

Согласовано
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено приказом МАУО «ЦНП»
от 26.11.2024 № 440

МБОУ «Мурманская СОШ № 10»

Шарапова Л.В. / Л.В.

ФИО

Подпись

Дата

27.11.2024

Примерное 10-дневное меню основного (организованного) питания

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

г. Мурманск

Меню: 1 день

12-18 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
ТТК № 636	Омлет натуральный	220	17,06	22,24	57,81	499,64	0,13	0,67	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39				
10.1.1 сыр.	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
ИТОГО В ЗАВТРАК		570	24,06	22,84	96,53	717,24	0,37	10,67	0,74	1,56	220,39	435,95	56,07	4,94				
ОБЕД																		
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66				
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	7,63	8,69	32,75	286,44	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35				
ТТК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	44,13	385,84	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
ИТОГО В ОБЕД		820	31,59	34,42	137,06	1031,09	0,34	51,03	137,50	9,56	226,10	212,08	65,94	3,11				
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				
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	100	7,54	8,92	52,99	322,40	0,24	0,57	0,42	2,24	183,39	344,52	38,90	2,24				
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,79	15,17	62,99	447,40	0,34	2,32	0,47	2,24	483,39	569,52	73,90	2,49				
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником			70,44	72,43	296,58	2195,73	1,05	64,02	138,71	13,36	929,88	1217,55	195,91	10,54				
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			70,44	72,43	296,58	2195,73	1,05	64,02	138,71	13,36	929,88	1217,55	195,91	10,54				

Меню: 2 день

12-18 лет

Меню, 2-й 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 655	Каша ячневая молочная	250	17,66	6,62	53,15	342,82	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и сыром	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 УРЛЦ, 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
499 УРЛЦ, Пермь 2013	Каша с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	23,50	22,86	101,65	711,54	0,36	60,20	299,69	15,50	263,95	225,75	68,30	5,80
ОБЕД														
75 УРЛЦ, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми орехами и зеленым горошком	100	2,00	6,00	15,20	122,80	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70
ТТК № 210/1	Свекольник	250	3,02	6,89	27,78	185,21	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11
ТТК № 622	Гуляш из говядины	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 63/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	7,08	49,40	306,92	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10
109 УРЛЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В ОБЕД		905	33,63	35,37	147,44	1082,61	0,48	31,07	329,81	46,57	449,19	508,81	76,17	2,42
ПОЛДНИК														
516 УРЛЦ, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЛЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	150	8,97	9,83	52,84	335,71	0,05	32,78	0,11	0,95	115,80	93,00	16,15	1,74
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,77	14,83	60,84	435,71	0,13	34,18	0,15	0,95	355,80	273,00	44,15	1,94
ВСЕГО ЗА 2-й ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ			71,90	73,06	309,93	2189,86	0,97	125,45	629,65	63,02	1068,94	1007,56	188,62	10,16
ВСЕГО ЗА 2-й ДЕНЬ			71,90	73,06	309,93	2189,86	0,97	125,45	629,65	63,02	1068,94	1007,56	188,62	10,16

Меню: 3 день

12-18 лет

ЧЕЛОВЕК: 3 ДЕНЬ															
№ рецептуры	Премия пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	250	20,01	21,19	69,46	548,59	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23	
112 УРПЦ, Пермь 2013	Пирог свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30	
501 УРПЦ, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,61	24,19	95,66	696,29	0,29	6,31	198,97	1,02	437,35	457,30	117,50	2,63	
ОБЕД															
6,7 Завтр	Орница солёные	100	0,80	0,10	1,60	10,50	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26	
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	249,97	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45	
ТТК № 223/1	Картофельное пюре	180	5,75	9,23	39,32	263,35	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78	
108 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
512 УРПЦ, Пермь 2013	Компот из шлодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД		900	32,66	30,38	140,71	996,42	0,52	15,30	180,54	1,25	316,46	383,80	90,97	6,24	
ПОЛДНИК															
516 УРПЦ, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
573 УРПЦ, Пермь 2013	Трещотки из дрож. теста	100	7,47	8,92	52,87	321,64	0,12	0,18	0,14	1,21	31,86	95,48	20,10	1,34	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,72	15,17	62,87	446,64	0,22	1,93	0,19	1,21	331,86	320,48	55,10	1,59	
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			70,99	69,74	299,24	2139,35	1,03	23,54	379,70	3,48	1085,67	1161,58	263,57	10,46	
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			70,99	69,74	299,24	2139,35	1,03	23,54	379,70	3,48	1085,67	1161,58	263,57	10,46	

