



Ваша работа

губернатору Мурманской области



Д. Дуршова

ПРИМЕРНОЕ

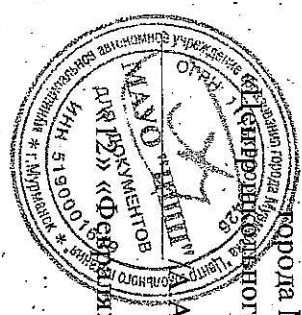
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО

ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В КАТЕГОРИИ С 1-го по 4-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска



А. Цыганков

2024 года

Утверждаю:
Директор

Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска

№ рецептуры	Продукты, ингредиенты, фасовка	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ес
			Белок	Жиры	Углеводы									
ЗАВТРАК														
ШКА-635	Омлет из вареных яиц	290г	15,98	20,83	45,70	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	3,07
101.1.Сыр	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108.УРЦП.Пермь.2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
493.УРЦП.Пермь.2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед														
51.УРЦП.Пермь.2013	Салат из свежих овощей с помидорами	100	2,74	11,40	8,25	124,00	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10
ТТК № 253/1	Суп гороховый	250	7,45	9,55	22,83	213,13	0,18	8,66	113,00	0,21	19,00	64,48	25,50	0,26
ТТК № 625	Плов с курицей	200	12,63	7,72	34,23	299,22	0,01	0,25	31,40	0,25	19,00	23,50	10,00	1,00
109.УРЦП.Пермь.2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,50	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
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	12,20
512.УРЦП.Пермь.2013	Компот из яблок и ягод сушеных (яблоко)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,80	6,00	3,00	0,60
ИТОГО ОБЕД														
Ужин														
76.УРЦП.Пермь.2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,20	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
ТТК № 2	Котлета мясная, соус томатный	100	9,06	6,41	9,27	147,00	0,18	1,11	0,01	0,44	13,76	105,11	18,04	1,48
ТТК № 21/1	Картофель отварной	170	4,97	5,55	26,41	164,50	0,17	23,63	0,05	0,17	18,70	90,10	34,00	1,36
108.УРЦП.Пермь.2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
ТТК № 265	Компот из фруктов мяблок	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 УЖИН														
ПОЛДНИК														
516.УРЦП.Пермь.2013	Рисовый суп	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
517.УРЦП.Пермь.2013	Пюре картофельное	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 ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА ПИТАНИЕ														
ИТОГО ЗА ПИТАНИЕ (подлинник)														
ВСЕГО ЗА ПИТАНИЕ (подлинник)														
ВСЕГО ЗА ПИТАНИЕ														
			79,95	82,03	318,50	2359,49	1,16	79,49	252,77	11,54	665,32	920,01	723,74	14,82

№ рецептуры	Примечание и наименование блюда	Масса порций, кг	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)					Минерализация веществ (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
ПДК № 238/г	Каша манная сгущенной крупы	240	13,97	5,49	39,29	259,97	0,20	0,02	189,00	0,68	133,82	184,55	40,00	0,50		
ПДК № 188	Ватрушка с маком и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	1,300	6,95	1,28		
112 УРЦП, Пермь 2013	Блины сгущенные (банкетный)	100	0,90	0,20	8,10	49,00	0,04	0,00	0,00	0,20	38,00	29,00	13,00	0,30		
499 УРЦП, Пермь 2013	Каша с маком сгущенная	600	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 ЗАВТРАК																
ОБЕД																
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	3,86	0,33	81,60	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39		
ТТК № 409/г	Сметанник	230	2,40	6,71	18,73	144,61	0,06	8,44	83,00	0,23	89,63	85,39	18,40	0,09		
ТТК № 365	Лагана "Болоньезе"	210	22,83	16,41	55,31	454,56	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,05	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
112 УРЦП, Пермь 2013	Видлы свежие (киев)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод свежих (сезонный)	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 ОБЕД																
УЖИН																
ТТК № 9	Терригн, мясное с соусом сметанно-томатным	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,51		
ТТК № 194	Каша сгущенная с маком	150	5,98	7,94	12,11	138,74	0,08	39,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	0,00		
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	35,05	7,70	0,61		
506 УРЦП, Пермь 2013	Кусель из яблок свежих	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 УЖИН 20-25%																
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Пирожковая	725	6,52	5,63	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23		
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок с начинкой 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 ПОЛДНИК																
ВСЕГО ЗАВТРАК																
ВСЕГО ЗА ОБЕД																
ВСЕГО ЗА УЖИН																
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником																
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ																
			80,06	79,99	339,55	2395,27	0,84	331,58	490,17	11,99	1114,45	977,83	239,21	11,13		

