

Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»
И.М.А. Любетько
2020 года



ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК №135	Омлет натуральный	180	15,51	20,09	43,15	415,45	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77		
10.1.1скур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42		
108 шк	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		
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		
ОБЕД																
10.3.бескур	Икра баклажанная	60	1,02	7,98	3,06	88,80	0,02	4,20	0,00	3,00	25,80	18,60	9,00	0,42		
ТТК №137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	0,00	1,16	12,81	53,34	20,16	0,80		
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
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		
ПОЛДНИК 20-25%																
10.1.3Скур	Кужуруза конс.	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 №9	Терфетин 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 №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	6,80	0,07	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40		
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		
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%																
ПОЛДНИК 15%																
пром.прониз-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%															
540 Пермь	Ватрушка с повидлом	50	4,10	2,10	31,50	161,67	0,03	0,08	0,01	0,42	9,17	25,83	5,83	0,58		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%																
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%																
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ																
			76,61	78,32	337,57	2429,96	0,93	71,49	0,74	15,24	767,68	1293,51	267,73	13,53		

№ рентгенуры	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 №147	Каша молочная кукурузная жидкая	170	6,91	10,14	40,07	279,18	0,05	0,00	0,05	0,50	12,78	65,70	17,64	1,60
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	30	7,68	7,83	0,00	102,90	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
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													
	ОБЕД													
6.7.Зскуп	Огуры соленные	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,80	19,21	231,72	0,10	8,86	0,00	1,02	13,00	56,80	23,40	0,88
ТТК №11/4/2шк/Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	120	7,46	14,44	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58
291шк	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
109 шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
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 ОБЕД													
	ПОЛДНИК 20-25%													
ТТК №8/4/2шк/Новосиб	Пшеница 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	4,55
109 шк	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
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%													
	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
577Перьмь	Творожки песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%													
	ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%													
			65,06	66,62	285,56	1998,81	0,83	69,56	0,24	5,67	591,20	763,07	222,49	19,72
			57,94	58,66	229,66	1664,49	0,57	54,94	0,28	4,70	748,24	801,35	176,46	9,51
			76,34	78,15	320,31	2280,25	0,91	71,08	0,36	6,15	870,80	1017,47	258,99	20,40

№ 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 №171	Оладьи с клубничным джемом	100/30	17,03	18,72	59,12	473,08	0,13	1,15	0,03	4,16	93,94	91,79	20,05	0,93		
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																
			19,43	20,97	83,52	603,08	0,20	12,45	0,04	4,36	236,94	195,79	44,05	3,53		
ОБЕД																
119шк	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02		
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	0,03	0,23	34,73	63,71	28,52	1,40		
ТТК №181	Рагу из индейки	30/150	19,98	18,01	54,18	458,72	0,13	10,70	0,02	3,19	25,71	142,97	40,11	1,85		
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		
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		
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																
			28,32	27,16	124,28	862,46	0,28	204,68	0,05	6,55	146,84	313,98	121,63	6,22		
ПОЛДНИК 20-25%																
10.1.Лескур	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		
ТТК №175	Оладьи из печени по-кушевски	100	10,96	11,70	13,37	202,62	0,25	7,20	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20		
42бшк	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20		
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		
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%																
			20,15	19,61	83,48	589,87	0,52	34,85	0,23	0,76	71,50	156,95	53,30	8,03		
ПОЛДНИК 15%																
51бшк	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		
543Пермь	Пирожок печеный с капустой	60	4,70	3,20	31,70	174,40	0,02	13,11	0,09	0,38	46,32	37,20	6,60	0,70		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%																
			10,50	8,20	39,70	274,40	0,10	14,51	0,13	0,38	286,32	217,20	34,60	0,90		
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ полдник 20-25%																
			67,90	67,74	291,28	2055,41	1,00	251,98	0,32	11,66	455,28	666,72	218,98	17,78		
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ полдник 15%																
			58,25	56,33	247,50	1739,94	0,58	231,64	0,22	11,29	670,10	726,97	200,28	10,65		
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ																
			78,40	75,94	330,98	2329,81	1,10	266,49	0,45	12,04	741,60	883,92	253,58	18,68		

