126.32	17.13	0.06
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
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		545	21.14	16.16	85.02	565.84	0.19	6.58	100.03	4.36	257.41	372.85	52.95	2.50
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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5.9	6.9	40	239.2	0.07	2.37	0.06	1.22	22.61	68.86	21.58	0.86
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13.15	13.15	50.00	364.20	0.17	16.62	0.11	1.22	322.61	293.86	56.58	1.11
ВСЕГО УЖИН			70.36	66.64	291.01	2047.76	0.86	95.66	358.03	15.40	813.75	1054.25	213.08	9.66
ВСЕГО ПОЛДНИК			62.37	63.63	255.99	1846.12	0.85	105.70	258.11	12.26	878.95	975.26	216.71	8.27
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			83.51	79.79	341.01	2411.96	1.03	112.28	358.14	16.62	1136.36	1348.11	269.66	10.77

Меню: 20 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 № 588	Каша пшенинная вязкая	150	5.38	7.41	33.70	223.05	0.20	0.02	119.10	0.56	68.48	116.47	22.31	0.08
ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9.77	8.11	18.17	185.82	0.09	0.00	54.28	0.24	109.90	87.51	7.71	0.77
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
466, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.60	3.20	19.00	115.00	0.02	0.20	15.20	0.08	105.00	70.70	11.60	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	19.25	19.22	91.87	619.87	0.35	10.22	188.58	1.28	291.38	302.68	83.62	1.52
ОБЕД														
76 УРЦП Пермь 2018	Винегрет овощной	60	0.78	6.48	4.08	78.00	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гренками	170/20/20	5.37	5.41	18.60	144.57	0.09	6.93	100.00	1.16	106.66	157.22	8.22	0.06
ТТК № 287	Запеканка картофельная с печенью	150	20.00	16.00	44.00	400.00	0.34	14.70	57.70	1.40	41.00	338.00	55.00	6.56
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
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
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 ОБЕД		780	31.11	29.21	116.82	863.97	0.58	207.17	157.70	6.56	226.86	652.72	127.92	10.30
УЖИН														
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 №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12.10	10.10	45.00	319.30	0.16	0.01	214.20	1.00	122.40	88.06	27.20	4.42
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.04	15.00	0.00	0.42	8.40	12.00	15.60	0.54
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		500	19.76	20.06	87.18	609.26	0.29	15.81	273.20	1.42	149.05	163.06	77.80	10.56
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7.25	3.75	28.50	177.50	0.08	1.50	0.03	0.00	310.00	237.50	37.50	0.25
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	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	11.27	10.75	59.20	451.60	0.18	1.50	0.10	1.17	325.00	305.17	47.50	1.08
ВСЕГО УЖИН			70.12	68.49	295.87	2093.10	1.21	233.20	619.48	9.25	667.29	1118.46	289.34	22.38
ВСЕГО ПОЛДНИК			61.63	59.18	267.89	1935.44	1.11	218.89	346.38	9.00	843.24	1260.57	259.04	12.90
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			81.39	79.24	355.07	2544.70	1.39	234.70	619.58	10.42	992.29	1423.63	336.84	23.46

Меню: 21 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	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17.70	18.90	62.21	488.50	0.23	4.00	104.35	4.80	143.94	111.90	18.26	1.57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК№ 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20.10	21.15	86.61	618.50	0.30	14.03	104.36	5.00	275.76	215.90	42.26	4.64
ОБЕД														
ТТК № 361	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2	4.00	8.50	4.20	109.30	0.01	3.00	0.08	8.00	45.00	0.12	0.00	0.00
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4.51	4.92	18.54	136.39	0.14	5.36	108.00	2.25	38.18	156.38	35.19	0.07
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6.70	12.90	19.50	219.80	0.11	15.48	0.07	0.61	273.95	135.02	16.33	0.05
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	150.00	0.80	5.70	52.66	8.10	0.40
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
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 сушёных (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		962	26.62	27.68	129.00	875.39	0.42	84.65	258.15	12.52	418.83	412.18	84.02	2.08
УЖИН														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	2.10	0.00	0.06	10.68	18.18	8.46	0.31
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	0.54
ТТК № 194	Капуста свежая тушеная	150	5.98	7.94	9.84	134.74	0.08	34.00	0.00	0.00	122.00	0.00	0.00	2.00
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
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		580	19.94	19.15	83.59	587.11	0.21	38.38	0.06	1.97	213.09	171.55	38.47	4.21
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	225	6.75	5.50	24.75	181.80	0.07	1.35	0.05	0.00	267.75	204.75	31.50	0.23
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		300	12.87	10.60	68.35	426.90	0.14	4.21	0.05	0.47	276.37	242.10	45.60	0.79
ВСЕГО УЖИН			66.66	67.98	299.20	2081.00	0.92	137.06	362.57	19.49	907.68	799.63	164.75	10.93
ВСЕГО ПОЛДНИК			59.59	59.43	283.96	1920.79	0.86	102.89	362.56	17.98	970.96	870.18	171.88	7.51
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			79.53	78.58	367.55	2507.90	1.06	141.26	362.62	19.95	1184.05	1041.73	210.35	11.71

Меню: 22 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 № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	180	16.20	6.20	51.40	325.60	0.20	0.00	183.00	0.07	88.00	190.00	30.00	0.00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
464, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.30	9.50	0.00	54.30	38.30	6.30	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	20.74	21.54	91.10	643.12	0.29	5.30	252.50	0.77	210.50	257.30	54.35	2.37
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0.60	3.60	1.80	42.00	0.02	10.20	0.00	1.62	18.60	16.80	8.40	0.30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.10	6.25	17.40	134.25	0.10	23.15	31.00	41.67	105.00	85.00	5.00	0.05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13.10	15.30	13.50	244.10	0.18	9.00	0.45	42.00	185.00	55.00	0.00	0.00
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
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	17.00	11.00	0.10
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		920	28.14	29.51	129.27	897.99	0.48	81.15	131.45	86.95	435.88	396.75	43.90	1.79
УЖИН														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13.78	17.85	38.35	369.29	0.11	0.00	97.20	0.85	122.72	118.64	11.61	0.00
10.1.1 скур	Горошек зеленый	80	2.48	0.16	5.20	32.00	0.08	8.00	0.24	0.00	16.00	49.60	16.80	0.56
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
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В УЖИН		500	20.00	18.63	86.03	592.29	0.24	78.00	97.44	1.29	158.72	197.24	37.01	2.50
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55	5.61	10.23	23.32	208.20	0.00	0.09	0.00	0.00	24.20	0.00	5.13	0.29
ИТОГО В ПОЛДНИК		305	12.86	16.48	33.32	333.20	0.10	14.34	0.05	0.00	324.20	225.00	40.13	0.54
ВСЕГО УЖИН			68.88	69.68	306.40	2133.40	1.02	164.45	481.39	89.01	805.10	851.29	135.26	6.66
ВСЕГО ПОЛДНИК			61.74	67.53	253.69	1874.31	0.87	100.79	384.00	87.72	970.58	879.05	138.38	4.70
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			81.74	86.16	339.72	2466.60	1.12	178.79	481.44	89.01	1129.30	1076.29	175.39	7.20

Меню: 23 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 № 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 №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12.10	10.10	45.00	319.30	0.16	0.01	214.20	1.00	122.40	88.06	27.20	4.42
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		540	19.70	20.34	88.10	621.86	0.27	182.81	273.20	1.30	184.85	183.06	86.20	10.62
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.96	2.96	60.00	0.05	17.68	0.00	2.64	12.00	20.80	16.00	0.72
ТТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2.12	3.91	13.92	99.36	0.18	7.98	246.10	0.21	17.48	59.33	23.46	5.11
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18.50	15.89	58.30	450.21	0.23	4.00	93.75	0.00	195.37	22.96	42.00	7.77
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	95.70	0.10	0.00	0.00	0.77	19.25	86.90	25.85	2.15
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	42.00	28.00	0.60
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		815	27.03	26.12	128.25	859.47	0.62	56.36	339.85	4.12	260.20	238.39	141.61	16.64
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 №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9.10	9.40	18.80	195.70	0.02	2.00	0.02	0.21	18.28	7.70	19.98	0.64
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180/1	3.42	8.82	23.64	187.62	0.18	1.30	114.55	0.18	19.80	98.18	18.37	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО В УЖИН		596	16.65	18.88	87.85	589.02	0.28	6.68	114.58	0.88	80.25	210.18	61.80	2.41
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 УЖИН			63.38	65.34	304.20	2070.35	1.17	245.85	727.63	6.30	525.30	631.63	289.61	29.66
ВСЕГО ПОЛДНИК			59.74	59.54	266.14	1844.96	1.05	255.31	613.15	6.39	763.14	701.54	280.07	28.20
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			76.39	78.42	353.99	2433.98	1.33	261.99	727.73	7.27	843.39	911.72	341.87	30.60