№ рецептур	Группа	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витаминизация (мг)					Минерализация (мг)		
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
112 УРШД.Первая 2013		Заледяная на ваниль с соусом шоколадным	170/30	17.40	18.43	60/40	477/30	0.20	0.01	173.00	0.54	254/22	308/96	76/09	0.20
112 УРШД.Первая 2013		Плоды свежих (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 УРШД.Первая 2013		Кобальтинский 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 ЗАВТРАК															
			500	21.00	21.43	86/60	603/30	0.26	6.31	173/02	0.94	399/22	410/96	106/09	2/60
ОБЕД															
6 Ущобр		Орнитокопчение	70	0.56	0.07	1.12	9.10	0.02	3.50	0.00	0.00	16.10	16/80	9/80	0.42
ТТК № 643		Супефасолью	250	5.85	7.80	16/31	181.95	0.15	2.43	193/68	2.43	41.50	196/69	38/25	0.06
ТТК № 1		Котлета рыбная (тресковых) в масле с соусом сметанным	120	10/38	14/01	9/69	200/00	0.09	0.04	0.04	0.32	207/66	154/22	12/67	0.45
ТТК № 923/1		Картофельное пюре	180	4.75	7.40	32/92	221/92	0.16	0.80	0.18	0.18	46/80	102/60	28/80	3.78
109 УРШД.Первая 2013		Хлеб ржаной	50	3/30	0/60	16/70	87/00	0.09	0.00	0.00	0.70	17/50	79/00	23/50	1.95
112 УРШД.Первая 2013		Плоды свежих (банан)	100	1.50	0.50	21/00	96/00	0.04	16/00	0.00	0.40	8/00	28/00	42/00	0/60
ТТК № 180		Компот из смеси ягод	200	0/50	0/00	27/00	99/00	0.01	0/50	0/00	0/00	28/00	19/00	7/00	0.14
ИТОГО ОБЕД															
			970	26/64	30/38	124/79	894/97	0.56	17/27	201/22	4.03	365/56	596/31	162/02	7/40
УЖИН															
101 УЩОБР		Кукуруза консервированная	60	1.32	0.24	6/72	34/80	0/01	2.88	0/01	0/00	1.92	30/00	0/00	0/24
ТТК № 175		Оладья из печени	100	11/48	12/16	9/26	202/62	0/25	7/20	175/00	0/00	22/00	0/00	0/00	5/20
ТТК № 295		Булгур рассыпчатый	180	2.16	6/40	31/50	192/24	0.18	1.30	11/455	0.18	19/80	98/18	18/37	0/02
109 УРШД.Первая 2013		Хлеб пшеничный	40	3/04	0/32	19/68	94/00	0/04	0/00	0/00	0/44	8/80	26/00	5/60	0/44
512 УРШД.Первая 2013		Компот из плодов и ягод свежих (клубника)	200	0/30	0/00	20/10	81/00	0/00	0/80	0/00	0/00	10/09	6/00	3/00	0/60
ИТОГО В УЖИН 20/25%															
			580	18/30	19/12	87/26	404/66	0/48	12/18	289/56	0/62	61/72	168/18	26/97	6/50
КОШЛИК															
516 УРШД.Первая 2013		Рахат-луку	250	7.25	6.25	10/00	125/00	0.10	14.25	0/05	0/06	300/00	225/00	35/00	0.25
523 УРШД.Первая 2013		Рахат-луку из дробж теста	50	6/60	7/50	43/60	268/30	0/06	0/08	0/07	0/60	15/80	47/60	10/00	0.70
ИТОГО КОШЛИК															
			300	13/85	13/75	53/60	393/30	0.16	14.33	0/12	0/60	315/80	272/60	45/00	0.95
ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ В УЖИНЕ															
			6613	70/32	298/65	2102/33	130	35/76	663/80	5/59	826/50	1167/45	295/08	16/50	10/95
ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ С ПОШЛИКОМ															
			6149	65/66	264/99	1891/57	0/98	37/21	374/36	5/57	1080/58	1279/77	313/11	10/95	
ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ															
			79/99	84/68	352/25	2996/23	1/46	50/09	663/92	6/19	1142/30	1439/95	340/08	17/45	

№ рецептуры	Присм. видне, наименование блока	Масса подлин., г	Плотность Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал/г	Вит. В1	С	А	Е	Микроэлементы (мг)			
											Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 87/1	Оладьи с молоком, с шипшином	170/30	18,71	19,59	58,69	475,54	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды ежевики (яблоко)	160	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	14,00	9,00	2,20
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГОВ ЗАВТРАК														
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих овощей и чеснока	60	2,94	5,58	4,44	104,89	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ТТК № 646	Рисовый суп	230	1,89	5,80	14,95	111,55	0,08	7,06	1,15	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК № 622	Гречка с курицей	100	13,90	14,52	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свеклы (пюре)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ТТК № 307	Компот из фруктов замороженных	200	0,10	0,00	21,00	84,00	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГ ОБЕД														
УЖИН														
ТТК № 647	Омлет картофельный	180	14,38	18,74	41,13	397,80	0,16	0,00	97,20	0,82	122,70	118,63	11,61	2,76
101 Тегер	Пюре из овощей	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,18	0,00	13,00	37,20	12,60	0,42
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свеклы (пюре)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
519 УРЦП, Пермь 2013	Пантонек из шипшина	200	0,70	0,30	21,32	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГ УЖИН 20-25%														
ПОЛИНИК														
414 декар	Йогурт фруктовый-апельсин	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	29,76	228,00	36,00	0,24
540 УРЦП, Пермь 2013	Запеканка с яблоками	60	5,67	6,62	48,00	229,68	0,02	2,18	0,04	1,33	20,86	63,55	19,92	0,79
ИТОГ ПОЛИНИК														
ВВЕГО ЗА 4 ДЕНЬ С УЖИНОМ														
ВВЕГО ЗА 4 ДЕНЬ С ПОЛИНИКОМ														
ВВЕГО ЗА 4 ДЕНЬ														
			81,04	78,03	362,48	2450,76	0,98	214,70	497,56	54,96	1051,23	932,07	194,19	13,91

