

Утверждаю:
Директор

Муниципального автономного
учреждения «Образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»

М.А. Лобетко

« 2020 года



ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

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	Мг	Fe															
ЗАВТРАК																													
ТТК №133	Омлет натуральный	210	18,09	23,43	50,34	484,69	0,13	0,64	0,42	0,97	171,23	323,07	25,84	3,23															
10.1.1.б.кур	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 шк	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															
493шк	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															25,09	24,03	96,64	702,19	0,31	10,64	0,72	1,52	211,89	420,57	54,84	4,78			
ОБЕД																													
10.3.б.б.кур	Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,04	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70															
ТТК №136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	23,25	180,64	0,11	8,66	0,00	1,45	16,01	66,67	25,20	1,00															
ТТК №141	Плов из индейки	210	14,41	15,90	39,45	358,54	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30															
518 шк	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															
109 шк	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															
112шк	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															
ИТОГО В ОБЕД															31,00	37,42	133,32	1059,18	0,45	27,03	0,01	14,35	247,81	538,37	151,08	7,03			
ПОЛДНИК 20-25%																													
10.1.3.б.кур	Кукуруза конц.	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 №9	Тертели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29															
ТТК №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	7,82	0,07	0,23	59,80	131,10	43,70	1,61															
108 шк	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															
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30															
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%															22,48	22,05	104,20	705,75	0,36	44,10	0,15	2,25	308,50	339,97	79,11	4,37			
ПОЛДНИК 15%																													
пром произ-во	Продукт кисло-молоч. сладкий "Снежок" Вологжанка	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20															
4.1.50С.кур	Ватрушка с повидлом	75	7,1	8,29	48	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86															
540Пермь	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		13,10	13,29	70,00	448,70	0,06	3,57	0,10	1,22	260,61	250,86	49,58	1,06															
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%															78,57	83,50	334,16	2467,12	1,12	81,77	0,88	18,12	768,20	1298,91	285,03	16,18			
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%															69,19	74,74	299,96	2210,07	0,82	41,24	0,83	17,09	720,31	1209,80	255,50	12,87			
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ															91,67	96,79	404,16		1,18	85,34	0,98	19,34	1028,81	1549,77	334,61	17,24			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
ТТК №144	Каша молочная кукурузная жидкая	220	8,94	13,12	51,85	361,29	0,06	0,00	0,07	0,65	16,54	85,02	22,83	2,07			
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	40	10,24	10,44	0,00	137,20	0,01	0,28	0,09	0,20	360,00	22,67	20,00	0,36			
108 шк	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			
494шк	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																	
			23,46	24,00	94,11	688,74	0,13	3,08	0,16	1,46	401,74	147,44	52,53	3,44			
ОБЕД																	
6.7.Зескур	Огуры соевые	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			
ТТК №139	Суп картофельный с фрикадельками	220/20	10,82	15,76	21,13	269,64	0,11	9,66	0,00	1,11	14,18	61,96	25,52	0,96			
ТТК №11/442шк/Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58			
291шк	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	0,00	1,17	8,38	52,46	11,90	1,15			
109 шк	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			
112шк	Фрукты свежие (мандарины)	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			
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50			
ПОЛДНИК 20-25%																	
ТТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77			
ТТК №174	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	6,12	0,06	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58			
109 шк	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			
112шк	Фрукты 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			
518 шк	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 ПОЛДНИК 20-25%																	
			20,38	19,85	100,67	667,96	0,40	16,14	0,09	1,87	133,06	263,52	96,53	12,09			
ПОЛДНИК 15%																	
518шк	Кефир	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			
577 Пермь	Творожкины песочные	75	6,85	8,16	33,44	226,8	0,06	0,15	0,11	0,6	49,50	93,00	10,50	0,60			
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%																	
			12,65	13,16	41,44	326,80	0,08	1,55	0,15	0,60	289,50	273,00	38,50	0,80			
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																	
			77,13	74,51	331,90	2332,06	0,99	72,44	0,28	7,10	717,27	746,48	270,05	23,14			
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%																	
			69,40	67,82	272,67	1980,90	0,67	57,84	0,34	5,84	873,71	755,96	212,02	11,86			
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ																	
			89,78	87,67	373,34	2648,86	1,07	73,99	0,43	7,70	1006,77	1019,48	308,55	23,94			

№ 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	Мг	Fe																	
ЗАВТРАК																															
ТТК №142	Оладьи с клубничным джемом	120/30	19,65	21,60	68,21	545,86	0,15	1,33	0,03	4,80	108,39	105,91	23,10	1,07																	
112шк	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	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40																	
ИТОГО В ЗАВТРАК															22,05	23,85	92,61	675,86	0,22	12,63	0,04	5,00	251,39	209,91	47,10	3,67					
ОБЕД																															
119шк	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70																	
131шк	Свекольный (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,33																	
ТТК №13/	Рату из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06																	
Новосиб	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																	
108 шк	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																	
112 шк	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																	
512шк	ИТОГО В ОБЕД		32,44	32,44	140,35	990,69	0,32	209,77	0,06	8,55	292,59	365,11	141,97	7,35																	
ПОЛДНИК 20-25%																															
10.1.Експр	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																	
ТТК №177	Оладьи из пшена по-купецки	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	0,00	0,00	26,40	0,00	6,24																		
426шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44																	
108 шк	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																	
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60																	
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%															24,53	23,54	95,22	688,74	0,67	44,46	0,35	0,84	198,77	200,60	68,40	9,64					
ПОЛДНИК 15%																															
516шк	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 Пермь	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 15%															11,70	9,00	47,63	318,00	0,10	17,79	0,09	0,47	297,90	226,50	36,25	1,07					
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%															79,02	79,83	328,18	2355,29	1,21	266,85	0,46	14,39	742,75	775,62	257,47	20,66					
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%															66,19	65,29	280,59	1984,55	0,64	240,18	0,19	14,02	841,88	801,52	225,32	12,09					
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ															90,72	88,83	375,81	2673,29	1,31	284,64	0,55	14,86	1040,65	1002,12	293,72	21,73					