Меню: 24 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	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17.70	18.90	62.21	488.50	0.23	4.00	104.35	4.80	143.94	111.90	18.26	1.57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК№41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20.10	21.15	86.61	618.50	0.30	14.03	104.36	5.00	275.76	215.90	42.26	4.64
ОБЕД														
16, УРЦП Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1.44	4.44	1.50	51.60	0.02	8.10	0.02	1.68	19.80	34.20	7.20	0.60
ТТК № 276	Солянка из птицы со сметаной	200	6.60	7.20	53.20	304.00	0.12	47.00	184.00	23.00	0.02	0.00	0.01	0.00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свинойной	50/150	16.98	17.60	34.10	362.72	0.00	4.60	160.00	0.01	184.66	140.67	2.27	0.06
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
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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		790	28.40	29.78	122.36	875.82	0.22	148.10	344.02	25.32	251.98	223.77	32.78	1.58
УЖИН														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21.36	19.20	40.00	395.00	0.08	0.40	0.08	0.80	273.33	410.70	42.70	1.00
ТТК № 369	Соус клубничный	60	0.12	0.03	12.50	50.75	0.01	0.88	0.00	0.00	1.50	1.30	3.50	0.15
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	22.00	17.00	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		510	22.28	20.03	89.90	607.75	0.14	7.78	0.08	1.30	309.23	438.70	63.90	1.81
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7.25	3.75	28.50	177.50	0.08	1.50	0.03	0.00	310.00	237.50	37.50	0.25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6.6	7.5	43.6	268.3	0.06	0.08	0.07	0.6	15.8	47.5	10	0.7
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13.85	11.25	72.10	445.80	0.14	1.58	0.10	0.60	325.80	285.00	47.50	0.95
ВСЕГО УЖИН			70.78	70.96	298.87	2102.07	0.66	169.91	448.46	31.62	836.97	878.37	138.94	8.03
ВСЕГО ПОЛДНИК			62.35	62.18	281.07	1940.12	0.66	163.71	448.48	30.92	853.54	724.67	122.54	7.17
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ			84.63	82.21	370.97	2547.87	0.80	171.49	448.56	32.22	1162.77	1163.37	186.44	8.98

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 № 200	Омлет натуральный	220	17.00	22.00	52.00	486.00	0.19	0.00	118.80	0.92	150.00	145.00	14.19	0.00
10.1.1скур	Горошек зеленый	100	3.10	0.20	6.70	40.00	0.12	10.00	0.30	0.00	20.00	62.00	21.00	0.70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00	0.00	0.48	22.80	14.40	19.20	2.76
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		675	23.34	22.84	103.28	724.65	0.37	16.00	119.10	1.79	210.80	247.15	60.29	4.15
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1.00	6.00	3.00	70.00	0.03	17.00	0.00	2.70	31.00	28.00	14.00	0.50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2.26	6.75	18.78	144.99	0.11	25.00	33.48	45.00	113.40	91.80	5.40	0.05
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15.41	11.80	20.50	249.84	0.12	1.30	153.00	0.00	187.69	23.20	0.00	0.50
ТТК №151	Картофельное пюре	230	6.08	10.32	25.07	217.48	0.21	1.03	0.08	0.23	59.80	131.10	36.80	0.10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
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
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		1080	31.93	35.71	134.31	989.31	0.62	83.13	186.56	49.01	452.89	343.10	87.40	2.73
УЖИН														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	20.00	26.00	0.90
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	158.09	143.09	11.35	0.06
ТТК № 207/1	Картофель отварной с луком	190	4.30	11.79	62.84	279.72	0.19	1.54	77.00	0.21	49.87	24.22	40.61	0.06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.11	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1.00	0.20	0.40	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
ИТОГО В УЖИН		655	21.58	21.31	98.99	664.12	0.44	30.56	77.03	2.20	256.96	282.11	106.16	6.16
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7.25	6.25	10.00	125.00	0.10	1.75	0.05	0.00	300.00	225.00	35.00	0.25
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8.40	16.60	87.80	534.00	0.10	0.00	0.08	1.12	13.33	53.30	10.00	0.83
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15.65	22.85	97.80	659.00	0.20	1.75	0.13	1.12	313.33	278.30	45.00	1.08
ВСЕГО УЖИН			76.85	79.86	336.58	2378.08	1.42	129.69	382.69	52.99	920.65	872.36	253.85	13.04
ВСЕГО ПОЛДНИК			70.92	81.40	335.39	2372.96	1.19	100.88	305.79	51.92	977.02	868.55	192.69	7.96
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			92.50	102.71	434.38	3037.08	1.62	131.44	382.82	54.11	1233.98	1150.66	298.85	14.12

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 № 248	Каша манная вязкая	250	14.62	5.86	46.54	297.41	0.15	0.00	131.25	0.95	45.00	65.00	24.06	0.25
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
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		610	22.06	22.90	101.44	679.93	0.28	11.30	191.27	1.65	228.20	210.00	72.11	0.95
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7.32	8.52	14.60	164.52	0.14	18.00	26.00	27.60	128.40	104.40	3.60	0.22
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14.65	17.10	42.40	382.10	0.11	0.25	36.00	0.25	20.00	25.00	11.00	0.77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7.60	0.80	49.20	235.00	0.11	0.00	0.00	1.10	20.00	65.00	14.00	1.10
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
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В ОБЕД		1000	32.17	33.32	140.80	1000.62	0.45	290.35	62.00	32.55	235.40	257.40	76.60	5.29
УЖИН														
ТТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18.85	21.78	57.66	502.14	0.31	0.04	150.00	0.50	87.97	148.46	13.50	0.97
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	150	0.90	0.90	23.10	108.00	0.08	9.00	0.00	0.60	45.00	25.50	33.00	0.90
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 УЖИН		600	20.25	22.68	107.76	720.14	0.40	9.54	150.00	1.10	160.97	192.96	53.50	2.01
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9.46	11.05	80.00	382.80	0.11	3.46	0.09	1.87	34.78	105.93	33.20	1.32
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16.71	17.30	90.00	507.80	0.21	17.71	0.14	1.87	334.78	330.93	68.20	1.57
ВСЕГО УЖИН			74.48	78.90	350.00	2400.69	1.13	311.19	403.27	35.30	624.57	660.36	202.21	8.25
ВСЕГО ПОЛДНИК			70.94	73.52	332.24	2188.35	0.94	319.36	253.41	36.07	798.38	798.33	216.91	7.81
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			91.19	96.20	440.00	2908.49	1.33	328.90	403.41	37.17	959.35	991.29	270.41	9.82

Меню: 3 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														
ГТК № 363	Запеканка из творога с соусом шоколадным	230/30	22.62	23.95	80.89	579.32	0.25	0.01	216.25	0.76	317.77	386.19	75.00	0.25
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
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	23.62	24.15	104.19	683.32	0.29	62.81	216.25	0.96	365.97	413.19	90.00	0.95
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ГТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3.12	4.20	18.72	125.16	0.12	25.20	12.00	21.60	150.00	109.20	6.00	0.24
ГТК № 28	Рыба(тресковых пород)гушеная в томате с овощами	70/70	16.70	8.84	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	200	4.92	8.10	45.08	272.80	0.04	0.00	0.05	0.38	6.80	94.40	30.40	0.70
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	139.20	0.14	0.00	0.00	1.12	28.00	126.40	37.60	3.12
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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 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		1120	32.02	33.30	135.44	971.59	0.42	56.30	362.05	30.31	436.46	713.58	135.20	7.66
УЖИН														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	100	0.80	0.10	1.60	13.00	0.03	5.00	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60
ГТК №177	Оладьи из печени по-кунцевски	120	13.15	14.04	16.04	243.14	0.30	8.64	210.00	0.00	26.40	0.00	0.00	6.24
ГТК № 212	Картофель отварной	180	3.42	8.82	22.86	183.60	0.18	0.96	80.00	0.18	19.80	93.60	36.00	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.38	121.80	0.13	0.00	0.00	0.98	24.50	110.60	32.90	2.73
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 УЖИН		670	23.39	23.80	81.68	698.34	0.73	14.67	290.00	2.14	213.50	381.50	83.18	9.90
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7.25	3.75	28.50	177.50	0.08	1.50	0.03	0.00	310.00	237.50	37.50	0.25
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	100	9.13	10.88	44.59	302.40	0.08	0.20	0.15	0.80	66.00	124.00	14.00	0.80
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16.38	14.63	73.09	479.90	0.16	1.70	0.18	0.80	376.00	361.50	51.50	1.05
ВСЕГО УЖИН			79.03	81.25	321.31	2353.25	1.44	133.78	868.31	33.41	1015.93	1508.27	308.38	18.51
ВСЕГО ПОЛДНИК			72.02	72.08	312.72	2134.81	0.87	120.81	578.48	32.07	1178.43	1488.27	276.70	9.66
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			95.41	95.88	394.40	2833.15	1.60	135.48	868.49	34.21	1391.93	1869.77	359.88	19.56