№ 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 №146	Каша из хлопьев овсяных "Теркулес" вязкая	180	14,80	5,52	41,61	272,32	0,16	1,28	0,07	0,72	139,14	217,44	63,90	1,53		
94шк	Булгурод 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			19,10	20,42	79,61	580,32	0,24	61,48	0,17	1,22	240,14	324,44	101,90	3,03		
ОБЕД																
10.3.7кур	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42		
144шк	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	0,03	0,21	17,48	60,49	23,46	0,85		
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	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		
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			27,58	27,49	113,26	812,00	0,54	31,55	0,06	1,84	164,02	403,89	123,88	7,00		
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК №5/45шк/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 рассычатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55		
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%			19,85	17,55	85,38	578,50	0,26	26,00	0,06	1,10	48,53	236,60	167,78	5,86		
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	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%																
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%			66,53	65,46	278,25	1970,82	1,04	119,03	0,30	4,16	452,69	964,93	393,56	15,89		
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%																
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			60,48	61,91	200,87	1492,32	0,86	104,43	0,28	3,06	663,16	965,33	265,78	10,23		
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ																
			80,33	79,46	286,25	2070,82	1,12	130,43	0,34	4,16	711,69	1201,93	433,56	16,09		

№ 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 №160	Запеканка из творога с соусом шоколадным	150/30	16,37	17,49	57,81	454,13	0,07	0,70	0,16	0,54	300,07	341,40	64,00	2,23
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		20,05	20,55	86,07	589,53	0,13	8,00	0,18	1,02	448,87	450,60	92,40	5,09
	ОБЕД													
37новый	Салат из редьки с маслом	60	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59
134шк	Расолюный дегидратский	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	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
108 шк	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
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		26,88	29,05	111,28	813,55	0,27	21,02	0,04	7,95	89,22	252,17	96,52	4,83
	ПОЛДНИК 20-25%													
ТТК №135	Омлет натуральный	180	15,51	20,09	43,15	415,45	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77
10.1.1ексур	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 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%		20,73	20,79	87,07	618,70	0,22	76,55	0,54	1,22	177,77	339,87	42,65	5,07
	ПОЛДНИК 15%													
Пром. произв./4.1.48ексур	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
541Пермь	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		11,48	9,63	61,20	371,68	0,06	1,34	0,06	0,61	298,59	281,12	41,60	0,77
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%													
			67,65	70,39	284,42	2021,78	0,62	105,58	0,76	10,18	715,85	1042,64	231,57	15,00
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%													
			58,41	59,23	258,55	1774,76	0,46	30,36	0,28	9,58	836,67	983,89	230,52	10,69
	ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ													
			79,13	80,02	345,62	2393,46	0,68	106,92	0,82	10,79	1014,44	1323,76	273,17	15,77

№ 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.Закур	Варено-копченая колбаса "Сервелат"	25	4,03	10,03	0,00	106,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,25	57,00	8,25	0,78	
108 шк	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 №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10		
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																
			19,27	20,45	79,68	579,55	0,12	0,10	0,07	1,44	234,25	254,00	34,85	2,62		
ОБЕД																
Эшк	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36		
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	0,03	0,23	34,73	63,71	28,52	1,40		
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	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05		
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		
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	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		
ИТОГО В ОБЕД																
			27,08	30,07	112,79	833,68	0,38	240,82	0,08	4,04	179,13	252,41	108,98	7,77		
ПОЛДНИК 20-25%																
ТТК №9	Тертельи 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 №194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	9,84	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00		
108 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		
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%																
			19,52	19,09	82,45	580,51	0,19	36,28	0,06	1,91	202,41	153,37	30,01	4,65		
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%																
			65,87	69,61	274,92	1993,74	0,69	277,20	0,21	7,39	615,79	659,78	173,84	15,04		
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%																
			59,25	63,81	248,47	1800,33	0,58	254,69	0,25	6,70	675,99	755,27	193,41	11,45		
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ																
			78,77	82,90	330,92	2380,84	0,77	290,97	0,31	8,61	878,40	908,64	223,42	16,10		

№ 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																
7.5.8.1скур	Ветчина в форме	20	4,64	4,18	0,00	102,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	53,60	7,00	0,52	
108 шк	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		
256шк	Капша пшеничная вязкая	190	8,23	11,31	36,14	279,11	0,13	1,31	0,08	0,23	136,42	207,67	47,50	2,26		
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																
ОБЕД																
56шк	Салат из свежих и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84		
140шк	Пиц 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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
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																
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	4,55		
108 шк	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		
518 шк	Соє 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%																
ПРОМ. произ-во																
4.1.50Скур	Продукт кисл-молоч. сладкий "Снежок" Вологжанка	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 с6.1988.	Рожок песочный с маком	60	4,02	7	30,7	274,1	0,1	0	0,07	1,17	15	67,67	10	0,83		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%																
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%																
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ																
			76,55	78,91	326,79	2318,88	0,96	57,19	0,24	6,98	836,63	931,34	238,63	20,40		