№ 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	Мг	Fe														
ЗАВТРАК																												
ТТК №145	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	7,05	53,16	351,73	0,20	1,63	0,09	0,92	177,80	277,84	81,65	1,96														
94шк	Булерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20														
499шк	Какао с молоком ступенным	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														
112шк	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														
ИТОГО В ЗАВТРАК															23,21	21,95	91,16	659,73	0,28	61,83	0,19	1,42	309,00	384,84	119,65	3,46		
ОБЕД																												
10,3.Тексур	Икра кабакковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70														
144шк	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93														
ТТК № 27	Голубцы ленивые с соусом сметанным	200	17,70	17,20	16,70	292,44	0,23	8,87	0,03	0,57	73,94	235,20	34,02	2,97														
108 шк	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														
112шк	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	1,50														
ИТОГО В ОБЕД															30,08	31,59	127,73	916,44	0,58	35,05	0,07	2,08	185,94	436,95	134,72	7,58		
ПОЛДНИК 20-25%																												
ТТК №5/453шк/Новосиб	Терреги из рыбы (г.п.), 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														
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	210	11,97	10,98	51,91	354,38	0,29	0,00	0,05	0,86	19,95	283,71	189,42	6,36														
108 шк	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														
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40														
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%															23,27	20,68	100,21	679,83	0,35	26,00	0,07	1,35	308,50	317,66	221,90	7,68		
ПОЛДНИК 15%																												
511шк	Раженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20														
573 Пермь	Гребешок из дрож теста	60	8	9	52,3	322,2	0,07	0,10	0,08	0,70	19	57	12	0,80														
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%															13,80	14,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	259,00	237,00	40,00	0,20		
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%															76,56	74,22	319,10	2256,00	1,21	122,87	0,33	4,84	803,44	1139,45	476,27	18,71		
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%															67,09	67,54	226,89	1676,17	0,94	108,28	0,30	3,50	753,94	1058,79	294,37	11,23		
ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ															90,36	88,22	327,10	2356,00	1,29	134,27	0,37	4,84	1062,44	1376,45	516,27	18,91		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																
ЗАВТРАК																														
ТТК №163	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30	19,10	20,41	67,74	529,82	0,08	0,81	0,18	0,63	350,08	398,30	74,00	2,60																
501 шк	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																
112шк	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																
ИТОГО В ЗАВТРАК													22,78	23,47	96,00	665,22	0,15	8,11	0,20	1,11	417,40	352,95	102,40	5,46						
ОБЕД																														
37 новый	Салат из сельди 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																
134шк	Расолыник ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	0,00	2,16	14,26	57,96	24,15	0,85																
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски "	70/50	16,80	14,10	12,30	242,40	0,09	7,70	0,00	2,36	15,56	63,23	26,35	0,93																
414шк	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																
108 шк	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																
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50																
ИТОГО В ОБЕД													31,03	33,79	139,67	986,25	0,33	24,86	0,05	10,17	206,56	568,50	115,40	5,73						
ПОЛДНИК 20-25%																														
ТТК №134	Омлет натуральный	200	17,22	22,32	47,94	461,61	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08																
10.1.1ексур	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 шк	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																
519 шк	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 ПОЛДНИК 20-25%													23,68	23,10	94,66	680,86	0,29	80,61	0,70	1,31	121,80	395,43	53,51	5,66						
ПОЛДНИК 15%																														
пром.проказв /	Йогурт фруктово-ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20																
4.1.48ексур	Ватрушка с творогом	75	7,1	8,29	48	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86																
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%													12,90	11,29	70,80	429,10	0,06	3,57	0,08	1,22	270,61	258,86	51,58	1,06						
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ полдник 20-25%													77,48	80,36	330,33	2332,33	0,76	113,58	0,95	12,59	745,76	1316,88	271,31	16,85						
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ полдник 15%													66,70	68,55	306,47	2080,57	0,53	36,54	0,33	12,50	894,57	1180,31	269,38	12,25						
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ													90,38	91,65	401,13	2761,43	0,82	117,15	1,03	13,81	1016,37	1575,74	322,89	17,91						

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
7.5.5 Зскур	Варено-копченая колбаса "Сервелат"	25	4,03	10,03	0,00	106,25	0,00	0,00	0,00	0,00	8,25	57,00	8,25	0,78		
108 шк	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		
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,09	0,12	0,08	1,18	243,53	197,65	23,52	1,29		
493шк	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																
			22,17	22,31	92,54	659,39	0,15	0,12	0,08	1,73	233,10	290,15	39,77	2,92		
ОБЕД																
Зшк	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60		
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	2,44	4,98	13,47	108,64	0,07	10,28	0,04	0,28	0,08	77,56	34,72	1,71		
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,07	1,30	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	3,20		
429шк	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40		
108 шк	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		
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,88	10,00	11,00	7,00	0,30		
112 шк	Кисель из свежих (квас)	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		
ИТОГО В ОБЕД																
			30,73	37,72	134,33	1000,48	0,48	255,48	0,10	6,16	49,16	320,56	135,18	8,89		
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29		
ТТК №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 шк	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		
506шк	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 ПОЛДНИК 20-25%																
			23,07	22,88	91,96	666,83	0,24	52,14	0,06	2,02	177,57	159,87	31,41	5,69		
ПОЛДНИК 15%																
516шк	Ацидофиллин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
543 Пермь	Пирожок печеный с вишней	60	7,1	8,29	48	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%																
			12,90	13,29	56,00	387,10	0,08	13,77	0,10	1,22	262,61	248,86	49,58	1,06		
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																
			75,96	82,92	318,83	2326,70	0,87	307,73	0,24	9,90	459,83	770,58	206,36	17,51		
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%																
			65,79	73,33	282,87	2046,97	0,71	269,36	0,28	9,11	544,87	859,57	224,53	12,87		
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ																
			88,86	96,21	374,83	2713,80	0,95	321,50	0,34	11,12	722,44	1019,44	255,94	18,57		