№ рецептуры	Продукт (наименование блюда)	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в 1 порции, ккал	Нутриентный профиль						Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК №630	Бульбодол с сыром	60	10,36	7,28	19,82	130,70	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90	
ТТК №588	Кашишная молочница	200	9,64	11,97	41,74	336,80	0,20	0,00	185,00	0,07	391,45	171,90	10,00	0,20	
172 УПЦП. Пермь-2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,06	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
494 УПЦП. 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 ЗАВТРАК	560	20,90	19,65	84,91	555,50	0,32	182,80	258,00	0,65	221,87	261,19	66,00	2,30	
ОБЕД															
1037с/ср	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,42	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	
ТТК №3501	Шли из свежих капусты	250	2,60	3,50	1,560	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20	
ТТК №592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	366,44	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07	
109 УПЦП. Пермь-2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,40	21,15	1,76	
1123 УПЦП. Пермь-2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30	
518 УПЦП. Пермь-2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	196,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,30	153,00	0,28	0,31	
	ИТОГО ОБЕД	835	27,49	28,80	120,62	836,04	0,57	35,06	10,00	20,01	538,53	377,14	55,63	5,06	
УЖИН															
ТТК №23/1	Сырники из творога запеченные с яблоком	190/30	18,61	18,35	40,05	403,23	0,08	0,24	1,17	0,83	286,51	429,68	47,60	1,17	
172 УПЦП. 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 №5	Кисель из яблочно-коровячьих (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 УЖИН	520	18,31	19,05	83,05	589,23	0,04	10,94	1,17	1,33	298,91	462,38	90,30	1,83	
ПОЛДНИК															
516 УПЦП. Пермь-2013	Апельсиновый	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	
52 СРК/МК/КЛ. Мурманск	Булочка чапачик - творогом	50	7,45	8,20	28,80	218,00	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86	
	ИТОГО ПОЛДНИК	300	14,70	14,45	38,80	343,00	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11	
ВЕЧЕРО УЖИН															
ВЕЧЕРО УЖИН. ДЕНЬ СОЛДНИКОМ															
	ИТОГО ВЕЧЕРО УЖИН	6309	62,90	244,33	1764,54	1006	106	234,48	268,11	21,88	1683,07	932,19	178,21	8,47	
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ СОЛДНИКОМ															
	ИТОГО ЗА 5-й ДЕНЬ	8140	81,95	327,38	2353,77	1110	110	243,42	269,28	23,21	1381,98	1394,57	268,51	10,50	

№ рецептуры	II предш. или, или название блюда	Масса порция	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)																		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																									
117 КМ 188	Бульбод с маюном виджеском	60	2,74	13,84	18,00	307,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28											
117 КМ 654	Каша пшеничная молочная	200	12,39	4,39	37,30	231,82	0,20	0,00	191,24	12,00	49,60	95,00	21,00	3,60											
112 УРЦП Перв. 2013	Пшеница свежеск (кв. д. ларин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	0,00	0,20	3,60	1,00	17,00	0,10											
996 УРЦП Перв. 2013	Каша с молоком	200	1,60	3,30	25,00	148,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80											
ИТОГО ЗАВТРАК													560	19,53	21,23	67,80	621,34	0,35	39,30	251,76	13,50	103,20	229,00	71,05	5,78
ОБЕД																									
4 УРЦП Перв. 2013	Салат на белокочанной капусте с морковью	60	0,96	5,86	6,93	81,60	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,20	0,39											
ЕЛС № 210/1	Свекольник	250	2,61	7,29	20,35	157,19	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,09											
117 КМ 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	16,64	7,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	126,58	31,20	0,00											
414 УРЦП Перв. 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	38,25	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53											
108 УРЦП Перв. 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 Перв. 2013	Пшеница свежеск (кв. ларин)	100	0,20	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20											
519 УРЦП Перв. 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50											
ИТОГО ОБЕД													940	28,43	28,01	119,35	857,82	0,24	117,75	442,13	16,56	370,44	531,31	113,30	5,15
УЖИН																									
119 УРЦП Перв. 2013	Икра морская	70	1,77	4,97	7,28	80,60	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	0,82											
117 КМ 1	Пшеница мажор с соусом сметанным	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06											
117 КМ 7/4/1	Картофель отварной с соусом	160	3,55	6,99	29,24	213,12	0,16	1,29	64,83	0,18	41,99	20,39	34,19	0,05											
108 УРЦП Перв. 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28											
512 УРЦП Перв. 2013	Каша пшеничная с яблоками (сметанная)	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 УЖИН													560	18,74	19,75	80,83	573,85	0,27	7,64	64,36	3,56	113,85	209,56	78,82	1,81
ПОДЛИТК																									
414 УРЦП	Пшеница мажор с салатом "Сезон"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	39,50	27,50	35,00	0,25											
53 СРКВ/КВ/М	Рожок шокольный с маюном	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	16,00	0,83											
ИТОГО ПОДЛИТКИ													310	11,52	13,25	58,20	476,10	0,18	1,50	0,12	1,17	312,50	295,17	45,00	1,08
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ЗАВТРАК													66,30	69,49	287,98	2054,01	0,86	164,69	759,05	22,62	797,49	989,87	263,17	12,73	
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ОБЕД													59,08	62,99	265,35	1055,26	0,37	158,55	694,31	20,23	986,14	1075,48	229,35	12,01	
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ УЖИН													77,82	82,74	346,18	7830,11	1,03	166,19	759,17	23,79	1099,99	1285,04	308,17	13,81	

