

Согласовано
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено приказом МАУО «ЦШП»
от 26.11.2024 № 440

МБОУ "Школа № 10"
директор И.Т.И.
Ф.И.О. И.Т.И. Дата 26.11.2024 Подпись И.Т.И.

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

г. Мурманск

Меню: 1 день

7-11 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТКС № 635	Омлет натуральный	200	15,51	20,22	48,83	454,22	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08											
10.1.1.сыр	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42											
108 УРЦП, Перья 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44											
493 УРЦП, Перья 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30											
ИТОГО В ЗАВТРАК													500	20,51	20,66	87,41	632,50	0,22	6,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24
ОБЕД																									
4 УРЦП, Перья 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39											
ТТКС № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28											
ТТКС № 4/1	Плов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80											
108 УРЦП, Перья 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50											
512 УРЦП, Перья 2013	Компот из плодов или ягод съешенных (ябл.)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60											
ИТОГО В ОБЕД													705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57
ПОЛДНИК																									
516 УРЦП, Перья 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24											
577 УРЦП, Перья 2013	Творожники песочные	60	4,52	5,35	31,73	182,45	0,05	0,12	0,09	0,48	39,60	74,40	8,40	0,48											
ИТОГО В ПОЛДНИК													300	11,48	11,35	41,33	302,45	0,15	1,80	0,14	0,48	37,60	220,40	42,00	0,72
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ с полдником													59,43	59,93	245,54	1800,50	0,63	44,57	110,72	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53	
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ													59,43	59,93	245,54	1800,50	0,63	44,57	110,72	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53	

Меню 2. день.

7-11 мес.

№ 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 № 634	Каша ячневая молочная	200	14,12	5,04	42,52	271,92	0,20	0,00	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	1,28											
112 УРЦП, Перва 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 УРЦП, Перва 2013	Какао 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 ЗАВТРАК													560	19,96	21,28	91,02	640,64	0,31	60,20	251,75	12,50	240,20	202,00	63,05	6,18
ОБЕД																									
75 УРЦП, Перва 2013	Салат картофельный с соевыми продуктами и зеленым горошком	60	1,20	3,60	9,12	73,68	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42											
ТТК № 210/2	Свекольник	200	2,42	5,52	22,23	148,28	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10											
ТТК № 622	Пюре из пшеники	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 № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,68	4,78	36,40	215,34	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08											
109 УРЦП, Перва 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 № 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 ОБЕД													750	27,84	29,36	124,48	873,52	0,43	24,73	192,84	45,29	404,52	435,56	64,70	2,30
ПОЛДНИК																									
516 УРЦП, Перва 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20											
543 УРЦП, Перва 2013	Пирожок печеный с капустой	100	5,98	6,56	35,23	223,88	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16											
ИТОГО ПОЛДНИК													300	11,78	11,56	43,23	323,88	0,11	23,25	0,11	0,63	317,20	242,00	39,00	1,36
ВСЕО ЗА 2-й день с полдником													59,58	62,20	258,73	1838,04	0,85	108,18	444,70	58,42	961,92	879,56	166,75	9,84	
ВСЕО ЗА 2-й день													59,58	62,20	258,73	1838,04	0,85	108,18	444,70	58,42	961,92	879,56	166,75	9,84	

Меню 3 день.

7-11 лет

№ рецептуры	Продукт питания, 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 № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	17,40	18,43	60,40	477,07	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20											
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,09	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30											
501 УРЦЦ, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10											
ИТОГО В ЗАВТРАК													500	21,00	21,43	86,60	624,77	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60
ОБЕД																									
67 Экспр	Осупы солёные	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42										
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21											
ТТК № 11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	249,97	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45											
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	4,79	7,70	31,66	215,10	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08											
108 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44											
512 УРЦЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушённых (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60											
ИТОГО В ОБЕД													780	28,37	27,42	123,65	856,61	0,43	11,94	146,69	1,07	295,96	340,10	75,47	2,20
ПОЛДНИК																									
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Ряженка	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24											
573 УРЦЦ, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	60	4,49	5,36	31,73	193,12	0,08	0,11	0,09	0,73	19,12	57,29	12,06	0,81											
ИТОГО В ПОЛДНИК													300	11,45	11,36	41,33	313,12	0,18	1,79	0,14	0,73	307,12	273,29	45,66	1,05
ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ с полдником													60,82	60,21	251,58	1794,50	0,87	20,04	319,84	2,74	1002,30	1024,35	227,22	5,85	
ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ													60,82	60,21	251,58	1794,50	0,87	20,04	319,84	2,74	1002,30	1024,35	227,22	5,85	