№ 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	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
7.5.8.1сгур	Ветчина в форме	20	4,64	4,18	0,00	102,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	53,60	7,00	0,52					
108 шк	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					
256шк	Капа пшеничная вязкая	240	10,39	14,28	45,65	352,56	0,17	1,66	0,10	0,29	172,32	262,32	60,00	2,86					
496 шк	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		22,43	22,16	95,25	716,86	0,27	2,96	0,12	0,84	310,72	458,42	101,00	4,73					
	ОБЕД																		
56шк	Салат из свежкл с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40					
140шк	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	77,00	0,04	18,38	0,00	2,19	40,25	36,25	17,50	0,63					
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	21,30	17,89	62,90	497,81	0,21	4,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	3,50					
109 шк	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					
512шк	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					
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	ИТОГО В ОБЕД		33,12	33,23	129,81	957,61	0,43	43,28	0,02	5,67	280,75	305,85	86,40	11,06					
	ПОЛДНИК 20-25%																		
ТТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77					
ТТК №176	Картофель отварной с луком	200	4,50	12,41	66,15	294,45	0,20	7,65	0,08	0,23	52,50	25,50	42,75	5,69					
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50					
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60					
	ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		20,54	21,37	100,40	684,20	0,39	15,67	0,10	1,17	123,56	181,07	66,18	8,55					
	ПОЛДНИК 15%																		
пром. произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисело-молоч. сладкий "Снежок" Вологжанка 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,6	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20					
53 сб. 1988 г.	Рожок песочный с маком	75	5,00	8,75	38,38	342,63	0,10	0,00	0,09	1,46	18,75	84,59	12,50	1,09					
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		11,00	13,75	60,38	342,63	0,16	1,20	0,13	1,46	256,75	266,59	40,50	1,29					
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		76,09	76,76	325,45	2358,67	1,08	61,90	0,24	7,67	715,03	945,34	253,58	24,33					
	ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ полдник 15%		66,55	69,14	285,43	2017,10	0,85	47,43	0,27	7,96	848,22	1030,86	227,90	17,07					
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ		87,09	90,51	385,83	2701,30	1,24	63,10	0,37	9,13	971,78	1211,93	294,08	25,62					

№ 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	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК №164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,91	22,57	73,86	580,27	0,09	0,88	0,21	0,69	383,42	435,85	81,77	2,85		
112шк	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		
494шк	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			21,81	22,77	96,56	679,27	0,15	41,68	0,21	0,89	432,62	456,85	94,77	3,35		
ОБЕД																
6.7.Зескур	Огуры соленные	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		
ТТК №140	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,27	16,48	22,09	281,76	0,11	10,06	0,00	1,16	14,77	64,54	25,59	1,00		
ТТК №10/412шк/Новосиб	Котлета куринная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06		
291шк	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94		
108шк	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		
518шк	Сок фруктовый (клубника/фрукт)	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			30,76	30,69	120,44	942,74	0,46	30,63	0,07	4,25	324,90	412,77	81,82	4,46		
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК № 13	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06		
10.3.бескур	Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,04	7,00	0,00	0,00	43,00	31,00	15,00	0,70		
108шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
519шк	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 ПОЛДНИК 20-25%			26,12	33,77	97,94	801,69	0,21	88,89	0,02	3,76	87,57	205,86	65,37	4,48		
ПОЛДНИК 15%																
516шк	Кефир	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 Пермь	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 15%			11,92	10,10	51,60	345,10	0,15	4,26	0,04	0,47	248,62	217,35	42,10	0,76		
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																
			78,69	87,23	314,94	2423,70	0,83	161,20	0,30	8,90	845,09	1075,48	241,96	12,29		
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%																
			64,49	63,56	268,60	1967,11	0,76	76,56	0,32	5,61	1006,14	1086,97	218,69	8,57		
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ																
			90,61	97,33	366,54	2768,80	0,98	165,45	0,34	9,37	1093,71	1292,83	284,06	13,05		

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	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18		
ТТК №149	Каша ячневая вязкая	200	10,87	14,25	53,45	385,55	0,15	1,78	0,10	0,95	208,75	313,25	46,50	1,15		
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50		
499шк	Какао с молоком сухим	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			21,61	22,03	97,99	677,90	0,23	2,12	0,16	1,55	459,75	531,50	85,80	2,83		
ОБЕД																
119шк	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70		
145шк	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80		
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свинойной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	0,02	0,01	90,00	191,50	6,00	0,39		
109 шк	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		
506шк	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		
112шк	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		
ИТОГО В ОБЕД			30,26	31,31	132,77	938,17	0,34	23,43	0,02	7,78	236,50	541,65	126,85	10,01		
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК №142	Оладьи с клубничным джемом	120/30	19,65	21,60	68,21	545,86	0,15	1,33	0,03	4,80	108,39	105,91	23,10	1,07		
112шк	Плоды свежие (яблельсин)	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		
512шк	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 ПОЛДНИК 20-25%			20,85	21,80	96,41	669,86	0,19	62,13	0,03	5,00	152,39	134,91	39,10	1,97		
ПОЛДНИК 15%																
516шк	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		
581 Пермь	Рулет с орехами	75	5,3	9,48	38,05	314,25	0,10	1,55	0,03	0,98	21,00	78,00	22,50	0,75		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,10	14,48	46,05	414,25	0,08	1,55	0,07	0,98	261,00	258,00	50,50	0,95		
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ полдник 20-25%																
			72,72	75,14	327,17	2285,93	0,76	87,67	0,21	14,33	848,64	1208,06	251,75	14,81		
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ полдник 15%																
			62,97	67,82	276,81	2030,32	0,65	27,09	0,25	10,31	957,25	1331,15	263,15	13,79		
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ																
			83,82	89,62	373,22	2700,18	0,84	89,22	0,28	15,31	1109,64	1466,06	302,25	15,76		