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 № 253	Каша пшениная вязкая	230	8.24	11.36	51.67	342.02	0.31	0.02	182.65	0.85	105.00	178.59	34.22	0.12
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11.40	9.60	21.20	216.80	0.10	0.00	75.00	0.28	128.22	102.10	9.00	0.90
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежые (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
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	22.64	23.36	102.77	714.82	0.49	38.22	257.66	1.33	330.22	368.69	77.22	2.12
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1.05	9.15	2.85	97.50	0.05	5.25	0.00	4.05	27.00	45.00	21.00	0.75
ТТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7.24	7.30	25.11	195.09	0.19	0.27	148.50	1.57	129.60	88.56	10.80	0.38
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	0.54
ТТК №296	Булгур рассыпчатый	220	2.64	7.82	38.50	234.96	0.22	1.58	140.00	0.22	24.20	119.99	22.45	0.02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежые (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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		1130	26.29	35.98	138.81	985.32	0.62	42.68	288.56	8.46	277.71	426.32	106.16	5.16
УЖИН														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	100	2.20	0.40	11.20	58.00	0.02	4.80	0.02	0.00	3.20	50.00	0.00	0.40
ТТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9.10	9.40	18.80	195.70	0.02	2.00	0.02	0.21	18.28	7.70	19.98	0.64
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5.28	8.97	21.80	189.11	0.19	0.90	75.00	0.20	52.00	114.00	32.00	0.09
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодoв или ягoд 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		680	21.44	19.25	101.42	664.81	0.30	8.50	75.04	1.07	95.48	216.70	63.38	2.39
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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7.87	5.33	52.84	290.67	0.03	21.85	0.07	0.63	77.20	62.00	11.00	1.16
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15.37	11.58	80.34	492.67	0.11	23.35	0.12	0.63	374.70	289.50	46.00	1.41
ВСЕГО УЖИН			70.37	78.59	343.00	2364.95	1.40	89.40	621.26	10.86	703.41	1011.71	246.76	9.67
ВСЕГО ПОЛДНИК			64.30	70.92	321.92	2192.81	1.21	104.25	546.34	10.42	982.63	1084.51	229.38	8.69
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			85.74	90.17	423.34	2857.62	1.51	112.75	621.38	11.49	1078.11	1301.21	292.76	11.08

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 № 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 №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14.24	11.88	52.94	375.64	0.19	0.01	252.00	1.18	224.18	150.66	32.00	5.20
112 УРЦП, Пермь 2013	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
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		570	24.94	24.82	96.74	696.20	0.34	181.31	311.02	1.48	398.43	331.66	103.00	11.10
ОБЕД														
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1.00	6.00	4.00	75.00	0.03	20.60	0.02	2.80	125.00	0.42	3.33	0.33
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11.30	16.00	21.82	289.65	0.17	10.06	119.32	1.11	180.29	128.27	7.60	0.24
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10.10	8.40	5.71	138.84	0.03	3.45	95.94	1.12	165.23	115.42	12.25	9.52
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.01	4.41	47.30	261.20	0.07	0.00	220.00	0.86	84.34	213.54	9.72	0.10
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
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО В ОБЕД		950	33.73	35.55	133.51	1005.49	0.38	44.61	435.28	6.57	597.86	536.25	91.30	11.71
УЖИН														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21.34	23.04	47.99	473.99	0.12	0.53	0.12	1.07	273.33	410.70	42.70	1.00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0.14	0.04	14.58	59.20	0.01	0.88	0.00	0.00	1.50	1.30	3.50	0.15
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (виноград)	150	0.90	0.90	23.10	108.00	0.08	9.00	0.00	0.60	45.00	25.50	33.00	0.90
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		600	22.58	24.18	107.67	731.19	0.21	10.91	0.12	1.77	324.23	442.20	79.90	2.11
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	100	13.33	15.00	87.20	537.00	0.12	0.17	0.13	1.20	31.70	95.00	20.00	1.33
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	20.58	21.25	97.20	662.00	0.22	14.42	0.18	1.20	331.70	320.00	55.00	1.58
ВСЕГО УЖИН			81.25	84.55	337.92	2432.88	0.93	236.83	746.42	9.82	1320.52	1310.11	274.20	24.92
ВСЕГО ПОЛДНИК			79.25	81.62	327.45	2363.69	0.94	240.34	746.48	9.25	1327.99	1187.91	249.30	24.39
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			101.83	105.80	435.12	3094.88	1.15	251.25	746.60	11.02	1652.22	1630.11	329.20	26.50

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 № 279	Каша рисовая вязкая	230	15.46	5.61	47.66	302.97	0.25	0.13	245.00	15.33	121.39	121.39	26.83	4.60
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	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
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		590	22.70	22.95	98.76	697.49	0.38	61.43	305.02	15.83	328.59	267.39	72.88	5.70
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1.65	9.30	5.55	112.50	0.09	33.15	0.00	4.95	22.50	39.00	30.00	1.35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2.76	5.10	18.15	129.60	0.23	10.41	321.00	0.27	22.80	77.39	30.60	6.66
ТТК № 318	Рыба (гресковых пород), запеченная с картофелем	200	25.32	20.13	48.50	477.04	0.56	0.33	69.33	1.13	160.00	160.00	7.07	1.03
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	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В ОБЕД		1025	35.09	35.75	133.82	1001.79	0.99	125.89	390.33	7.20	247.50	328.34	89.17	13.78
УЖИН														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17.00	22.00	52.00	486.00	0.19	0.00	118.80	0.92	150.00	145.00	14.19	0.00
10.1.1скурс	Горошек зеленый	150	4.65	0.30	10.05	60.00	0.18	15.00	0.45	0.00	30.00	93.00	31.50	1.05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39
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		605	24.61	22.58	99.37	709.25	0.41	15.80	119.25	1.31	197.00	266.75	53.59	2.04
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7.25	6.25	10.00	125.00	0.10	1.75	0.05	0.00	300.00	225.00	35.00	0.25
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	100	9.50	11.10	64.00	382.80	0.93	3.16	0.08	1.63	30.15	91.80	28.78	1.15
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16.75	17.35	74.00	507.80	1.03	4.91	0.13	1.63	330.15	316.80	63.78	1.40
ВСЕГО УЖИН			82.40	81.28	331.95	2408.53	1.78	203.12	814.60	24.33	773.09	862.48	215.64	21.52
ВСЕГО ПОЛДНИК			74.54	76.05	306.58	2207.08	2.40	192.23	695.48	24.66	906.24	912.53	225.83	20.88
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			99.15	98.63	405.95	2916.33	2.81	208.03	814.73	25.96	1103.24	1179.28	279.42	22.92

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														
ТТК № 264	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	200/30	22.20	23.23	71.99	585.81	0.23	5.75	0.69	3.45	230.00	316.25	36.80	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (груша)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00	0.00	0.48	22.80	19.20	14.40	2.76
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		550	22.78	23.59	99.35	702.21	0.25	11.75	0.69	3.93	263.80	338.45	52.20	3.06
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1.05	9.15	2.85	97.50	0.05	5.25	0.00	4.05	27.00	45.00	21.00	0.75
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2.44	4.98	13.47	108.64	0.09	11.01	110.89	0.30	113.71	108.10	24.00	0.01
ТТК №13	Рагу из индейки	50/150	22.20	20.01	60.20	509.69	0.14	11.89	183.33	3.54	150.08	130.64	19.81	0.09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6.60	1.20	33.40	174.00	0.18	0.00	0.00	1.40	35.00	158.00	47.00	3.90
112 УРЦП, Пермь 2013	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
ТТК № 266	Компот из брусники и яблоч	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		1050	33.49	35.74	131.12	986.03	0.53	82.85	294.22	9.59	368.89	459.14	135.11	5.14
УЖИН														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1.60	6.20	5.90	85.00	0.03	9.60	0.00	4.50	30.50	25.30	17.70	0.98
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	148.33	126.32	17.13	0.06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.01	4.41	47.30	261.20	0.07	0.00	120.00	0.86	84.34	213.54	9.72	0.10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
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		620	23.44	19.43	96.90	652.10	0.22	10.42	120.03	6.30	285.42	426.46	64.00	3.11
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 вишней	100	11.83	13.82	80.00	478.50	0.13	4.70	0.12	2.43	45.22	134.72	43.15	1.72
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	19.08	20.07	90.00	603.50	0.23	18.95	0.17	2.43	345.22	359.72	78.15	1.97
ВСЕГО УЖИН			79.70	78.76	327.37	2340.34	1.00	105.02	414.94	19.82	918.11	1224.05	251.31	11.31
ВСЕГО ПОЛДНИК			75.34	79.40	320.47	2291.74	1.01	113.55	295.08	15.95	977.91	1157.31	265.46	10.17
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			98.78	98.83	417.37	2943.84	1.23	123.97	415.11	22.25	1263.33	1583.77	329.46	13.28