Меню: 4 день

7-11 лет

№ рецептуры	Прием 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									
ТТК № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	11,97	42,86	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
11.2 УРЦП, Перья 2013	Пирог свежий (манدارин)	100	0,80	0,20	7,50	337,20	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
494 УРЦП, Перья 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
	ИТОГО В ЗАВТРАК	560	17,83	20,45	85,43	619,56	0,36	40,80	258,00	0,55	216,87	238,19	58,00	1,60
ОБЕД														
10.1.1екур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
ТТК № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
1.09 УРЦП, Перья 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
518 УРЦП, Перья 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
	ИТОГО В ОБЕД	745	29,53	26,60	118,78	892,64	0,35	21,73	275,30	3,78	354,47	485,03	57,25	3,19
ПОЛДНИК														
4.1.18екур	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, Перья 2013	Ватрушка с повидлом	100	2,70	5,72	30,05	182,48	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,8	28,78	1,15
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,7	12,12	47,05	356,48	0,99	4,36	0,12	1,63	268,15	273,8	56,78	1,35
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником														
			60,06	59,17	251,26	1868,68	1,70	66,89	533,42	5,36	839,49	997,02	172,03	6,14
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ														
			60,06	59,17	251,26	1868,68	1,70	66,89	533,42	5,36	839,49	997,02	172,03	6,14

Меню: 5 день

7.11.2017

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный (мг)					Минеральный вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сушеным	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65											
112 УРПЦ, 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											
493 УРПЦ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30											
ИТОГО В ЗАВТРАК													500	20,82	21,17	91,89	643,97	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15
ОБЕД																									
103 Тестер	Икра кабачковая	60	1,20	5,35	5,12	73,43	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42											
ТТК № 169	Куриный бульон с яйцом и грибами	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06											
ТТК №9	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 № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,05	36,40	199,77	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08											
108 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50											
512 УРПЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60											
ИТОГО В ОБЕД													775	27,29	29,49	124,52	882,65	0,24	14,11	200,06	3,70	274,95	494,99	53,23	2,95
ПОЛДНИК																									
516 УРПЦ, Пермь 2013	Аппетитный	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,20											
53 СРЕДНЕВЕСИ, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	50	3,57	4,41	44,89	233,53	0,07	2,37	0,06	1,23	22,73	67,70	21,69	0,87											
ИТОГО В ПОЛДНИК													300	10,82	10,66	54,89	358,53	0,17	4,12	0,11	1,23	322,73	292,70	56,69	1,07
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ														58,93	61,32	271,30	1885,15	0,68	32,73	304,82	10,13	770,62	914,59	139,20	8,17
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ														58,93	61,32	271,30	1885,15	0,68	32,73	304,82	10,13	770,62	914,59	139,20	8,17

Меню: 6 день.

-11 лет

Итого: в день														
№ рецептуры	Прием 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 № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Перья 2013	Пшеница свежая (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,80	13,00	0,30
496 УРЦП, Перья 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	18,25	21,14	90,74	626,22	0,35	61,31	188,95	1,10	281,32	272,07	46,05	2,46
ОБЕД														
32 УРЦП, Перья 2013	Салат из свежих с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 230/2	Шницель из свежей капусты	200	2,60	2,83	19,02	111,95	0,10	21,00	10,00	18,00	122,00	91,00	5,00	0,20
ТТК № 622	Тушеное мясо с картофелем	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
414 УРЦП, Перья 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Перья 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО В ОБЕД		750	26,36	29,87	110,76	853,28	0,42	36,51	10,50	62,23	454,10	383,20	67,00	4,38
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Перья 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24
53 СРКМЗНИ, Муравей 1988	Рожок песочный с маком	60	4,54	5,24	31,85	192,72	0,09	0,00	0,08	1,17	15,08	68,03	10,06	0,88
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,50	11,24	41,45	312,72	0,19	1,68	0,13	1,17	303,08	284,03	43,66	1,12
ВСЕГО ЗА 6-й ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ			56,11	62,25	242,95	1792,22	0,95	99,50	199,58	64,50	1038,50	939,30	156,71	7,96
ВСЕГО ЗА 6-й ДЕНЬ			56,11	62,25	242,95	1792,22	0,95	99,50	199,58	64,50	1038,50	939,30	156,71	7,96