№ 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	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК №166	Пудинг творожный запеченный с кориандром	130/70	20,64	22,31	59,27	520,86	0,10	0,71	0,09	0,55	278,40	296,40	37,60	1,20				
112шк	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№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40				
	ИТОГО В ЗАВТРАК		24,14	23,55	94,87	699,86	0,18	12,01	0,10	0,95	413,40	417,40	94,60	2,20				
	ОБЕД																	
5бшк	Салат из свежих с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40				
ТТК №170	Куринный бульон с яйцом и травами	200/40/20	6,64	6,69	23,02	178,99	0,11	8,58	0,00	1,44	15,86	66,04	24,96	0,99				
ТТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77				
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	30,58	0,06	0,22	24,20	114,40	44,00	1,76				
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80				
108 шк	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				
512шк	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		33,36	36,13	133,86	997,80	0,51	230,08	0,10	5,47	295,12	534,26	147,89	8,09				
	ПОЛДНИК 20-25%																	
7.5.5.Зекур	Варено-копченая колбаса "Сервелат"	20	3,22	8,02	0,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	45,60	6,60	0,62				
108 шк	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				
ТТК №159	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	14,23	13,64	52,94	391,44	0,09	0,11	0,08	1,17	243,53	197,64	23,53	1,29				
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (груша)	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 ПОЛДНИК 20-25%		21,55	22,06	97,64	674,94	0,15	0,91	0,08	1,72	270,13	281,74	40,13	3,06				
	ПОЛДНИК 15%																	
51бшк	Раженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
543 Пермя	Тирожок печеный с рисом и яйцом	75	7,2	8,53	49,73	298,28	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86				
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		13,00	13,53	57,73	398,28	0,08	13,77	0,10	1,22	262,61	248,86	49,58	1,06				
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		79,05	81,74	326,37	2372,60	0,84	243,00	0,28	8,14	978,65	1233,40	282,62	13,35				
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%		70,50	73,21	286,46	2095,94	0,77	255,86	0,30	7,64	971,13	1200,52	292,07	11,35				
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ		92,05	95,27	384,10	2770,88	0,92	256,77	0,38	9,36	1241,26	1482,26	332,20	14,41				

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК №179	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	18,04	9,54	48,49	351,96	0,22	0,29	0,10	0,28	160,73	244,36	64,52	1,70		
105шк	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03		
108 шк	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		
494шк	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																
ОБЕД																
Зшк	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60		
134шк	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	0,00	2,63	17,36	70,56	29,40	1,04		
ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	0,00	2,41	40,80	222,00	31,20	1,20		
414шк	Рис отварной	220	5,41	8,91	49,59	300,08	0,04	0,00	0,06	0,42	7,48	103,84	33,44	0,77		
112шк	Фрукты 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		
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50		
519 шк	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																
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК №161	Запеканка из творога с соусом шоколадным	160/30	17,28	18,45	61,02	479,36	0,08	0,73	0,17	0,57	316,74	360,36	67,55	2,36		
512шк	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		
112шк	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		
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%																
ПОЛДНИК 15%																
пром. произв. / 4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20		
580 Пермь	Хлеб «Калорийный»	75	7,13	8,11	47,88	293,03	0,09	0,13	0,1	0,88	23,75	71,25	15	1		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%																
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ полдник 20-25%																
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ полдник 15%																
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ																
			85,11	87,64	391,28	2400,58	0,81	222,25	0,54	13,39	986,86	1418,47	337,07	12,95		

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	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК №143	Омлет с клубничным джемом	110/30	18,34	20,16	63,66	509,47	0,14	1,24	0,03	4,80	101,16	98,84	21,56	1,00				
496/1шк	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				
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО В ЗАВТРАК		22,34	23,86	98,46	700,47	0,21	12,54	0,05	5,00	241,16	219,84	57,56	4,00				
	ОБЕД																	
119ДелииПринт2011	Икра морская	100	2,00	0,10	20,50	90,90	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70				
140ДелииПринт2011	Щи из свежей капусты (без картофеля)	280	1,96	5,47	6,61	87,00	0,04	20,58	0,00	2,66	45,08	40,60	19,60	0,70				
ТТК №173	Терфели из олеинной соус сметанный	120	12,32	10,50	10,94	187,62	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29				
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	30,58	0,06	0,22	24,20	114,40	44,00	1,76				
108 5-е	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				
изд.Пермь,2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,24	0,00	32,80	151,20	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70				
506ДелииПринт2011																		
	ИТОГО В ОБЕД		26,78	27,49	139,10	934,03	0,42	61,34	0,12	8,81	197,69	379,37	126,41	7,03				
	ПОЛДНИК 20-25%																	
ТТК №168	Сырники из творога запеченные	120	19,40	24,53	28,80	413,60	0,07	0,32	0,07	0,64	164,00	246,40	25,60	0,80				
10.10.12кур	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	20,64	79,50	0,00	0,72	0,09	0,00	3,60	5,40	2,70	0,30				
512шк	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				
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50				
	ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		23,27	24,89	91,68	679,85	0,12	1,84	0,16	1,14	186,60	287,05	37,60	2,20				
	ПОЛДНИК 15%																	
516шк	Алидофиллин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
543 Пермь	Пирожок печеный с яблоками	75	5,20	5,10	42,20	236,12	0,02	6,45	0,00	0,15	12,82	8,32	6,82	1,74				
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		11,00	10,10	50,20	336,12	0,10	17,85	0,04	0,15	252,82	188,32	34,82	1,94				
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		72,39	76,24	329,24	2314,35	0,75	75,72	0,32	14,94	625,45	886,26	221,57	13,22				
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ полдник 15%		60,12	61,45	287,76	1970,62	0,73	91,73	0,21	13,96	691,67	787,53	218,79	12,97				
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ		83,39	86,34	379,44	2650,47	0,85	93,57	0,36	15,09	878,27	1074,58	256,39	15,16				