Меню: 8 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 № 591	Каша пшениная вязкая	220	7.88	10.86	49.42	327.14	0.30	0.02	174.70	0.81	100.43	170.82	32.72	0.11
ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9.77	8.11	18.17	185.82	0.09	0.00	54.28	0.24	109.90	87.51	7.71	0.77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	12.00	0.00	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.60	3.20	19.00	115.00	0.02	0.20	15.20	0.08	105.00	70.70	11.60	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		600	22.05	22.77	111.79	743.16	0.45	12.22	244.18	1.61	324.93	362.63	102.43	1.67
ОБЕД														
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ТТК №284	Куриный бульон с яйцом и гречками	190/40/20	6.39	6.44	22.14	172.11	0.11	8.25	119.05	1.38	126.97	187.16	9.79	0.07
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24.00	19.20	52.80	480.00	0.41	17.64	69.24	1.68	49.20	405.60	66.00	7.87
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
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
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 ОБЕД		890	36.65	37.76	131.88	1023.51	0.69	214.79	188.29	8.90	264.57	766.26	147.69	11.94
УЖИН														
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 №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14.24	11.88	52.94	375.64	0.19	0.01	252.00	1.18	224.18	150.66	32.00	5.20
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	130	1.43	0.26	4.94	31.20	0.08	32.50	0.00	0.91	18.20	26.00	33.80	1.17
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		600	22.67	21.98	97.78	682.40	0.36	33.31	311.00	2.09	260.63	239.66	100.80	11.97
ПОЛДНИК														
4.1.48екур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7.25	3.75	28.50	177.50	0.08	1.50	0.03	0.00	310.00	237.50	37.50	0.25
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	100	6.67	11.67	51.17	456.84	0.13	0.00	0.12	1.93	25.00	112.80	16.67	1.45
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	13.92	15.42	79.67	634.34	0.21	1.50	0.15	1.93	335.00	350.30	54.17	1.70
ВСЕГО УЖИН			81.37	82.51	341.45	2449.07	1.49	260.32	743.47	12.60	850.13	1368.55	350.92	25.59
ВСЕГО ПОЛДНИК			72.62	75.95	323.34	2401.01	1.35	228.51	432.62	12.44	924.50	1479.19	304.29	15.32
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			95.29	97.93	421.12	3083.41	1.70	261.82	743.62	14.53	1185.13	1718.85	405.09	27.29

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 № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20.35	21.73	71.54	561.77	0.26	4.60	120.00	5.50	165.53	128.69	21.00	1.80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22.83	24.06	97.90	701.17	0.34	16.63	120.01	5.74	300.55	234.89	46.80	5.31
ОБЕД														
ТТК № 360	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150/3	6.00	12.75	6.30	163.95	0.02	4.50	0.12	12.00	67.50	0.18	0.00	0.00
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5.88	6.42	24.18	177.90	0.18	6.99	140.87	2.94	49.80	165.30	45.90	0.09
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6.70	12.90	19.50	219.80	0.11	15.48	0.07	0.61	273.95	135.02	16.33	0.05
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8.29	0.99	42.67	212.92	0.09	0.02	220.00	1.17	8.38	77.23	11.90	0.59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
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 сушённых (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		1143	31.87	33.66	145.45	1016.07	0.48	87.79	361.06	17.47	453.63	439.23	97.13	2.18
УЖИН														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	3.50	0.00	0.10	17.80	30.30	14.10	0.51
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	0.54
ТТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8.77	11.65	14.43	197.56	0.12	49.86	0.00	0.00	178.94	0.00	0.00	2.94
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.50	0.08	0.00	0.00	0.77	14.00	45.50	9.80	0.77
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблоч 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		700	23.77	22.98	93.86	677.83	0.27	55.64	0.06	2.12	279.15	190.17	45.51	5.46
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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	8.16	6.80	58.13	326.80	0.09	3.81	0.00	0.63	11.50	49.80	18.80	0.75
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15.66	13.05	85.63	528.80	0.17	5.31	0.05	0.63	309.00	277.30	53.80	1.00
ВСЕГО УЖИН			78.47	80.70	337.21	2395.07	1.09	160.06	481.13	25.33	1033.32	864.29	189.44	12.95
ВСЕГО ПОЛДНИК			70.36	70.77	328.98	2246.04	0.99	109.73	481.12	23.84	1063.18	951.42	197.73	8.49
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			94.13	93.75	422.84	2923.87	1.26	165.37	481.18	25.96	1342.32	1141.59	243.24	13.95

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 № 281	Каша молочная кукурузная вязкая	220	19.80	7.58	62.82	397.96	0.24	0.00	223.67	0.09	107.56	232.22	36.66	0.00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
464, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.30	9.50	0.00	54.30	38.30	6.30	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		580	24.34	22.92	102.52	715.48	0.33	5.30	293.17	0.79	230.06	299.52	61.01	2.37
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1.00	6.00	3.00	70.00	0.03	17.00	0.00	2.70	31.00	28.00	14.00	0.50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2.26	6.75	18.78	144.99	0.11	25.00	33.48	45.00	113.40	91.80	5.40	0.05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13.10	15.30	13.50	244.10	0.18	9.00	0.45	42.00	185.00	55.00	0.00	0.00
ТТК № 217	Каша гречневая рассыпчатая	210	9.35	5.15	55.18	304.73	0.08	0.00	140.00	1.12	98.40	249.13	11.34	0.12
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
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	17.00	11.00	0.10
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		1040	31.37	33.88	147.58	1023.82	0.53	89.80	173.93	91.68	484.80	485.93	53.14	2.03
УЖИН														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17.00	22.00	52.00	486.00	0.19	0.00	118.80	0.92	150.00	145.00	14.19	0.00
10.1.1скурс	Горошек зелёный	150	4.65	0.30	10.05	60.00	0.18	15.00	0.45	0.00	30.00	93.00	31.50	1.05
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
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В УЖИН		600	24.63	22.84	99.61	713.50	0.41	85.00	119.25	1.25	198.00	260.50	52.89	2.88
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	100	10.20	18.60	42.40	378.67	0.00	0.13	0.00	0.00	44.00	0.00	9.33	0.53
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	17.45	24.85	52.40	503.67	0.10	14.38	0.05	0.00	344.00	225.00	44.33	0.78
ВСЕГО УЖИН			56.00	56.72	247.19	1737.32	0.94	174.80	293.18	92.93	682.80	746.43	106.03	4.91
ВСЕГО ПОЛДНИК			73.16	81.65	302.50	2242.97	0.96	109.48	467.15	92.47	1058.86	1010.45	158.48	5.18
ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ			97.79	104.49	402.11	2956.47	1.37	194.48	586.40	93.72	1256.86	1270.95	211.37	8.06

Меню: 11 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 № 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 № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16.40	13.71	60.90	432.03	0.21	0.02	289.80	1.09	257.80	173.25	40.00	6.50
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
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		620	24.00	23.95	104.00	734.59	0.32	182.82	348.80	1.39	320.25	268.25	99.00	12.70
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2.76	5.10	18.15	129.60	0.23	10.41	321.00	0.27	22.80	77.39	30.60	6.66
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24.60	21.18	77.73	600.28	0.31	5.33	125.00	0.00	260.49	30.61	56.00	10.36
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
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	42.00	28.00	0.60
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		930	32.34	33.54	144.30	1011.28	0.72	64.54	446.00	4.49	324.89	229.80	155.00	19.98
УЖИН														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	100	2.20	0.40	11.20	58.00	0.02	4.80	0.02	0.00	3.20	50.00	0.00	0.40
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9.10	9.40	18.80	195.70	0.02	2.00	0.02	0.21	18.28	7.70	19.98	0.64
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4.18	10.78	28.89	229.31	0.22	1.60	140.00	0.22	24.20	120.00	22.45	0.02
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 УЖИН		702	19.94	21.30	105.93	697.41	0.38	8.90	140.04	1.27	94.68	291.50	77.63	3.54
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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	100	9.60	11.40	66.31	397.41	0.09	3.16	0.08	1.63	30.15	91.81	28.77	1.15
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16.85	17.65	76.31	522.41	0.19	17.41	0.13	1.63	330.15	316.81	63.77	1.40
ВСЕГО УЖИН			76.28	78.79	354.23	2443.28	1.42	256.26	934.84	7.15	739.82	789.55	331.63	36.22
ВСЕГО ПОЛДНИК			73.19	75.14	324.61	2268.28	1.23	264.77	794.93	7.51	975.29	814.86	317.77	34.08
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			93.13	96.44	430.54	2965.69	1.61	273.67	934.97	8.78	1069.97	1106.36	395.40	37.62