Мелюз 7 дени

1 4/01/2013

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Плотность, г/мл	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, кДж	Вит. А	Вит. С	Вит. Е	Минеральные вещества (мг)	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №201	Булгурод с яблоком	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00	
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20	14,24	14,88	52,94	375,64	0,19	0,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42	
493 УРЦПТ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК														
ОБЕД														
101-1-1-01-01	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
ТТК № 138/1	Суп с фрикадельками	200/20	5,57	9,07	24,64	231,95	0,15	8,86	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19	
ТТК №201	Жареное по-домашнему	50/150	17,99	70,47	46,78	403,40	0,00	4,60	160,80	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
112 УРЦПТ, Пермь 2013	Плоды свежее (сидра)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,30	40,00	34,00	23,00	0,80	
106 УРЦПТ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	8,00	28,00	5,60	0,44	
ТТК № 206	Компот из фруктов и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	6,40	6,30	0,29	
ИТОГО В ОБЕД														
УЖИН														
46 УРЦПТ, Пермь 2013	Винегрет овощной	70	0,91	7,22	4,76	91,00	0,02	5,98	0,00	3,22	16,10	28,00	12,60	0,56
ТТК №10/04/12шт/10шт/шт	Котлетки куриная с сыром, соусом сметанным	120	7,90	5,76	15,82	135,50	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
ТТК №229	Капса приготовленная с салатом	180	8,00	6,04	23,80	201,74	0,05	0,00	0,79	70,57	173,94	7,95	0,06	
106 УРЦПТ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14	
ИТОГО В УЖИН 2012/5%														
ПОЛДНИК														
516 УРЦПТ, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,00	28,00	216,00	33,60	0,24	
543 УРЦПТ, Пермь 2013	Пирожок печеный с картошкой	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 ПОЛДНИК														
ВВЕГО ЗА 3 ДНИ ДЕТЕВОЖИВОМ														
ВВЕГО ЗА 7 ДНИ ДЕТС														
			63,78	63,40	257,74	1853,85	0,75	720,71	576,22	3,51	951,47	775,08	166,41	12,72
			82,99	82,62	341,42	2439,84	0,97	142,56	750,56	8,41	1221,33	1111,86	222,69	14,82

№ рецептуры	Наименование, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,98	6,72	14,84	151,76	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,68				
ТТК № 204	Каша рисовая, молочная	180	9,71	10,40	36,65	271,87	0,13	0,60	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60				
П12 УРШД, Пармь 2013	Плюшки свежие (пуши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,60	0,00	0,40	19,00	12,00	1,60	2,30				
569 УРШД, Пармь 2013	Кефир с морожком-сушенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	21,00	1,00				
ИТОГО ЗАВТРАК																		
			20,29	19,62	84,99	588,63	0,24	5,20	237,51	1,47	275,53	310,15	62,14	4,53				
ОБЕД																		
П19 УРШД, Пармь 2013	Икра свекольная	70	1,77	4,97	7,28	80,30	0,02	5,58	0,00	2,66	30,60	40,80	21,00	0,82				
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	230	5,73	7,00	14,40	174,00	0,17	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35				
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,23	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,05	126,32	17,13	0,06				
ТТК № 22/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	33,19	291,92	0,16	0,80	67,50	0,18	48,80	102,60	28,80	3,78				
П18 УРШД, Пармь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	33,75	7,90	0,61				
П12 УРШД, Пармь 2013	Хлеб свежий (пшени)	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 УРШД, Пармь 2013	Плюшки свежие (пшени)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,30	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
ИТОГО ОБЕД																		
			28,85	27,60	122,04	871,15	0,51	67,40	205,03	5,54	278,66	416,27	100,63	6,52				
УЖИН																		
40, Делья прит 2007	Салат картофельный с морковью и зеленью порционным	60	1,17	1,12	5,32	46,57	0,06	9,16	0,00	2,40	12,00	40,20	15,42	0,00				
ТТК № 5	Гарбуш из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,52	18,30	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64				
ПТК № 194/1	Каша овсяная с яблоком	160	6,37	8,49	12,92	143,72	0,08	36,26	0,00	0,00	130,13	0,00	0,00	3,12				
П12 УРШД, Пармь 2013	Плюшки свежие (манная)	100	0,80	0,20	7,30	38,00	0,00	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10				
П18 УРШД, Пармь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,13	6,00	19,50	4,20	0,33				
512 УРШД, Пармь 2013	Компот из яблок и апельсинов (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,30	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
ИТОГО В УЖИН 20:25%																		
			6,70	20,02	18,55	575,49	0,25	86,22	0,02	3,14	21,41	84,49	59,60	5,39				
ПОЛДНИК																		
516 УРШД, Пармь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00	135,00	0,10	1,75	0,05	0,00	30,00	225,00	35,00	0,25				
555 УРШД, Пармь 2013	Булочка дрожжевая	30	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 ПОЛДНИК																		
			11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	36,67	251,67	40,00	0,67				
ВЕGETO 3-И ДЕНЬ РАБОТЫ																		
			69,16	66,77	285,73	2035,27	1,00	158,92	442,56	10,15	65,60	810,91	722,57	16,34				
			60,39	61,77	260,03	1851,38	0,90	74,35	462,63	7,59	860,36	938,09	202,77	11,72				
			80,61	81,32	339,63	2427,57	1,15	160,57	442,65	10,73	1074,27	1062,58	262,37	17,11				