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	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК №133	Омлет натуральный	210	18,09	23,43	50,34	484,69	0,13	0,64	0,42	0,97	171,23	323,07	25,84	3,23		
10.1.1.СкУР	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 шк	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		
493шк	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 ЗА ЗАВТРАК			25,09	24,03	96,64	702,19	0,31	10,64	0,72	1,52	211,89	420,57	54,84	4,78		
ОБЕД																
10.3.6.СУР	Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,04	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70		
ТТК №136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	23,25	180,64	0,11	8,66	0,00	1,45	16,01	66,67	25,20	1,00		
ТТК №141	Плов из индейки	210	14,41	15,90	39,45	358,54	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30		
518 шк	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		
109 шк	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		
112шк	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		
ИТОГО В ОБЕД			31,00	37,42	133,32	1059,18	0,45	27,03	0,01	14,35	247,81	538,37	151,08	7,03		
ПОЛДНИК 20-25%																
10.1.3.СкУР	Кукуруза конс.	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 №9	Тертая мякоть в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29		
ТТК №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	7,82	0,07	0,23	59,80	131,10	43,70	1,61		
108 шк	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		
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30		
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,48	22,05	104,20	705,75	0,36	44,10	0,15	2,25	308,50	339,97	79,11	4,37		
ПОЛДНИК 15%																
пром. произ-во	Продукт кисло-молоч. сладкий "Снежок" Вологжанка	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20		
4.1.50СкУР	2,5%	75	7,1	8,29	48	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86		
540Птермь	Ватрушка с повидлом	75	13,10	13,29	70,00	448,70	0,06	3,57	0,10	1,22	260,61	250,86	49,58	1,06		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,10	13,29	70,00	448,70	0,06	3,57	0,10	1,22	260,61	250,86	49,58	1,06		
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%			78,57	83,50	334,16	2467,12	1,12	81,77	0,88	18,12	768,20	1298,91	285,03	16,18		
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%			69,19	74,74	299,96	2210,07	0,82	41,24	0,83	17,09	720,31	1209,80	255,50	12,87		
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			91,67	96,79	404,16		1,18	85,34	0,98	19,34	1028,81	1549,77	334,61	17,24		

№ 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 №144	Каша молочная кукурузная жидкая	220	8,94	13,12	51,85	361,29	0,06	0,00	0,07	0,65	16,54	85,02	22,83	2,07		
100шк	Сыр сычужный твердый голландский	40	10,24	10,44	0,00	137,20	0,01	0,28	0,09	0,20	360,00	22,67	20,00	0,36		
108 шк	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		
494шк	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			23,46	24,00	94,11	688,74	0,13	3,08	0,16	1,46	401,74	147,44	52,53	3,44		
ОБЕД																
6.7.Зескур	Огуры 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		
ТТК №139	Сул карпореальный с фрикадельками	220/20	10,82	15,76	21,13	269,64	0,11	9,66	0,00	1,11	14,18	61,96	25,52	0,96		
ТТК №11/442шк/Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58		
291шк	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	0,00	1,17	8,38	52,46	11,90	1,15		
109 шк	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		
112шк	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		
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			33,29	30,66	137,12	965,36	0,46	53,21	0,04	3,78	182,47	335,52	120,99	7,62		
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77		
ТТК №174	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	6,12	0,06	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58		
109 шк	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		
112шк	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		
518 шк	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 ПОЛДНИК 20-25%			20,38	19,85	100,67	667,96	0,40	16,14	0,09	1,87	133,06	263,52	96,53	12,09		
ПОЛДНИК 15%																
516шк	Кефир	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		
577 Пермь	Творожки песочные	75	6,85	8,16	33,44	226,8	0,06	0,15	0,11	0,6	49,50	93,00	10,50	0,60		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,65	13,16	41,44	326,80	0,08	1,55	0,15	0,60	289,50	273,00	38,50	0,80		
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%			77,13	74,51	331,90	2322,06	0,99	72,44	0,28	7,10	717,27	746,48	270,05	23,14		
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ																
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			89,78	87,67	373,34	2648,86	1,07	73,99	0,43	7,70	1006,77	1019,48	308,55	23,94		

№ 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	Мг	Fe			
	ЗАВТРАК																
ТТК №142	Оладьи с клубничным джемом	120/30	19,65	21,60	68,21	545,86	0,15	1,33	0,03	4,80	108,39	105,91	23,10	1,07			
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40			
	ИТОГО В ЗАВТРАК		22,05	23,85	92,61	675,86	0,22	12,63	0,04	5,00	251,39	209,91	47,10	3,67			
	ОБЕД																
110шк	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70			
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53			
ТТК №13/	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06			
Новосиб	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			
108 шк	Хлеб свежий (квас)	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			
112 шк	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			
512шк	ИТОГО В ОБЕД		32,44	32,44	140,35	990,69	0,32	209,77	0,06	8,55	292,59	365,11	141,97	7,35			
	ПОЛДНИК 20-25%																
10.1.1.ексур	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			
ТТК №177	Оладьи из печени по-кушневски	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24			
426шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44			
108 шк	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			
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
	ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		24,53	23,54	95,22	688,74	0,67	44,46	0,35	0,84	198,77	200,60	68,40	9,64			
	ПОЛДНИК 15%																
516шк	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 Пермь	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 15%		11,70	9,00	47,63	318,00	0,10	17,79	0,09	0,47	297,90	226,50	36,25	1,07			
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		79,02	79,83	328,18	2355,29	1,21	266,85	0,46	14,39	742,75	775,62	257,47	20,66			
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%		66,19	65,29	280,59	1984,55	0,64	240,18	0,19	14,02	841,88	801,52	225,32	12,09			
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ		90,72	88,83	375,81	2673,29	1,31	284,64	0,55	14,86	1040,65	1002,12	293,72	21,73			