Меню: 12 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 № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20.35	21.73	71.54	561.77	0.26	4.60	120.00	5.50	165.53	128.69	21.00	1.80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22.83	24.06	97.90	701.17	0.34	16.63	120.01	5.74	300.55	234.89	46.80	5.31
ОБЕД														
16, УРЦП Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2.40	7.40	2.50	86.00	0.03	13.50	0.03	2.80	33.00	57.00	12.00	1.00
ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	250	8.25	9.00	66.50	380.00	0.15	58.75	230.00	28.75	0.02	0.00	0.01	0.00
ТТК № 20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16.98	17.60	34.10	362.72	0.00	4.60	160.00	0.01	184.66	140.67	2.27	0.06
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	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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		890	31.77	34.62	141.58	958.50	0.28	165.25	390.03	32.30	267.18	253.07	38.98	2.09
УЖИН														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21.34	23.04	47.99	473.99	0.12	0.53	0.12	1.07	273.33	410.70	42.70	1.00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0.14	0.04	14.58	59.20	0.01	0.88	0.00	0.00	1.50	1.30	3.50	0.15
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0.90	0.90	23.10	108.00	0.08	9.00	0.00	0.60	45.00	25.50	33.00	0.90
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		600	22.58	24.18	107.67	731.19	0.21	10.91	0.12	1.77	324.23	442.20	79.90	2.11
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7.25	3.75	28.50	177.50	0.08	1.50	0.03	0.00	310.00	237.50	37.50	0.25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	100	13.33	15.00	87.20	537.00	0.12	0.17	0.13	1.20	31.70	95.00	20.00	1.33
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	20.58	18.75	115.70	714.50	0.20	1.67	0.16	1.20	341.70	332.50	57.50	1.58
ВСЕГО УЖИН			77.18	82.86	347.15	2390.86	0.82	192.79	510.16	39.81	891.96	930.16	165.68	9.51
ВСЕГО ПОЛДНИК			75.18	77.43	355.18	2374.17	0.81	183.55	510.20	39.24	909.43	820.46	143.28	8.98
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			97.76	101.61	462.85	3105.36	1.02	194.46	510.32	41.01	1233.66	1262.66	223.18	11.09

Меню: 13 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 № 200	Омлет натуральный	220	17.00	22.00	52.00	486.00	0.19	0.00	118.80	0.92	150.00	145.00	14.19	0.00
10.1.1скур	Горошек зеленый	100	3.10	0.20	6.70	40.00	0.12	10.00	0.30	0.00	20.00	62.00	21.00	0.70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00	0.00	0.48	22.80	14.40	19.20	2.76
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		675	23.34	22.84	103.28	724.65	0.37	16.00	119.10	1.79	210.80	247.15	60.29	4.15
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1.00	6.00	3.00	70.00	0.03	17.00	0.00	2.70	31.00	28.00	14.00	0.50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2.26	6.75	18.78	144.99	0.11	25.00	33.48	45.00	113.40	91.80	5.40	0.05
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15.41	11.80	20.50	249.84	0.12	1.30	153.00	0.00	187.69	23.20	0.00	0.50
ТТК №151	Картофельное пюре	230	6.08	10.32	25.07	217.48	0.21	1.03	0.08	0.23	59.80	131.10	36.80	0.10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
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
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		1080	31.93	35.71	134.31	989.31	0.62	83.13	186.56	49.01	452.89	343.10	87.40	2.73
УЖИН														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	20.00	26.00	0.90
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	158.09	143.09	11.35	0.06
ТТК № 207/1	Картофель отварной с луком	190	4.30	11.79	62.84	279.72	0.19	1.54	77.00	0.21	49.87	24.22	40.61	0.06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.11	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1.00	0.20	0.40	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
ИТОГО В УЖИН		655	21.58	21.31	98.99	664.12	0.44	30.56	77.03	2.20	256.96	282.11	106.16	6.16
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7.25	6.25	10.00	125.00	0.10	1.75	0.05	0.00	300.00	225.00	35.00	0.25
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8.40	16.60	87.80	534.00	0.10	0.00	0.08	1.12	13.33	53.30	10.00	0.83
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15.65	22.85	97.80	659.00	0.20	1.75	0.13	1.12	313.33	278.30	45.00	1.08
ВСЕГО УЖИН			76.85	79.86	336.58	2378.08	1.42	129.69	382.69	52.99	920.65	872.36	253.85	13.04
ВСЕГО ПОЛДНИК			70.92	81.40	335.39	2372.96	1.19	100.88	305.79	51.92	977.02	868.55	192.69	7.96
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			92.50	102.71	434.38	3037.08	1.62	131.44	382.82	54.11	1233.98	1150.66	298.85	14.12

Меню: 14 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 № 248	Каша манная вязкая	250	14.62	5.86	46.54	297.41	0.15	0.00	131.25	0.95	45.00	65.00	24.06	0.25
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
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		610	22.06	22.90	101.44	679.93	0.28	11.30	191.27	1.65	228.20	210.00	72.11	0.95
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7.32	8.52	14.60	164.52	0.14	18.00	26.00	27.60	128.40	104.40	3.60	0.22
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14.65	17.10	42.40	382.10	0.11	0.25	36.00	0.25	20.00	25.00	11.00	0.77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7.60	0.80	49.20	235.00	0.11	0.00	0.00	1.10	20.00	65.00	14.00	1.10
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
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В ОБЕД		1000	32.17	33.32	140.80	1000.62	0.45	290.35	62.00	32.55	235.40	257.40	76.60	5.29
УЖИН														
ТТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18.85	21.78	57.66	502.14	0.31	0.04	150.00	0.50	87.97	148.46	13.50	0.97
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	150	0.90	0.90	23.10	108.00	0.08	9.00	0.00	0.60	45.00	25.50	33.00	0.90
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 УЖИН		600	20.25	22.68	107.76	720.14	0.40	9.54	150.00	1.10	160.97	192.96	53.50	2.01
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9.46	11.05	80.00	382.80	0.11	3.46	0.09	1.87	34.78	105.93	33.20	1.32
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16.71	17.30	90.00	507.80	0.21	17.71	0.14	1.87	334.78	330.93	68.20	1.57
ВСЕГО УЖИН			74.48	78.90	350.00	2400.69	1.13	311.19	403.27	35.30	624.57	660.36	202.21	8.25
ВСЕГО ПОЛДНИК			70.94	73.52	332.24	2188.35	0.94	319.36	253.41	36.07	798.38	798.33	216.91	7.81
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			91.19	96.20	440.00	2908.49	1.33	328.90	403.41	37.17	959.35	991.29	270.41	9.82

Меню: 15 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														
ГТК № 363	Запеканка из творога с соусом шоколадным	230/30	22.62	23.95	80.89	579.32	0.25	0.01	216.25	0.76	317.77	386.19	75.00	0.25
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
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	23.62	24.15	104.19	683.32	0.29	62.81	216.25	0.96	365.97	413.19	90.00	0.95
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ГТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3.12	4.20	18.72	125.16	0.12	25.20	12.00	21.60	150.00	109.20	6.00	0.24
ГТК № 28	Рыба(тресковых пород)гушеная в томате с овощами	70/70	16.70	8.84	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	200	4.92	8.10	45.08	272.80	0.04	0.00	0.05	0.38	6.80	94.40	30.40	0.70
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	139.20	0.14	0.00	0.00	1.12	28.00	126.40	37.60	3.12
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
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		1120	32.02	33.30	135.44	971.59	0.42	56.30	362.05	30.31	436.46	713.58	135.20	7.66
УЖИН														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	100	0.80	0.10	1.60	13.00	0.03	5.00	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60
ГТК №177	Оладьи из печени по-кунцевски	120	13.15	14.04	16.04	243.14	0.30	8.64	210.00	0.00	26.40	0.00	0.00	6.24
ГТК № 212	Картофель отварной	180	3.42	8.82	22.86	183.60	0.18	0.96	80.00	0.18	19.80	93.60	36.00	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.38	121.80	0.13	0.00	0.00	0.98	24.50	110.60	32.90	2.73
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 УЖИН		670	23.39	23.80	81.68	698.34	0.73	14.67	290.00	2.14	213.50	381.50	83.18	9.90
ПОЛДНИК														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7.25	3.75	28.50	177.50	0.08	1.50	0.03	0.00	310.00	237.50	37.50	0.25
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	100	9.13	10.88	44.59	302.40	0.08	0.20	0.15	0.80	66.00	124.00	14.00	0.80
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16.38	14.63	73.09	479.90	0.16	1.70	0.18	0.80	376.00	361.50	51.50	1.05
ВСЕГО УЖИН			79.03	81.25	321.31	2353.25	1.44	133.78	868.31	33.41	1015.93	1508.27	308.38	18.51
ВСЕГО ПОЛДНИК			72.02	72.08	312.72	2134.81	0.87	120.81	578.48	32.07	1178.43	1488.27	276.70	9.66
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			95.41	95.88	394.40	2833.15	1.60	135.48	868.49	34.21	1391.93	1869.77	359.88	19.56