№ рецептуры	Цели, цели, назначения блюда	Масса порция, г	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
ЗАВТРАК														
ТТК № 235/1	Пудинг творожный заливной с изюмом	130/70	17,64	19,10	50,54	446,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85
112 УРЦП. Парм. 2013	Плоды свежеско (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,30	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
109 УРЦП. Парм. 2013	Най с лимонной	200	0,10	0,00	1,520	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	21,00	0,40
ИТОГО ЗАВТРАК														
		500	19,24	19,60	86,74	603,00	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85
ОБЕД														
103 Теор	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	74,20	0,01	4,20	0,00	0,80	24,60	22,20	9,00	0,42
ТТК № 169	Курятиный бульон с яйцом и овощами	170/20/20	5,93	10,06	28,77	182,83	0,09	6,93	100,00	1,46	106,66	157,22	8,22	0,06
ТТК № 4	Тертый мясной в соусе сметанно-томатном	110	8,66	10,67	11,49	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	68,85	63,18	8,73	0,48
109 УРЦП. Парм. 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	2,84
ТТК № 80	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														
		820	27,06	28,69	126,62	829,51	0,33	13,82	280,06	4,20	241,52	458,77	80,76	4,73
УЖИН														
ТТК № 15	Гречка "по-строгановски"	120	14,36	13,90	15,04	235,25	0,24	0,33	180,00	1,90	157,09	107,35	13,09	0,46
114 УРЦП. Парм. 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,03	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
112 УРЦП. Парм. 2013	Пюре свежеско (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
109 УРЦП. Парм. 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО УЖИН 20-25%														
		590	19,86	20,44	86,77	606,05	0,34	5,78	180,03	2,87	214,19	237,75	67,29	5,32
ПОЛДНИК														
516 УРЦП. Парм. 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	135,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП. Парм. 2013	Пирожок нейтральный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	53,09	17,26	0,69
ИТОГО ПОЛДНИК														
		310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО ЗА 9 И ДЕНЬ С УЖИНОМ														
			667,6	687,3	3007,3	20365,6	0,94	32,45	557,09	7,91	236,56	868,44	193,05	12,90
ВСЕГО ЗА 9 И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ														
			592,1	612,7	263,15	1796,13	0,76	42,81	377,16	6,42	840,46	908,78	173,02	8,52
ВСЕГО ЗА 9 И ДЕНЬ														
			79,47	81,81	349,92	2402,19	1,10	48,59	557,19	8,88	1054,65	1148,53	245,31	13,84

Метод 12 дней

14 колес

№ рецептуры	Имени пиццы, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация					Минерализация				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кг		
ЗАВТРАК																
ТТК № 23/1	Капша молочная из дрожжевой сдобы	240	13,97	5,49	39,26	259,97	0,20	0,07	182,00	0,64	135,82	184,53	40,00	0,50		
ТТК № 188	Булочка с маком 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	0,28		
112 УРЦП Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	1800	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,60	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30		
499 УРЦП Пермь 2013	Какао с молоком (сладким)	200	2,20	2,20	22,80	118,00	0,02	0,20	0,01	6,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
ИТОГО ЗАВТРАК																
			600	19,81	21,73	87,79	628,49	0,31	60,22	242,01	1,18	281,02	291,55	82,05	3,08	
ОБЕД																
4 УРЦП Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,60	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39		
ТТК № 209/1	Сырный салат "Волшебство"	230	2,40	6,71	18,73	184,61	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09		
ТТК № 365	Паста "Волшебство"	210	22,33	16,41	55,31	454,56	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,35		
108 УРЦП Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,10	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,60	0,28		
112 УРЦП Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,36	40,00	34,00	25,00	0,80		
512 УРЦП Пермь 2013	Компот из плодово-ягодных сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,80	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
ИТОГО В ОБЕД																
			825	28,69	29,58	120,87	867,52	0,24	217,12	248,00	7,89	304,12	287,16	88,10	2,21	
УЖИН																
ТТК № 9	Телешницкая в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,71	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,51		
ТТК № 194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	12,11	134,74	0,08	131,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,93		
108 УРЦП Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	22,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,10	0,61		
506 УРЦП Пермь 2013	Каша из яблочных сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70		
ИТОГО В УЖИН 20,25%																
			515	19,14	19,05	82,26	568,76	0,18	36,28	0,06	1,85	201,41	150,12	29,31	4,75	
ПОЛДНИК																
516 УРЦП Пермь 2013	Пирожок с капустой	225	6,52	5,63	9,00	112,50	0,09	1,58	0,05	0,00	270,00	202,50	31,50	0,23		
519 УРЦП Пермь 2013	Пирожок с начинкой с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	51,90	46,50	8,25	0,87		
ИТОГО ПОЛДНИК																
			300	12,42	9,63	48,63	336,50	0,11	17,97	0,10	0,47	32,79	249,00	39,75	1,10	
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ с учетом																
			609,72	60,94	291,92	2464,77	0,66	295,31	490,11	9,54	913,04	827,71	209,90	63,8		
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ с полдником																
			80,06	79,99	330,55	1826,51	0,84	311,58	490,17	11,39	114,45	977,83	239,21	11,13		