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	Мг	Fe																		
ЗАВТРАК																																
ТТК №145	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	7,05	53,16	351,73	0,20	1,63	0,09	0,92	177,80	277,84	81,65	1,96																		
94шк	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20																		
499шк	Какао с молоком ступенным	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																		
112шк	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																		
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,21	21,95	91,16	659,73	0,28	61,83	0,19	1,42	309,00	384,84	119,65	3,46																		
ОБЕД																																
10.3.7скуп	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70																		
144шк	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93																		
ТТК № 27	Голубцы ленивые с соусом сметанным	200	17,70	17,20	16,70	292,44	0,23	8,87	0,03	0,57	73,94	235,20	34,02	2,97																		
108 шк	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																		
112шк	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	1,50																		
ИТОГО В ОБЕД			30,08	31,59	127,73	916,44	0,58	35,05	0,07	2,08	185,94	436,95	134,72	7,58																		
ПОЛДНИК 20-25%																																
ТТК №5/43шк/Новосиб	Тфтели из рыбы (т.п.), 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																		
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	210	11,97	10,98	51,91	354,38	0,29	0,00	0,05	0,86	19,95	283,71	189,42	6,36																		
108 шк	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																		
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40																		
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			23,27	20,68	100,21	679,83	0,35	26,00	0,07	1,35	308,50	317,66	221,90	7,68																		
ПОЛДНИК 15%																																
516шк	Раженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20																		
573 Пермь	Ребешок из дрож. теста	60	8	9	52,3	322,2	0,07	0,10	0,08	0,70	19	57	12	0,80																		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,80	14,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	259,00	237,00	40,00	0,20																		
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																																
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%			76,56	74,22	319,10	2256,00	1,21	122,87	0,33	4,84	803,44	1139,45	476,27	18,71																		
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%			67,09	67,54	226,89	1676,17	0,94	108,28	0,30	3,50	753,94	1058,79	294,37	11,23																		
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			90,36	88,22	327,10	2356,00	1,29	134,27	0,37	4,84	1062,44	1376,45	516,27	18,91																		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК №163	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30	19,10	20,41	67,74	529,82	0,08	0,81	0,18	0,63	350,08	398,30	74,00	2,60		
501 шк	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		
112шк	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		
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,78	23,47	96,00	665,22	0,15	8,11	0,20	1,11	417,40	352,95	102,40	5,46		
ОБЕД																
37 новый	Салат из сельди 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		
134шк	Рассольник ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	0,00	2,16	14,26	57,96	24,15	0,85		
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16,80	14,10	12,30	242,40	0,09	7,70	0,00	2,36	15,56	63,23	26,35	0,93		
414шк	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		
108 шк	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		
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
ИТОГО В ОБЕД			31,03	33,79	139,67	986,25	0,33	24,86	0,05	10,17	206,56	568,50	115,40	5,73		
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК №134	Омлет натуральный	200	17,22	22,32	47,94	461,61	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08		
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 шк	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		
519 шк	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 ПОЛДНИК 20-25%			23,68	23,10	94,66	680,86	0,29	80,61	0,70	1,31	121,80	395,43	53,51	5,66		
ПОЛДНИК 15%																
пром. произв. / 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20		
541 Пермь	Ватрушка с творогом	75	7,1	8,29	48	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,90	11,29	70,80	429,10	0,06	3,57	0,08	1,22	270,61	258,86	51,58	1,06		
ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																
			77,48	80,36	330,33	2332,33	0,76	113,58	0,95	12,59	745,76	1316,88	271,31	16,85		
ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%																
			66,70	68,55	306,47	2080,57	0,53	36,54	0,33	12,50	894,57	1180,31	269,38	12,25		
ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ																
			90,38	91,65	401,13	2761,43	0,82	117,15	1,03	13,81	1016,37	1575,74	322,89	17,91		

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	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
7.5.5.Зскупр	Варено-копченая колбаса "Сервелат"	25	4,03	10,03	0,00	106,25	0,00	0,00	0,00	0,00	8,25	57,00	8,25	0,78		
108 шк	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		
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,09	0,12	0,08	1,18	243,53	197,65	23,52	1,29		
493шк	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			22,17	22,31	92,54	659,39	0,15	0,12	0,08	1,73	233,10	290,15	39,77	2,92		
ОБЕД																
Зшк	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60		
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	2,44	4,98	13,47	108,64	0,07	10,28	0,04	0,28	0,08	77,56	34,72	1,71		
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,07	1,30	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	3,20		
429шк	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40		
108 шк	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		
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30		
112 шк	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		
ИТОГО В ОБЕД			30,73	37,72	134,33	1000,48	0,48	255,48	0,10	6,16	49,16	320,56	135,18	8,89		
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК №9	Тертель мясная в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29		
ТТК №155	Капустя 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 шк	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		
506шк	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 ПОЛДНИК 20-25%			23,07	22,88	91,96	666,83	0,24	52,14	0,06	2,02	177,57	159,87	31,41	5,69		
ПОЛДНИК 15%																
516шк	Апельсины	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
543 Пермь	Пирожок печеный с вишней	60	7,1	8,29	48	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86		
ИТОГО в ПОЛДНИК 15%			12,90	13,29	56,00	387,10	0,08	13,77	0,10	1,22	262,61	248,86	49,58	1,06		
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%			65,79	82,92	318,83	2326,70	0,87	307,73	0,24	9,90	459,83	770,58	206,36	17,51		
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%			65,79	73,33	282,87	2046,97	0,71	269,36	0,28	9,11	544,87	859,57	224,53	12,87		
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			88,86	96,21	374,83	2713,80	0,95	321,50	0,34	11,12	722,44	1019,44	255,94	18,57		