Меню: 16 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 № 253	Каша пшениная вязкая	230	8.24	11.36	51.67	342.02	0.31	0.02	182.65	0.85	105.00	178.59	34.22	0.12
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11.40	9.60	21.20	216.80	0.10	0.00	75.00	0.28	128.22	102.10	9.00	0.90
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежые (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
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	22.64	23.36	102.77	714.82	0.49	38.22	257.66	1.33	330.22	368.69	77.22	2.12
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1.05	9.15	2.85	97.50	0.05	5.25	0.00	4.05	27.00	45.00	21.00	0.75
ТТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7.24	7.30	25.11	195.09	0.19	0.27	148.50	1.57	129.60	88.56	10.80	0.38
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	0.54
ТТК №296	Булгур рассыпчатый	220	2.64	7.82	38.50	234.96	0.22	1.58	140.00	0.22	24.20	119.99	22.45	0.02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	188.00	0.09	0.00	0.00	0.88	16.00	52.00	11.20	0.88
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежые (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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		1130	26.29	35.98	138.81	985.32	0.62	42.68	288.56	8.46	277.71	426.32	106.16	5.16
УЖИН														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	100	2.20	0.40	11.20	58.00	0.02	4.80	0.02	0.00	3.20	50.00	0.00	0.40
ТТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9.10	9.40	18.80	195.70	0.02	2.00	0.02	0.21	18.28	7.70	19.98	0.64
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5.28	8.97	21.80	189.11	0.19	0.90	75.00	0.20	52.00	114.00	32.00	0.09
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодoв или ягoд 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		680	21.44	19.25	101.42	664.81	0.30	8.50	75.04	1.07	95.48	216.70	63.38	2.39
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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7.87	5.33	52.84	290.67	0.03	21.85	0.07	0.63	77.20	62.00	11.00	1.16
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15.37	11.58	80.34	492.67	0.11	23.35	0.12	0.63	374.70	289.50	46.00	1.41
ВСЕГО УЖИН			70.37	78.59	343.00	2364.95	1.40	89.40	621.26	10.86	703.41	1011.71	246.76	9.67
ВСЕГО ПОЛДНИК			64.30	70.92	321.92	2192.81	1.21	104.25	546.34	10.42	982.63	1084.51	229.38	8.69
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			85.74	90.17	423.34	2857.62	1.51	112.75	621.38	11.49	1078.11	1301.21	292.76	11.08

Меню: 17 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 № 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 №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14.24	11.88	52.94	375.64	0.19	0.01	252.00	1.18	224.18	150.66	32.00	5.20
112 УРЦП, Пермь 2013	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
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		570	24.94	24.82	96.74	696.20	0.34	181.31	311.02	1.48	398.43	331.66	103.00	11.10
ОБЕД														
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1.00	6.00	4.00	75.00	0.03	20.60	0.02	2.80	125.00	0.42	3.33	0.33
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11.30	16.00	21.82	289.65	0.17	10.06	119.32	1.11	180.29	128.27	7.60	0.24
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10.10	8.40	5.71	138.84	0.03	3.45	95.94	1.12	165.23	115.42	12.25	9.52
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.01	4.41	47.30	261.20	0.07	0.00	220.00	0.86	84.34	213.54	9.72	0.10
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
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО В ОБЕД		950	33.73	35.55	133.51	1005.49	0.38	44.61	435.28	6.57	597.86	536.25	91.30	11.71
УЖИН														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21.34	23.04	47.99	473.99	0.12	0.53	0.12	1.07	273.33	410.70	42.70	1.00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0.14	0.04	14.58	59.20	0.01	0.88	0.00	0.00	1.50	1.30	3.50	0.15
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (виноград)	150	0.90	0.90	23.10	108.00	0.08	9.00	0.00	0.60	45.00	25.50	33.00	0.90
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		600	22.58	24.18	107.67	731.19	0.21	10.91	0.12	1.77	324.23	442.20	79.90	2.11
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	100	13.33	15.00	87.20	537.00	0.12	0.17	0.13	1.20	31.70	95.00	20.00	1.33
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	20.58	21.25	97.20	662.00	0.22	14.42	0.18	1.20	331.70	320.00	55.00	1.58
ВСЕГО УЖИН			81.25	84.55	337.92	2432.88	0.93	236.83	746.42	9.82	1320.52	1310.11	274.20	24.92
ВСЕГО ПОЛДНИК			79.25	81.62	327.45	2363.69	0.94	240.34	746.48	9.25	1327.99	1187.91	249.30	24.39
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			101.83	105.80	435.12	3094.88	1.15	251.25	746.60	11.02	1652.22	1630.11	329.20	26.50

Меню: 18 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 № 279	Каша рисовая вязкая	230	15.46	5.61	47.66	302.97	0.25	0.13	245.00	15.33	121.39	121.39	26.83	4.60
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	6.05	0.00
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
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		590	22.70	22.95	98.76	697.49	0.38	61.43	305.02	15.83	328.59	267.39	72.88	5.70
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1.65	9.30	5.55	112.50	0.09	33.15	0.00	4.95	22.50	39.00	30.00	1.35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2.76	5.10	18.15	129.60	0.23	10.41	321.00	0.27	22.80	77.39	30.60	6.66
ТТК № 318	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	200	25.32	20.13	48.50	477.04	0.56	0.33	69.33	1.13	160.00	160.00	7.07	1.03
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 (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В ОБЕД		1025	35.09	35.75	133.82	1001.79	0.99	125.89	390.33	7.20	247.50	328.34	89.17	13.78
УЖИН														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17.00	22.00	52.00	486.00	0.19	0.00	118.80	0.92	150.00	145.00	14.19	0.00
10.1.1скур	Горошек зеленый	150	4.65	0.30	10.05	60.00	0.18	15.00	0.45	0.00	30.00	93.00	31.50	1.05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39
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		605	24.61	22.58	99.37	709.25	0.41	15.80	119.25	1.31	197.00	266.75	53.59	2.04
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7.25	6.25	10.00	125.00	0.10	1.75	0.05	0.00	300.00	225.00	35.00	0.25
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	100	9.50	11.10	64.00	382.80	0.93	3.16	0.08	1.63	30.15	91.80	28.78	1.15
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16.75	17.35	74.00	507.80	1.03	4.91	0.13	1.63	330.15	316.80	63.78	1.40
ВСЕГО УЖИН			82.40	81.28	331.95	2408.53	1.78	203.12	814.60	24.33	773.09	862.48	215.64	21.52
ВСЕГО ПОЛДНИК			74.54	76.05	306.58	2207.08	2.40	192.23	695.48	24.66	906.24	912.53	225.83	20.88
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			99.15	98.63	405.95	2916.33	2.81	208.03	814.73	25.96	1103.24	1179.28	279.42	22.92