Меню: 4 день

12-18.docx

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,16	9,00	0,90											
ТТК № 591/1	Капша пшеничная молочная	250	12,05	14,97	53,57	421,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25											
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10											
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40											
ИТОГО В ЗАВТРАК													610	20,24	23,45	96,14	703,86	0,41	40,80	303,75	0,56	226,73	268,47	65,50	1,65
ОБЕД																									
101.1.свир	Порошек зелёный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70											
ТТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	9,73	30,85	229,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47											
ТТК №201	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06											
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб дикий	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34											
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31											
ИТОГО В ОБЕД													810	31,47	31,12	129,96	987,72	0,40	23,87	310,30	4,65	364,06	526,37	68,12	3,88
ПОЛДНИК																									
4.1.48свир	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20											
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	150	4,04	8,57	45,07	273,57	1,40	4,74	0,12	2,45	45,23	137,70	43,17	1,73											
ИТОГО В ПОЛДНИК													350	14,04	14,97	62,07	447,57	1,46	5,94	0,16	2,45	283,23	319,70	71,17	1,93
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с подлинком														65,75	69,54	288,17	2139,15	2,27	70,61	614,21	7,66	874,02	1114,54	204,79	7,46
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ														65,75	69,54	288,17	2139,15	2,27	70,61	614,21	7,66	874,02	1114,54	204,79	7,46

Меню: 5 дней

..12-18 лет

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	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 208/1	Оладьи с молоком сухим	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90	
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
493 УРЦЦ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,95	24,96	103,92	739,24	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84	
ОБЕД															
103 Тсвр	Икра кабачковая	100	2,00	7,00	8,54	105,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	
ТТК № 170	Купинский Булгон с яйцом и грибами	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07	
ТТК №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатном.	110	9,76	10,67	11,99	183,03	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29	
ТТК № 631	Каши гречневая раскатанная	180	8,01	3,32	43,68	236,64	0,07	0,00	120,00	0,96	84,34	213,54	9,72	0,10	
108 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61	
512 УРЦЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (черносмив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД		905	31,59	33,41	147,00	1015,05	0,30	18,56	243,86	4,26	332,80	589,31	64,20	3,37	
ПОЛДНИК															
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Айришфлин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
53 СРСМВБС, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	100	7,14	8,82	53,19	320,70	0,14	4,73	0,12	2,45	45,45	135,40	43,37	1,73	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,39	15,07	63,19	445,70	0,24	6,48	0,17	2,45	345,45	360,40	78,37	1,98	
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ с полдником			69,93	73,44	314,11	2199,99	0,84	42,22	364,38	12,70	876,28	1095,75	176,54	10,19	
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ			69,93	73,44	314,11	2199,99	0,84	42,22	364,38	12,70	876,28	1095,75	176,54	10,19	

Меню: 6 лет

12-18 лет

Меню: 6 день															
№ рецептуры	Прислн пищн, ннмнованне блудн	Массн порцнн, г	Пнщевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Внтнмнны (мг)					Мннеральные вещества (мг)			
			Белкн	Жнры	Углеводн		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК №145/1	Каша геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,85	361,25	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11	
ТТК № 372	Вутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28	
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Плюды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
486 УРЦЦ, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	21,91	23,67	103,95	716,47	0,41	61,32	231,93	1,30	306,03	314,08	78,25	2,49	
ОБЕД															
32 УРЦЦ, Пермь 2013	Салат из свежкы с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40	
ТТК № 250/1	Щи из свежей капусты	250	3,25	3,53	23,78	139,89	0,12	26,25	12,50	22,50	156,00	113,75	6,25	0,25	
ТТК № 622	Тушш из пышшенка	100	14,40	14,72	16,37	255,56	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00	
414 УРЦЦ, Пермь 2013	Рнс отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,04	
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	93,94	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15	
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25	
ИТОГО В ОБЕД		885	30,69	35,41	130,24	963,49	0,48	45,80	13,02	67,92	557,37	500,61	89,46	5,69	
ПОЛДНИК															
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
53 СРЖИВКИ, Муромце 1988	Рожок песочный с маком	100	7,56	8,72	53,07	321,00	0,14	0,00	0,12	1,95	25,13	113,37	16,76	1,46	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,81	14,97	63,07	446,00	0,24	1,75	0,17	1,95	325,13	338,37	51,76	1,71	
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником			67,41	74,05	297,26	2125,96	1,13	108,87	245,12	71,17	1188,53	1153,06	219,47	9,89	
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			67,41	74,05	297,26	2125,96	1,13	108,87	245,12	71,17	1188,53	1153,06	219,47	9,89	

Меню: 7. день

12-18 лет

№ рецептуры	Прим. пищ., наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 236/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	250	22,05	23,87	63,18	555,75	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32
112 УРПЦ. Перев. 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
494 УРПЦ. Перев. 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,65	24,37	99,38	711,45	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32
ОБЕД														
765 УРПЦ. Перев. 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,32	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	250	6,80	10,13	31,51	244,41	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21
ТТК № 300/1	Шницель "То-Мурманск" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	12,07	21,99	238,91	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	218,17	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,58
108 УРПЦ. Перев. 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
ИТОГО В ОБЕД		925	31,17	35,37	132,41	1006,89	0,395	39,329	454,32	8,92	434,145	375,02	67,96	15,43
ПОЛДНИК														
4.1.48асур	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
543 УРПЦ. Перев. 2013	Пирожок печеный с картошкой	150	3,28	7,84	44,08	260,00	0,14	5,72	0,00	0,95	17,25	74,70	28,20	1,13
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	13,28	14,24	61,08	434,00	0,20	6,92	0,04	0,95	255,25	256,70	56,20	1,33
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником			58,10	67,58	275,87	1978,34	0,87	57,91	575,57	10,83	796,91	654,12	141,41	19,88
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			58,10	67,58	275,87	1978,34	0,87	57,91	575,57	10,83	796,91	654,12	141,41	19,88

Меню: 8 день.