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	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
7.5.8.1екур	Вечнина в форме	20	4,64	4,18	0,00	102,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	53,60	7,00	0,52				
108 шк	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				
256шк	Каша пшеничная вязкая	240	10,39	14,28	45,65	352,56	0,17	1,66	0,10	0,29	172,32	262,32	60,00	2,86				
496 шк	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		22,43	22,16	95,25	716,86	0,27	2,96	0,12	0,84	310,72	458,42	101,00	4,73				
	ОБЕД																	
56шк	Салат из свежих с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40				
140шк	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	77,00	0,04	18,38	0,00	2,19	40,25	36,25	17,50	0,63				
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	21,30	17,89	62,90	497,81	0,21	4,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	3,50				
109 шк	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				
512шк	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				
112шк	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				
	ИТОГО В ОБЕД		33,12	33,23	129,81	957,61	0,43	43,28	0,02	5,67	280,75	305,85	86,40	11,06				
	ПОЛДНИК 20-25%																	
ТТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77				
ТТК №176	Картофель отварной с луком	200	4,50	12,41	66,15	294,45	0,20	7,65	0,08	0,23	52,50	25,50	42,75	5,69				
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50				
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60				
	ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		20,54	21,37	100,40	684,20	0,39	15,67	0,10	1,17	123,56	181,07	66,18	8,55				
	ПОЛДНИК 15%																	
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч. сладкий "Снежок" Вологжанка 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,6	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20				
53 сб. 1988 г.	Рожок песочный с маком	75	5,00	8,75	38,38	342,63	0,10	0,00	0,09	1,46	18,75	84,59	12,50	1,09				
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		11,00	13,75	60,38	342,63	0,16	1,20	0,13	1,46	256,75	266,59	40,50	1,29				
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		76,09	76,76	325,45	2358,67	1,08	61,90	0,24	7,67	715,03	945,34	253,58	24,33				
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%		66,55	69,14	285,43	2017,10	0,85	47,43	0,27	7,96	848,22	1030,86	227,90	17,07				
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ		87,09	90,51	385,83	2701,30	1,24	63,10	0,37	9,13	971,78	1211,93	294,08	25,62				

Меню: 20 день

№ рецептуры	Прём 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 №164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,91	22,57	73,86	580,27	0,09	0,88	0,21	0,69	383,42	435,85	81,77	2,85		
112штк	Пироглы свежие (майдарни)	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		
494штк	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																
ОБЕД																
6.7.зсгур	Огулды солёные	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		
ТТК №140	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,27	16,48	22,09	281,76	0,11	10,06	0,00	1,16	14,77	64,54	25,59	1,00		
ТТК №10/412штк/	Коплета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06		
Новосиб	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94		
291штк	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		
108 штк	Хлеб пшеничный	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		
518 штк	Сок фруктовый (мультифрукст)															
ИТОГО В ОБЕД																
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК № 13	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06		
10.3.бсгур	Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,04	7,00	0,00	0,00	43,00	31,00	15,00	0,70		
108 штк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
519 штк	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 ПОЛДНИК 20-25%																
ПОЛДНИК 15%																
516штк	Кефир	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 Пермь	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 15%																
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%																
ВСЕГО ЗА 20-И ДЕНЬ																
			90,61	97,33	366,54	2768,80	0,98	165,45	0,34	9,37	1093,71	1292,83	284,06	13,05		

№ рецептуры	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18		
ТТК №149	Каша ячневая вязкая	200	10,87	14,25	53,45	385,55	0,15	1,78	0,10	0,95	208,75	313,25	46,50	1,15		
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50		
499шк	Какао с молоком сухим	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			21,61	22,03	97,99	677,90	0,23	2,12	0,16	1,55	459,75	531,50	85,80	2,83		
ОБЕД																
119шк	Кира свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70		
145шк	Сул картофельный с фасолью	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80		
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	0,02	0,01	90,00	191,50	6,00	0,39		
109 шк	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		
506шк	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		
112шк	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		
ИТОГО В ОБЕД			30,26	31,31	132,77	938,17	0,34	23,43	0,02	7,78	236,50	541,65	126,85	10,01		
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК №142	Оладьи с клубничным джемом	120/30	19,65	21,60	68,21	545,86	0,15	1,33	0,03	4,80	108,39	105,91	23,10	1,07		
112шк	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		
512шк	Компот из плодов илг 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 ПОЛДНИК 20-25%			20,85	21,80	96,41	669,86	0,19	62,13	0,03	5,00	152,39	134,91	39,10	1,97		
ПОЛДНИК 15%																
516шк	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		
581 Пермь	Рулет с орехами	75	5,3	9,48	38,05	314,25	0,10	0,15	0,03	0,98	21,00	78,00	22,50	0,75		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,10	14,48	46,05	414,25	0,08	1,55	0,07	0,98	261,00	258,00	50,50	0,95		
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																
			62,97	67,82	276,81	2030,32	0,65	27,09	0,25	10,31	957,25	1331,15	263,15	13,79		
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ																
			83,82	89,62	373,22	2700,18	0,84	89,22	0,28	15,31	1109,64	1466,06	302,25	15,76		