Меню: 19 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 № 264	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	200/30	22.20	23.23	71.99	585.81	0.23	5.75	0.69	3.45	230.00	316.25	36.80	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00	0.00	0.48	22.80	19.20	14.40	2.76
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		550	22.78	23.59	99.35	702.21	0.25	11.75	0.69	3.93	263.80	338.45	52.20	3.06
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1.05	9.15	2.85	97.50	0.05	5.25	0.00	4.05	27.00	45.00	21.00	0.75
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2.44	4.98	13.47	108.64	0.09	11.01	110.89	0.30	113.71	108.10	24.00	0.01
ТТК №13	Рагу из индейки	50/150	22.20	20.01	60.20	509.69	0.14	11.89	183.33	3.54	150.08	130.64	19.81	0.09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6.60	1.20	33.40	174.00	0.18	0.00	0.00	1.40	35.00	158.00	47.00	3.90
112 УРЦП, Пермь 2013	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
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		1050	33.49	35.74	131.12	986.03	0.53	82.85	294.22	9.59	368.89	459.14	135.11	5.14
УЖИН														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1.60	6.20	5.90	85.00	0.03	9.60	0.00	4.50	30.50	25.30	17.70	0.98
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	148.33	126.32	17.13	0.06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.01	4.41	47.30	261.20	0.07	0.00	120.00	0.86	84.34	213.54	9.72	0.10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
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		620	23.44	19.43	96.90	652.10	0.22	10.42	120.03	6.30	285.42	426.46	64.00	3.11
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
545 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	100	11.83	13.82	80.00	478.50	0.13	4.70	0.12	2.43	45.22	134.72	43.15	1.72
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	19.08	20.07	90.00	603.50	0.23	18.95	0.17	2.43	345.22	359.72	78.15	1.97
ВСЕГО УЖИН			79.70	78.76	327.37	2340.34	1.00	105.02	414.94	19.82	918.11	1224.05	251.31	11.31
ВСЕГО ПОЛДНИК			75.34	79.40	320.47	2291.74	1.01	113.55	295.08	15.95	977.91	1157.31	265.46	10.17
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			98.78	98.83	417.37	2943.84	1.23	123.97	415.11	22.25	1263.33	1583.77	329.46	13.28

Меню: 20 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 № 591	Каша пшениная вязкая	220	7.88	10.86	49.42	327.14	0.30	0.02	174.70	0.81	100.43	170.82	32.72	0.11
ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9.77	8.11	18.17	185.82	0.09	0.00	54.28	0.24	109.90	87.51	7.71	0.77
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	12.00	0.00	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.60	3.20	19.00	115.00	0.02	0.20	15.20	0.08	105.00	70.70	11.60	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		600	22.05	22.77	111.79	743.16	0.45	12.22	244.18	1.61	324.93	362.63	102.43	1.67
ОБЕД														
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ТТК №284	Куриный бульон с яйцом и гречками	190/40/20	6.39	6.44	22.14	172.11	0.11	8.25	119.05	1.38	126.97	187.16	9.79	0.07
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24.00	19.20	52.80	480.00	0.41	17.64	69.24	1.68	49.20	405.60	66.00	7.87
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
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
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 ОБЕД		890	36.65	37.76	131.88	1023.51	0.69	214.79	188.29	8.90	264.57	766.26	147.69	11.94
УЖИН														
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	170/30	14.24	11.88	52.94	375.64	0.19	0.01	252.00	1.18	224.18	150.66	32.00	5.20
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	130	1.43	0.26	4.94	31.20	0.08	32.50	0.00	0.91	18.20	26.00	33.80	1.17
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		600	22.67	21.98	97.78	682.40	0.36	33.31	311.00	2.09	260.63	239.66	100.80	11.97
ПОЛДНИК														
4.1.48екур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7.25	3.75	28.50	177.50	0.08	1.50	0.03	0.00	310.00	237.50	37.50	0.25
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	100	6.67	11.67	51.17	456.84	0.13	0.00	0.12	1.93	25.00	112.80	16.67	1.45
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	13.92	15.42	79.67	634.34	0.21	1.50	0.15	1.93	335.00	350.30	54.17	1.70
ВСЕГО УЖИН			81.37	82.51	341.45	2449.07	1.49	260.32	743.47	12.60	850.13	1368.55	350.92	25.59
ВСЕГО ПОЛДНИК			72.62	75.95	323.34	2401.01	1.35	228.51	432.62	12.44	924.50	1479.19	304.29	15.32
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			95.29	97.93	421.12	3083.41	1.70	261.82	743.62	14.53	1185.13	1718.85	405.09	27.29

Меню: 21 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 № 208/1	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20.35	21.73	71.54	561.77	0.26	4.60	120.00	5.50	165.53	128.69	21.00	1.80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22.83	24.06	97.90	701.17	0.34	16.63	120.01	5.74	300.55	234.89	46.80	5.31
ОБЕД														
ТТК № 360	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150/3	6.00	12.75	6.30	163.95	0.02	4.50	0.12	12.00	67.50	0.18	0.00	0.00
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5.88	6.42	24.18	177.90	0.18	6.99	140.87	2.94	49.80	165.30	45.90	0.09
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6.70	12.90	19.50	219.80	0.11	15.48	0.07	0.61	273.95	135.02	16.33	0.05
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8.29	0.99	42.67	212.92	0.09	0.02	220.00	1.17	8.38	77.23	11.90	0.59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
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 сушёных (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		1143	31.87	33.66	145.45	1016.07	0.48	87.79	361.06	17.47	453.63	439.23	97.13	2.18
УЖИН														
148, УРПЦ Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	3.50	0.00	0.10	17.80	30.30	14.10	0.51
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	0.54
ТТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8.77	11.65	14.43	197.56	0.12	49.86	0.00	0.00	178.94	0.00	0.00	2.94
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.50	0.08	0.00	0.00	0.77	14.00	45.50	9.80	0.77
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		700	23.77	22.98	93.86	677.83	0.27	55.64	0.06	2.12	279.15	190.17	45.51	5.46
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
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	8.16	6.80	58.13	326.80	0.09	3.81	0.00	0.63	11.50	49.80	18.80	0.75
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	15.66	13.05	85.63	528.80	0.17	5.31	0.05	0.63	309.00	277.30	53.80	1.00
ВСЕГО УЖИН			78.47	80.70	337.21	2395.07	1.09	160.06	481.13	25.33	1033.32	864.29	189.44	12.95
ВСЕГО ПОЛДНИК			70.36	70.77	328.98	2246.04	0.99	109.73	481.12	23.84	1063.18	951.42	197.73	8.49
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			94.13	93.75	422.84	2923.87	1.26	165.37	481.18	25.96	1342.32	1141.59	243.24	13.95

Меню: 22 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 № 281	Каша молочная кукурузная вязкая	220	19.80	7.58	62.82	397.96	0.24	0.00	223.67	0.09	107.56	232.22	36.66	0.00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
464, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.30	9.50	0.00	54.30	38.30	6.30	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		580	24.34	22.92	102.52	715.48	0.33	5.30	293.17	0.79	230.06	299.52	61.01	2.37
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1.00	6.00	3.00	70.00	0.03	17.00	0.00	2.70	31.00	28.00	14.00	0.50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2.26	6.75	18.78	144.99	0.11	25.00	33.48	45.00	113.40	91.80	5.40	0.05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13.10	15.30	13.50	244.10	0.18	9.00	0.45	42.00	185.00	55.00	0.00	0.00
ТТК № 217	Каша гречневая рассыпчатая	210	9.35	5.15	55.18	304.73	0.08	0.00	140.00	1.12	98.40	249.13	11.34	0.12
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
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	17.00	11.00	0.10
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		1040	31.37	33.88	147.58	1023.82	0.53	89.80	173.93	91.68	484.80	485.93	53.14	2.03
УЖИН														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17.00	22.00	52.00	486.00	0.19	0.00	118.80	0.92	150.00	145.00	14.19	0.00
10.1.1скур	Горошек зеленый	150	4.65	0.30	10.05	60.00	0.18	15.00	0.45	0.00	30.00	93.00	31.50	1.05
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
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ИТОГО В УЖИН		600	24.63	22.84	99.61	713.50	0.41	85.00	119.25	1.25	198.00	260.50	52.89	2.88
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	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
	Сочни с вишней	100	10.20	18.60	42.40	378.67	0.00	0.13	0.00	0.00	44.00	0.00	9.33	0.53
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	17.45	24.85	52.40	503.67	0.10	14.38	0.05	0.00	344.00	225.00	44.33	0.78
ВСЕГО УЖИН			56.00	56.72	247.19	1737.32	0.94	174.80	293.18	92.93	682.80	746.43	106.03	4.91
ВСЕГО ПОЛДНИК			73.16	81.65	302.50	2242.97	0.96	109.48	467.15	92.47	1058.86	1010.45	158.48	5.18
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			97.79	104.49	402.11	2956.47	1.37	194.48	586.40	93.72	1256.86	1270.95	211.37	8.06