№ рецептуры	Продукты, наименования блюд	Масса порции, г	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)																		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	В6	Са	Р	Мg	Fe																
ЗАВТРАК																															
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	60,30	473,30	0,20	0,01	173,00	0,52	254,22	308,96	76,09	0,20																	
112 УРШЦ Перма 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	2,50																	
501 УРШЦ Перма 2013	Корбениш напирок с кориандром	200	3,20	2,70	13,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10																	
ИТОГО ЗАВТРАК															500	21,00	21,43	84,50	603,30	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,50				
ОБЕД																															
673898	Орчид соевый	70	0,56	0,02	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42																	
ТТК № 643	Суп с фасолью	250	5,85	7,80	16,31	181,95	0,15	2,43	133,68	2,43	41,50	196,69	38,25	0,06																	
ТТК № 113	Котлета рыбная (тресковые породы) соус сметанный	120	10,38	14,01	9,69	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,86	154,22	12,67	0,45																	
ТТК № 223/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	32,97	224,92	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78																	
109 УРШЦ Перма 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,93																	
112 УРШЦ Перма 2013	Пирог свежий (булани)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60																	
ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	19,00	19,00	7,00	0,14																	
ИТОГО ОБЕД															970	26,84	30,38	124,79	894,97	0,56	17,27	201,22	4,03	465,56	596,31	162,02	7,40				
УЖИН																															
1013СМ1	Кувурза консервированная	60	1,32	0,24	6,92	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24																	
ТТК № 175	Оладьи из пшена	100	11,48	12,16	9,26	202,62	0,25	7,20	173,00	0,00	22,60	0,90	0,00	5,20																	
ТТК № 295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,25	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02																	
108 УРШЦ Перма 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 УРШЦ Перма 2013	Компот из яблок ил. ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60																	
ИТОГО УЖИН 20,25%															580	18,30	19,12	87,26	604,66	0,48	12,18	289,56	0,62	61,72	160,18	26,97	6,50				
ИТОГОВЫЙ																															
516 УРШЦ Перма 2013	Резанка	230	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	30,00	22,00	35,00	0,25																	
573 УРШЦ Перма 2013	Пробиток из дрож. теста	50	6,60	7,50	43,60	268,30	0,06	0,08	0,07	0,60	15,80	47,50	10,00	0,70																	
ИТОГО ОБИДНИК															300	13,85	13,75	53,60	333,30	0,16	14,33	0,12	0,60	31,80	272,50	45,00	0,95				
ВСЕГО ЗА ПИЛЬВЬ с ужином															6614	70,91	298,65	2102,93	1891,57	1,38	35,76	663,80	5,57	1080,58	1279,77	313,11	10,95				
ВСЕГО ЗА ПИЛЬВЬ с голубцом															6169	65,56	264,99	1891,57	1891,57	0,98	37,91	374,36	5,57	1080,58	1279,77	313,11	10,95				
ВСЕГО ЗА ПИЛЬВЬ															79,99	84,68	357,25	2496,23	2496,23	1,46	50,09	663,97	6,19	1192,30	1439,95	340,08	17,45				

Меню: 16 дней

№ рецептуры	Продукты, наименования, объемы	Масса порции, г	Плотность смеси, г/мл	Жирный	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)					
							В1	С	А	В12	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
ТК № 18	Булочки с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	69,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28				
ТК № 654	Каши ячменно-пшеничная	200	12,39	4,39	37,30	231,82	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	21,00	3,60					
112 УРЦП, Пермь 2013	Пюре свежее (магларин)	100	0,86	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10				
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80				
ИТОГО ЗАВТРАК																		
ОБЕД																		
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из болгарской капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,60	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	214,2	21,70	0,19				
ТК № 210/1	Сметанный	250	2,61	7,29	20,05	152,19	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,09				
ТК № 28	Рыба (тресковые пороги) тушеная в томате с овощами	70/70	16,64	7,84	8,72	176,45	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,70	0,00				
114 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	31,75	204,60	0,03	0,00	0,03	0,29	5,10	70,80	22,80	0,55				
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	Пюре свежее (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	18,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
519 УРЦП, Пермь 2013	Панировка шпательная	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,90	12,00	3,00	3,00	1,50				
ИТОГО ОБЕД																		
УЖИН																		
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морская	70	1,79	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,00	21,00	0,82				
ТК № 8	Пюре сельди соевое с мажирными	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06				
ТК № 7/1	Картофель отварной с луком	160	3,55	6,99	29,24	213,12	0,16	1,29	64,83	0,18	41,99	20,39	34,19	0,05				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов и ягод сушеных (средний)	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 УЖИН																		
ПОЛДНИК																		
411506УР	Продукт кондитерский сладкий "Сникерс"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25				
53 СРКМ/КД, Мурманск	Пожок песочный с мяком	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 ПОЛДНИК																		
ВСЕГО ЗА 16 ДНЕЙ СУЖИОМ																		
ВСЕГО ЗА 16 ДНЕЙ ПОЛДНИКОМ																		
ВСЕГО ЗА 16 ДНЕЙ																		
			59,08	62,99	265,35	1955,26	0,77	58,55	694,57	207,3	986,13	1175,48	229,35	12,01				
			77,83	82,74	346,18	2534,11	1,03	166,19	759,17	23,79	1099,99	1285,04	304,17	13,81				