№ рецептуры	Прём 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 №166	Пудинг творожный запеченый с йогуртом	130/70	20,64	22,31	59,27	520,86	0,10	0,71	0,09	0,55	278,40	296,40	37,60	1,20					
112шк	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№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40					
	ИТОГО В ЗАВТРАК		24,14	23,55	94,87	699,86	0,18	12,01	0,10	0,95	413,40	417,40	94,60	2,20					
	ОБЕД																		
56шк	Салат из свежих с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40					
ТТК №170	Куринный бульон с яйцом и грибами	200/40/20	6,64	6,69	23,02	178,99	0,11	8,58	0,00	1,44	15,86	66,04	24,96	0,99					
ТТК №8/442шк/	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77					
Новосиб	Картофель отварной с укропом	220	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	30,58	0,06	0,22	24,20	114,40	44,00	1,76					
ТТК №154	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80					
108 шк	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					
512шк	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		33,36	36,13	133,86	997,80	0,51	230,08	0,10	5,47	295,12	534,26	147,89	8,09					
	ПОЛДНИК 20-25%																		
7.5.5.Зскуп	Варено-копченая колбаса "Сервелат"	20	3,22	8,02	0,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	45,60	6,60	0,62					
108 шк	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					
ТТК №159	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	14,23	13,64	52,94	391,44	0,09	0,11	0,08	1,17	243,53	197,64	23,53	1,29					
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
	ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		21,55	22,06	97,64	674,94	0,15	0,91	0,08	1,72	270,13	281,74	40,13	3,06					
	ПОЛДНИК 15%																		
51шк	Раженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
543 Пермь	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75	7,2	8,53	49,73	298,28	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86					
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		13,00	13,53	57,73	398,28	0,08	13,77	0,10	1,22	262,61	248,86	49,58	1,06					
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		79,05	81,74	326,37	2372,60	0,84	243,00	0,28	8,14	978,65	1233,40	282,62	13,35					
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ полдник 15%		70,50	73,21	286,46	2095,94	0,77	255,86	0,30	7,64	971,13	1200,52	292,07	11,35					
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ		92,05	95,27	384,10	2770,88	0,92	256,77	0,38	9,36	1241,26	1482,26	332,20	14,41					

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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК №179	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	18,04	9,54	48,49	351,96	0,22	0,29	0,10	0,28	160,73	244,36	64,52	1,70				
105шк	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03				
108 шк	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				
494шк	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		22,78	22,39	93,33	666,16	0,28	3,09	0,19	1,09	188,73	290,21	74,92	2,79				
	ОБЕД																	
Зшк	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60				
134шк	Расоленный ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	0,00	2,63	17,36	70,56	29,40	1,04				
ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	0,00	2,41	40,80	222,00	31,20	1,20				
414шк	Рис отварной	220	5,41	8,91	49,59	300,08	0,04	0,00	0,06	0,42	7,48	103,84	33,44	0,77				
112шк	Фрукты свежие (манго)	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				
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50				
519 шк	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		30,93	35,49	138,05	989,06	0,35	156,30	0,06	10,66	165,64	477,65	133,60	5,70				
	ПОЛДНИК 20-25%																	
ТТК №161	Запеканка из творога с соусом шоколадным	160/30	17,28	18,45	61,02	479,36	0,08	0,73	0,17	0,57	316,74	360,36	67,55	2,36				
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (ябло)	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				
112шк	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				
	ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		18,48	18,65	89,22	603,36	0,12	61,53	0,17	0,77	360,74	389,36	83,55	3,26				
	ПОЛДНИК 15%																	
пром.проязв / 4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20				
580 Пермь	Хлеб «Калорийный»	75	7,13	8,11	47,88	293,03	0,09	0,13	0,1	0,88	23,75	71,25	15	1				
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		12,93	11,11	70,68	142,00	0,06	1,33	0,12	0,88	271,75	261,25	45,00	1,20				
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		72,18	76,53	320,60	2258,58	0,75	220,92	0,42	12,51	715,11	1157,22	292,07	11,75				
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%		66,63	68,99	302,06	1797,22	0,69	160,72	0,37	12,62	626,12	1029,11	253,52	9,69				
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ		85,11	87,64	391,28	2400,58	0,81	222,25	0,54	13,39	986,86	1418,47	337,07	12,95				

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	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
ТТК №143	Оладьи с клубничным джемом	110/30	18,34	20,16	63,66	509,47	0,14	1,24	0,03	4,80	101,16	98,84	21,56	1,00					
496/Шук	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					
112шк	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					
	ИТОГО В ЗАВТРАК		22,34	23,86	98,46	700,47	0,21	12,54	0,05	5,00	241,16	219,84	57,56	4,00					
	ОБЕД																		
119ДелиПринт2011	Икра морковная	100	2,00	0,10	20,50	90,90	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70					
140ДелиПринт2011	Щи из свежей капусты (без картофеля)	280	1,96	5,47	6,61	87,00	0,04	20,58	0,00	2,66	45,08	40,60	19,60	0,70					
ТТК №173	Тертелья из оленины соуса сметанный	120	12,32	10,50	10,94	187,62	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29					
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	30,58	0,06	0,22	24,20	114,40	44,00	1,76					
108 5-е	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					
изд.Пермь,2013																			
506ДелиПринт2011	Кисель из яблок сушеных	200	0,24	0,00	32,80	151,20	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70					
	ИТОГО В ОБЕД		26,78	27,49	139,10	934,03	0,42	61,34	0,12	8,81	197,69	379,37	126,41	7,03					
	ПОЛДНИК 20-25%																		
ТТК №168	Сырники из творога запеченные	120	19,40	24,53	28,80	413,60	0,07	0,32	0,07	0,64	164,00	246,40	25,60	0,80					
10.10.12скур	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	20,64	79,50	0,00	0,72	0,09	0,00	3,60	5,40	2,70	0,30					
512шк	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					
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50					
	ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		23,27	24,89	91,68	679,85	0,12	1,84	0,16	1,14	186,60	287,05	37,60	2,20					
	ПОЛДНИК 15%																		
516шк	Алидофинин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
543 Пермь	Пирожок печеный с яблоками	75	5,20	5,10	42,20	236,12	0,02	6,45	0,00	0,15	12,82	8,32	6,82	1,74					
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		11,00	10,10	50,20	336,12	0,10	17,85	0,04	0,15	252,82	188,32	34,82	1,94					
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		72,39	76,24	329,24	2314,35	0,75	75,72	0,32	14,94	625,45	886,26	221,57	13,22					
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ полдник 15%		60,12	61,45	287,76	1970,62	0,73	91,73	0,21	13,96	691,67	787,53	218,79	12,97					
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ		83,39	86,34	379,44	2650,47	0,85	93,57	0,36	15,09	878,27	1074,58	256,39	15,16					