Меню: 23 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 № 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 № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16.40	13.71	60.90	432.03	0.21	0.02	289.80	1.09	257.80	173.25	40.00	6.50
112 УРЦП, Пермь 2013	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
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		620	24.00	23.95	104.00	734.59	0.32	182.82	348.80	1.39	320.25	268.25	99.00	12.70
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2.76	5.10	18.15	129.60	0.23	10.41	321.00	0.27	22.80	77.39	30.60	6.66
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24.60	21.18	77.73	600.28	0.31	5.33	125.00	0.00	260.49	30.61	56.00	10.36
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
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		930	32.34	33.54	144.30	1011.28	0.72	64.54	446.00	4.49	324.89	229.80	155.00	19.98
УЖИН														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	100	2.20	0.40	11.20	58.00	0.02	4.80	0.02	0.00	3.20	50.00	0.00	0.40
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9.10	9.40	18.80	195.70	0.02	2.00	0.02	0.21	18.28	7.70	19.98	0.64
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4.18	10.78	28.89	229.31	0.22	1.60	140.00	0.22	24.20	120.00	22.45	0.02
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 УЖИН		702	19.94	21.30	105.93	697.41	0.38	8.90	140.04	1.27	94.68	291.50	77.63	3.54
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	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	100	9.60	11.40	66.31	397.41	0.09	3.16	0.08	1.63	30.15	91.81	28.77	1.15
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	16.85	17.65	76.31	522.41	0.19	17.41	0.13	1.63	330.15	316.81	63.77	1.40
ВСЕГО УЖИН			76.28	78.79	354.23	2443.28	1.42	256.26	934.84	7.15	739.82	789.55	331.63	36.22
ВСЕГО ПОЛДНИК			73.19	75.14	324.61	2268.28	1.23	264.77	794.93	7.51	975.29	814.86	317.77	34.08
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			93.13	96.44	430.54	2965.69	1.61	273.67	934.97	8.78	1069.97	1106.36	395.40	37.62

Меню: 24 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 № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20.35	21.73	71.54	561.77	0.26	4.60	120.00	5.50	165.53	128.69	21.00	1.80
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22.83	24.06	97.90	701.17	0.34	16.63	120.01	5.74	300.55	234.89	46.80	5.31
ОБЕД														
16.УРЦППермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2.40	7.40	2.50	86.00	0.03	13.50	0.03	2.80	33.00	57.00	12.00	1.00
ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	250	8.25	9.00	66.50	380.00	0.15	58.75	230.00	28.75	0.02	0.00	0.01	0.00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свинойной	50/150	16.98	17.60	34.10	362.72	0.00	4.60	160.00	0.01	184.66	140.67	2.27	0.06
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	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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		890	31.77	34.62	141.58	958.50	0.28	165.25	390.03	32.30	267.18	253.07	38.98	2.09
УЖИН														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21.34	23.04	47.99	473.99	0.12	0.53	0.12	1.07	273.33	410.70	42.70	1.00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0.14	0.04	14.58	59.20	0.01	0.88	0.00	0.00	1.50	1.30	3.50	0.15
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (виноград)	150	0.90	0.90	23.10	108.00	0.08	9.00	0.00	0.60	45.00	25.50	33.00	0.90
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		600	22.58	24.18	107.67	731.19	0.21	10.91	0.12	1.77	324.23	442.20	79.90	2.11
ПОЛДНИК														
4.1.48екур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7.25	3.75	28.50	177.50	0.08	1.50	0.03	0.00	310.00	237.50	37.50	0.25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	100	13.33	15.00	87.20	537.00	0.12	0.17	0.13	1.20	31.70	95.00	20.00	1.33
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	20.58	18.75	115.70	714.50	0.20	1.67	0.16	1.20	341.70	332.50	57.50	1.58
ВСЕГО УЖИН			77.18	82.86	347.15	2390.86	0.82	192.79	510.16	39.81	891.96	930.16	165.68	9.51
ВСЕГО ПОЛДНИК			75.18	77.43	355.18	2374.17	0.81	183.55	510.20	39.24	909.43	820.46	143.28	8.98
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ			97.76	101.61	462.85	3105.36	1.02	194.46	510.32	41.01	1233.66	1262.66	223.18	11.09

Фактическое распределение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи

ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
белки	19.50	19.14	19.27	20.50	21.38	19.34	19.88	19.25	20.10	20.74	19.70	20.10	19.91
жиры	21.34	21.73	19.55	20.40	21.85	21.73	20.56	19.22	21.15	21.54	20.34	21.15	20.88
углеводы	84.52	92.13	88.64	89.30	83.50	88.40	89.96	91.87	86.61	91.10	88.10	86.61	88.40
калорийность	608.25	620.45	612.61	625.60	602.29	631.63	625.80	619.87	618.50	643.12	621.86	618.50	575.75
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (обед дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
белки	28.49	28.99	29.61	24.35	29.71	29.65	29.34	31.11	26.62	28.14	27.03	28.40	28.45
жиры	29.14	29.26	30.46	29.70	28.05	26.97	29.92	29.21	27.68	29.51	26.12	29.78	28.82
углеводы	118.09	127.08	117.71	129.27	119.70	129.23	116.03	116.82	129.00	129.27	128.25	122.36	123.57
калорийность	851.39	896.20	865.13	883.08	852.93	882.18	856.12	863.97	875.39	897.99	859.47	875.82	824.30
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 25% дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
белки	20.11	16.18	19.65	19.04	22.28	19.60	21.14	19.76	19.94	20.00	16.65	22.28	19.72
жиры	19.31	18.03	19.83	18.93	20.03	18.33	16.16	20.06	19.15	18.63	18.88	20.03	18.95
углеводы	85.88	88.53	71.22	87.10	89.90	83.33	85.02	87.18	83.59	86.03	87.85	89.90	85.46
калорийность	601.66	583.71	604.62	594.61	607.75	576.29	565.84	609.26	587.11	592.29	589.02	607.75	593.33
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 15% дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
белки	11.45	11.98	12.44	12.65	13.85	12.93	13.15	11.27	12.87	12.86	13.01	13.85	12.69
жиры	14.55	11.77	10.13	9.62	13.75	12.88	13.15	10.75	10.60	16.48	13.08	11.25	12.33
углеводы	53.90	50.00	54.11	64.38	53.60	48.40	50.00	59.20	68.35	33.32	49.79	72.10	54.76
калорийность	392.10	316.40	351.84	399.80	393.30	354.68	364.20	451.60	426.90	333.20	363.63	445.80	382.79

25.0 %

35.1 %

25.2 %

16.3 %

Фактическое распределение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи

ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
белки	23.34	22.06	23.62	22.64	24.94	22.70	22.78	22.05	22.83	24.34	24.00	22.83	23.18
жиры	22.84	22.90	24.15	23.36	24.82	22.95	23.59	22.77	24.06	22.92	23.95	24.06	23.53
углеводы	103.28	101.44	104.19	102.77	96.74	98.76	99.35	111.79	97.90	102.52	104.00	97.90	101.72
калорийность	724.65	679.93	683.32	714.82	696.20	697.49	702.21	743.16	701.17	715.48	734.59	701.17	665.00
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (обед дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
белки	31.93	32.17	32.02	26.29	33.73	35.09	33.49	36.65	31.87	31.37	32.34	31.77	32.39
жиры	35.71	33.32	33.30	35.98	35.55	35.75	35.74	37.76	33.66	33.88	33.54	34.62	34.90
углеводы	134.31	140.80	135.44	138.81	133.51	133.82	131.12	131.88	145.45	147.58	144.30	141.58	138.22
калорийность	989.31	1000.62	971.59	985.32	1005.49	1001.79	986.03	1023.51	1016.07	1023.82	1011.28	958.50	951.60
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 25% дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
белки	21.58	20.25	23.39	21.44	22.58	24.61	23.44	22.67	23.77	24.63	19.94	22.58	22.57
жиры	21.31	22.68	23.80	19.25	24.18	22.58	19.43	21.98	22.98	22.84	21.30	24.18	22.21
углеводы	98.99	107.76	81.68	101.42	107.67	99.37	96.90	97.78	93.86	99.61	105.93	107.67	99.89
калорийность	664.12	720.14	698.34	664.81	731.19	709.25	652.10	682.40	677.83	713.50	697.41	731.19	695.19
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 15% дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
белки	15.65	16.71	16.38	15.37	20.58	16.75	19.08	13.92	15.66	17.45	16.85	20.58	17.08
жиры	22.85	17.30	14.63	11.58	21.25	17.35	20.07	15.42	13.05	24.85	17.65	18.75	17.90
углеводы	97.80	90.00	73.09	80.34	97.20	74.00	90.00	79.67	85.63	52.40	76.31	115.70	84.35
калорийность	659.00	507.80	479.90	492.67	662.00	507.80	603.50	634.34	528.80	503.67	522.41	714.50	568.03

25.00 %

35.1 %

25.6 %

20.9 %