1-класс

№ рецептуры	Наименование, наименование блюда	Масса порция, г	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Р	СВ	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
ППК № 371	Булгуров с маслом	70	6,70	9,84	19,88	194,56	0,09	0,00	59,09	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ППК № 375	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	251,09	1,18	224,58	150,66	37,20	4,42
993 УРЦП, Пермя 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,40	1,00	0,30
ИТОГО ЗАВТРАК														
ОБЕД														
10111 БФР	1. Орошек зеленая	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
ППК № 138/1	Суп с Фрикадельками	200/20	5,57	9,07	24,64	231,95	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	16,74	0,19
ППК № 20/1	Жареное по-домашнему	50/150	17,99	20,47	46,78	405,40	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
112 УРЦП, Пермя 2013	Хлеб свежий (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
108 УРЦП, Пермя 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
ППК № 366	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,06	0,10	8,10	6,80	6,30	0,29
ИТОГО ОБЕД														
УЖИН														
108 УРЦП, Пермя 2013	Витерст овощной	70	0,91	7,22	4,76	91,00	0,02	5,88	0,00	3,22	16,10	28,00	12,60	0,56
ППК № 10/120/1	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	7,90	5,76	15,82	135,50	0,11	13,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
Волокно	Каша гречневая рассычатая	180	8,00	6,04	23,80	201,74	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	79,5	0,06
108 УРЦП, Пермя 2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ППК № 180	Компот из смесей ягод	200	0,50	0,00	27,00	99,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО УЖИН 20,25%														
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермя 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	78,00	216,00	33,60	0,24
543 УРЦП, Пермя 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	48,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	27,35	14,10	0,56
ИТОГО ПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА УЖИН 20,25%														
ВСЕГО ЗА 7-ДНЕВНЬ СПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 7-ДНЕВНЬ СПОЛДНИК														
ВСЕГО ЗА 7-ДНЕВНЬ														

№ рецептуры	Продукты, ингредиенты, блюда	Масса продукта, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры		Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В9	Вит. С	Вит. Е	Са	Р	Маг.	Fe	
ТТК № 203	Взбитое с сахаром и маслом Какао-молоком	70	7,98	6,92	14,84	151,76	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,90	0,63			
ТТК № 207/1	Какао-молоком	180	9,21	10,40	36,55	271,87	0,13	0,00	185,00	0,87	104,48	155,68	16,86	0,60			
112 УРЦД, Пермь 2013	Пшеница (груда)	180	0,40	0,60	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30			
499 УРЦД, Пермь 2013	Какао-молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00			
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	20,79	19,62	84,09	588,63	0,24	5,20	237,51	1,47	275,53	310,15	62,14	4,53			
	ОБЕД																
119 УРЦД, Пермь 2013	Медиа-шоколадная	70	1,77	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	39,80	40,60	21,80	0,82			
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	5,73	7,00	14,40	174,00	0,17	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,90	0,35			
ТТК № 6/6	Щи с капустой, картофелем, сметаной	105	11,22	7,59	11,91	141,48	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06			
ТТК № 222/1	Картофельное пюре	180	4,75	7,40	13,19	221,92	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78			
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,01	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61			
112 УРЦД, Пермь 2013	Пюре свежее (картофель)	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 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодовых ягод сушеных (суправа)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,50	0,00	0,00	10,00	6,90	3,00	0,60			
	ИТОГО ОБЕД	640	28,85	27,60	137,04	871,15	0,51	67,40	205,03	5,54	278,66	416,27	100,63	6,52			
	УЖИН																
10. Дель-принт 2007	Салат картофельный с морковью и салат. горошком	60	1,17	1,12	5,52	46,57	0,06	9,16	0,00	2,40	12,00	40,29	15,47	0,60			
ТТК № 5	Телятина с рыбой (средней жирод., соус томатный)	130	9,10	9,52	18,80	195,70	0,02	2,00	0,05	0,21	18,28	7,90	19,98	0,64			
ТТК № 19/1	Кангеста-сезам-тушеная	160	6,97	8,47	12,92	143,72	0,08	36,26	0,00	0,00	130,13	0,00	0,00	1,12			
112 УРЦД, Пермь 2013	Пюре свежее (манго)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	12,00	0,40			
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодовых ягод сушеных (ягоды)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
	ИТОГО В УЖИН 20:25%	670	20,02	19,55	79,60	575,49	0,25	86,22	0,92	3,14	211,41	84,49	59,60	5,39			
	ПОУЖИНОК																
516 УРЦД, Пермь 2013	Пюре картофельная	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,78	0,05	0,00	30,00	22,00	35,00	0,25			
505 УРЦД, 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	0,49			
	ИТОГО В ПОУЖИНОК	300	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,78	0,09	0,58	36,67	28,67	40,00	0,67			
	ВСЕГО ЗА 18 ЧАСОВ СУЩЕСТВОВАНИЯ		67,16	66,77	285,73	2035,27	1,00	158,82	442,56	10,15	765,60	810,91	222,57	16,44			
	ВСЕГО ЗА 18 ЧАСОВ ПОУЖИНОК		60,59	64,77	260,03	1851,38	0,90	74,25	442,63	7,59	860,36	978,09	207,77	11,72			
	ВСЕГО ЗА 18 ЧАСОВ ИТОГО		80,61	81,32	339,63	2427,37	1,15	160,57	442,65	10,73	1072,27	1092,58	262,37	17,11			