Меню: 7 день

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Липиды, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)						
	ЗАВТРАК							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
ТТК № 235/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85							
112 УРЦП, Перья 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60							
494 УРЦП, Перья 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,30	0,09	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40						
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	19,24	19,60	86,74	600,32	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85							
	ОБЕД																				
76УРЦП, Перья 2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,20	4,08	78,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80							
ТТК № 256/1	Суп с фрикадельками	200	5,43	8,11	25,21	195,55	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17							
ТТК № 300/1	Пшеница "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	12,07	21,99	238,91	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00							
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48							
108 УРЦП, Перья 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50							
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29							
	ИТОГО В ОБЕД	790	27,40	28,78	120,82	854,66	0,35	37,31	390,46	8,43	395,56	342,55	63,56	15,24							
	ПОЛДНИК																				
41146УРП	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20							
543 УРЦП, Перья 2013	Пирожок печеный с картошкой	100	2,19	5,23	29,39	173,39	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75							
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,19	11,63	46,39	347,39	0,15	5,01	0,04	0,63	249,50	231,80	46,80	0,95							
	ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ с полдником		58,83	60,01	253,95	1802,37	0,77	55,17	487,50	9,91	925,91	744,27	155,36	19,04							
	ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ		58,83	60,01	253,95	1802,37	0,77	55,17	487,50	9,91	925,91	744,27	155,36	19,04							

Меню: 8 день

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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 № 588	Каша пшенная молочная	200	9,64	8,12	36,74	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30	
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
ИТОГО В ЗАВТРАК			560	20,53	19,40	589,46	0,36	6,30	258,02	0,75	312,67	325,19	69,00	3,50	
ОБЕД															
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39	
ТТК № 2382	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21	
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00	
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53	
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,36	14,00	63,20	18,80	1,56	
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из лимонника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
ИТОГО В ОБЕД			770	27,67	115,85	828,31	0,31	105,51	440,44	6,39	278,00	536,28	117,90	4,19	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	5,82	6,54	35,80	225,34	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83	
ИТОГО В ПОЛДНИК			300	11,62	11,54	43,80	325,34	0,18	1,40	0,12	1,12	253,33	233,30	38,00	1,03
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ с полдником				59,82	59,09	242,46	1743,11	0,85	113,21	698,58	8,26	844,00	1094,77	224,90	8,72
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ				59,82	59,09	242,46	1743,11	0,85	113,21	698,58	8,26	844,00	1094,77	224,90	8,72

Меню: 9 день.

21/лет

№ рецептуры	Прёмн пиши, 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															
ПТК № 58	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,01	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85	
ПТК № 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 УРПЦ, Перев. 2013	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	
493 УРПЦ, Перев. 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
ИТОГО В ЗАВТРАК		570	20,60	20,89	90,64	635,97	0,32	38,01	278,13	1,23	249,19	202,01	73,66	9,25	
ОБЕД															
1.01.30Сур	Кукуруза консервированная	80	1,77	0,33	9,01	46,09	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24	
ПТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	24,92	189,48	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06	
ПТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	474,30	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07	
108 УРПЦ, Перев. 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
518 УРПЦ, Перев. 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	76,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31	
ИТОГО В ОБЕД		700	29,31	27,83	128,18	880,43	0,53	35,52	37,21	51,42	490,16	362,84	16,08	1,12	
ПОЛДНИК															
516 УРПЦ, Перев. 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 УРПЦ, Перев. 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	5,44	6,25	35,35	219,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15	
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,24	11,25	43,35	319,41	0,17	4,56	0,12	1,63	270,15	271,81	56,77	1,35	
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником			61,15	59,97	262,17	1835,81	1,02	78,09	315,46	54,28	1009,50	836,66	146,51	11,72	
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			61,15	59,97	262,17	1835,81	1,02	78,09	315,46	54,28	1009,50	836,66	146,51	11,72	

Меню: 10 день

7-11 лет

№ рецептуры	Прием 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	Булгурод с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63		
ТТК № 273/1	Каша рисовая молочная	180	10,87	8,65	40,52	283,41	0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60		
112 УРЦД, 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		
499 УРЦД, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
		550	21,14	18,98	89,82	617,26	0,25	10,20	237,51	1,27	272,53	309,15	55,14	4,43		
ОБЕД																
32 УРЦД, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	79,74	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84		
ТТК № 646/1	Расоошник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36		
ТТК № 104/2шт/ Новосёб	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06		
ТТК № 229/1	Каша гречневая расщипатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06		
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25		
ИТОГО В ОБЕД																
		800	26,43	26,08	128,52	854,52	0,34	29,05	289,35	5,50	374,02	497,89	84,93	5,13		
ПОЛДНИК																
516 УРЦД, Пермь 2013	Алидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,20		
446, Сборник шк. 2007 год	Кекс "Столичный"	50	3,76	4,45	26,85	162,49	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,65	0,23		
ИТОГО В ПОЛДНИК																
		300	11,01	10,70	36,85	287,49	0,10	1,80	0,05	0,00	312,10	225,00	37,65	0,43		
ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ с полдником																
			58,58	55,76	255,19	1759,27	0,69	41,05	526,91	6,77	958,65	1032,04	177,72	9,99		
ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ																
			58,58	55,76	255,19	1759,27	0,69	41,05	526,91	6,77	958,65	1032,04	177,72	9,99		