12-18 лет

Меню: 8-й день															
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90	
ТТК № 59/1	Каша пшеница молочная	250	12,05	10,15	45,93	323,27	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25	
112 УРПП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30	
501 УРПП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	22,94	21,43	92,00	654,13	0,41	6,3	303,77	0,76	372,53	355,47	76,5	3,55	
ОБЕД															
4 УРПП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66	
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26	
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус помидорный	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,03	
414 УРПП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	271,64	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71	
109 УРПП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
519 УРПП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
ИТОГО В ОБЕД		910	31,87	35,38	142,71	1016,74	0,38	121,14	463,05	8,51	302,86	596,86	130,08	4,69	
ПОЛДНИК															
516 УРПП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
565 УРПП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	150	8,73	9,81	53,70	338,01	0,15	0,00	0,12	1,68	20,00	79,95	15,00	1,25	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,53	14,81	61,70	438,01	0,23	1,40	0,16	1,68	260,00	259,95	43,00	1,45	
ВСЕГО ЗА 8-й день с полдником			69,34	71,62	296,41	2108,88	1,02	128,84	766,98	10,95	885,39	1202,28	249,58	9,69	
ВСЕГО ЗА 8-й день			69,34	71,62	296,41	2108,88	1,02	128,84	766,98	10,95	885,39	1202,28	249,58	9,69	

Меню: 9 день

12-18 лет.

Ученик: 9-й день														
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,25	13,56	60,45	428,84	0,21	0,02	273,91	1,28	243,67	163,77	29,57	4,81
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Пшеница свежая (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
493 УРЦЦ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,85	23,60	102,75	718,80	0,36	38,02	332,91	1,48	297,92	234,77	79,57	10,21
ОБЕД														
101.3Скв	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	57,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ТТК № 656	Борщ	250	5,02	9,75	31,14	232,39	0,15	34,73	46,50	62,50	157,50	157,50	7,50	0,08
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	21,18	63,07	502,26	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08
108 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
518 УРЦЦ, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД			33,44	31,73	147,03	1045,85	0,62	44,92	46,52	64,03	550,98	423,90	19,44	1,42
ПОЛДНИК														
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦЦ, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яблоком	150	8,16	9,37	53,02	329,05	0,14	4,74	0,12	2,45	45,23	137,72	43,16	1,73
ИТОГО В ПОЛДНИК			13,96	14,37	61,02	429,05	0,22	6,14	0,16	2,45	285,23	317,72	71,16	1,93
ВСЕГО ЗА 9-й ДЕНЬ с подлинком			71,25	69,70	310,80	2193,70	1,20	89,08	379,59	67,96	1134,13	976,39	170,17	13,56
ВСЕГО ЗА 9-й ДЕНЬ			71,25	69,70	310,80	2193,70	1,20	89,08	379,59	67,96	1134,13	976,39	170,17	13,56

Меню: 10. день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63											
ТТК № 279/1	Каша рисовая молочная	240	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80											
112 УРЦП, Перев 2013	Плюды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20											
499 УРЦП, Перев 2013	Кавко с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00											
ИТОГО В ЗАВТРАК													610	24,74	21,87	103,90	713,99	0,27	15,30	345,62	1,56	276,78	180,06	72,05	13,38
ОБЕД																									
32 УРЦП, Перев 2013	Салат из свежих с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40											
ТТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	6,73	30,85	202,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47											
ТТК №10/412шт/ Новосб	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06											
ТТК № 63/1/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10											
109 УРЦП, Перев 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56											
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25											
ИТОГО В ОБЕД													930	30,48	34,13	144,55	1007,29	0,40	35,23	363,97	7,26	459,98	611,88	100,12	5,84
ПОЛДНИК																									
516 УРЦП, Перев 2013	Алилофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25											
446, Сборник шк 2007 год	Кекс "Стопчанный"	100	7,52	8,90	53,20	322,98	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,65	0,23											
ИТОГО В ПОЛДНИК													350	14,77	15,15	63,20	447,98	0,10	1,80	0,05	0,00	312,10	225,00	37,65	0,48
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ														69,99	71,15	311,65	2169,26	0,77	52,33	709,64	8,82	1048,86	1016,94	209,82	19,70
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ														69,99	71,15	311,65	2169,26	0,77	52,33	709,64	8,82	1048,86	1016,94	209,82	19,70