№ рецептуры	Используемые ингредиенты	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы						Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
1037СР	Исходный творожный заварочный с йогуртом	130/20	17,64	19,10	30,54	446,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,40	188
1037СР	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
494УРЦП	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
494УРЦП	Итого завтрак	500	19,24	19,60	66,74	603,00	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85
ОБЕД														
1037СР	Исходный салат с яблом и грушкой	60	1,20	5,40	5,42	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
1037СР	Куринный бульон с картофелем	170/20/20	5,93	10,05	28,77	182,83	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
1037СР	Исходный мясной соус с сыром и томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,97	18,61	1,29
1037СР	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,76	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
109УРЦП	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,64	104,40	0,11	0,00	0,84	21,00	34,80	28,20	2,34	
1037СР	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
1037СР	Итого обед	820	27,06	28,69	126,62	829,51	0,33	13,92	280,00	4,20	241,52	458,77	80,76	4,73
УЖИН														
1037СР	Печень "перепалочка"	120	14,36	13,90	15,04	22,525	0,24	0,33	180,00	1,90	157,09	107,95	13,09	0,46
1037СР	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,03	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
1037СР	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
109УРЦП	Хлеб ржаной	20	1,02	0,24	6,66	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
109УРЦП	Компот из ягодной смеси с сахаром и лимон	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
1037СР	Итого ужин	590	19,86	20,44	86,77	606,05	0,34	5,78	180,00	2,87	214,19	239,75	67,29	5,32
ПОУЖИН														
516УРЦП	Роженица	250	7,25	6,25	10,00	129,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	226,00	35,00	0,25
543УРЦП	Пирожок печеный с сыром и яблом	60	5,76	6,83	19,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
543УРЦП	Итого ужинник	310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	281,09	52,26	0,94
ВСЕГО ЗА 19 ИЮНЯ														
			66,16	68,73	300,13	2038,56	0,94	32,45	557,09	7,91	736,56	868,44	193,05	12,90
			59,31	61,37	263,15	1796,14	0,76	42,81	377,16	6,02	840,46	908,78	128,02	8,52
			29,17	8,38	369,92	2402,19	1,10	48,59	557,19	8,88	1054,65	1148,53	245,31	13,84

Наименование	Трехм. питание/наименование блюда	Масса порции/г	Питательные вещества		Энергетическая ценность/ккал	Микроэлементы/мкг																		
			Белки	Жиры		В1	В2	А	Е	Са	К	Мg	Fe											
ЗАВТРАК																								
ТТК № 21/171	Каша геркулесовая молочная	170	12,47	8,61	44,92	274,78	0,24	0,01	146,12	0,68	84,00	142,87	27,37	0,09										
ТТК № 3/72	Бульбобол с яйцом	60	2,74	10,04	18,06	207,52	0,05	0,00	60,90	0,30	49,20	13,00	6,65	1,28										
112 УРШП Пермь-2013	Плов с овощами (картофель)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,05	38,00	0,00	0,20	39,90	1,00	17,00	0,10										
501 УРШП Пермь-2013	Колбасный салат с мясом	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										
ОБЕД																								
101 ЛСББ	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24										
ТТК № 656	Борщ	250	4,18	8,13	28,45	133,56	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	105,00	5,00	0,05										
ТТК № 300/1	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	10,98	14,38	21,99	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00										
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,00	6,04	23,80	201,74	0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,05										
103 УРШП Пермь-2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	159,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61										
518 УРШП Пермь-2013	Сок фруктовый (клубника/яблочный)	200	1,40	0,00	17,86	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	159,30	0,28	0,31										
УЖИН																								
ТТК № 187/1	Омлет с мяском стейковым	150/30	18,71	19,59	58,60	475,54	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	172,50	19,28	1,65										
112 УРШП Пермь	Витаминизированный салат	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 УРШП Пермь	Патиссон из шпината	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50										
ИТОГО ЗА ОБЕД 20/25%																								
ПОЛДНИК																								
516 УРШП Пермь-2013	Апельсин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25										
446 Общепит. цех-2007	Кефир "Столбняк"	50	2,31	11,40	30,79	284,50	0,00	0,05	0,00	8,97	12,10	0,00	2,15	0,23										
ИТОГО В ПОЛДНИК																								
ВЕРОЯТНО 20-ДЕНЬ С УЖИНОМ																								
ВЕРОЯТНО 20-ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ																								
ВСЕГО ЗА 20-ДЕНЬ													78,64	88,72	340,93	2441,32	1,10	338,96	631,12	60,85	1316,61	1295,86	186,88	20,27