№ 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 №162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	18,19	19,43	64,23	504,59	0,08	0,77	0,18	0,60	333,41	379,33	71,11	2,48		
112шк	Плоды свежие (кандарин)	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															
			19,09	19,63	86,93	603,59	0,14	41,57	0,18	0,80	382,61	400,33	84,11	2,98		
	ОБЕД															
6.7.3екур	Огулиц соленья	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36		
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,80	19,21	231,72	0,10	8,86	0,00	1,02	13,00	56,80	23,40	0,88		
ТТК №10/412шк/Новосиб	Котлета 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		
291шк	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78		
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 (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		
			27,96	26,84	111,11	858,52	0,43	27,42	0,07	3,95	312,79	388,29	72,41	3,94		
	ПОЛДНИК 20-25%															
ТТК № 181	Рагу из индейки	30/150	19,98	18,01	54,18	458,72	0,13	10,70	0,02	3,19	25,71	142,97	40,11	1,85		
10.3.6екур	Икра баклажанная	60	1,02	7,98	3,06	88,80	0,02	4,20	0,00	3,00	25,80	18,60	9,00	0,42		
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 пивовника	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%															
			23,22	26,45	89,88	691,52	0,18	84,90	0,02	6,41	67,51	177,57	54,91	3,99		
	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	60	4,90	4,10	34,90	196,10	0,06	2,27	0,00	0,37	6,90	29,88	11,28	0,44		
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%															
			10,70	9,10	42,90	296,10	0,14	3,67	0,04	0,37	246,90	209,88	39,28	0,64		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ полдник 20-25%															
			70,27	72,92	287,92	2153,63	0,75	153,89	0,27	11,16	762,91	966,19	211,43	10,91		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ полдник 15%															
			57,75	55,57	240,94	1758,21	0,71	72,66	0,29	5,13	942,30	998,50	195,80	7,56		
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ															
			80,97	82,02	330,82	2449,73	0,89	157,56	0,31	11,53	1009,81	1176,07	250,71	11,55		

№ рецептуры	Приним 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 №148	Каша ячневая вязкая	160	8,70	11,40	42,76	308,44	0,12	1,42	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92				
108 шк	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				
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				
	ИТОГО В ЗАВТРАК		18,30	19,06	79,92	565,54	0,18	1,76	0,14	1,19	415,00	459,10	74,40	2,43				
	ОБЕД																	
119шк	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02				
145шк	Суп картофельный с фасолью	200	3,92	4,28	16,12	118,60	0,12	4,66	0,00	1,96	33,20	110,20	30,60	1,44				
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	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76				
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		26,01	26,98	112,89	801,62	0,24	19,10	0,02	5,28	198,35	435,60	90,75	7,61				
	ПОЛДНИК 20-25%																	
ТТК №171	Оладьи с клубничным джемом	100/30	17,03	18,72	59,12	473,08	0,13	1,15	0,03	4,16	93,94	91,79	20,05	0,93				
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 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%		18,23	18,92	87,32	597,08	0,17	61,95	0,03	4,36	137,94	120,79	36,05	1,83				
	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	60	4,24	7,58	30,44	251,4	0,08	0,12	0,02	0,78	16,8	62,4	18	0,6				
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		10,04	12,58	38,44	351,40	0,08	1,52	0,06	0,78	256,80	242,40	46,00	0,80				
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		62,54	64,96	280,13	1964,24	0,59	82,81	0,19	10,83	751,29	1015,49	201,20	11,87				
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ полдник 15%		54,35	58,62	231,25	1718,56	0,50	22,38	0,22	7,25	870,15	1137,10	211,15	10,84				
	ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		72,58	77,54	318,57	2315,64	0,67	84,33	0,25	11,61	1008,09	1257,89	247,20	12,67				

№ 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 №165	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	90/60	15,48	16,74	44,32	389,86	0,08	0,54	0,07	0,42	208,80	223,20	28,20	0,90		
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 ЗА ЗАВТРАК																
ОБЕД																
56шк	Салат из свежих с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84		
ТТК №169	Куринный бульон с яйцом и тренками	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	0,00	1,16	12,81	53,34	20,16	0,80		
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	11,13	1,77		
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44		
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	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		
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (язюм)	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 ПО ПОЛДНИКУ 20-25%																
ПОЛДНИК 20-25%																
7.5.5.Зескур	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	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 №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10		
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%																
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		
543 Пермь	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%																
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ полдник 20-25%																
			65,49	66,54	276,09	1969,65	0,70	231,57	0,24	6,27	793,07	1020,76	243,09	11,45		
			58,39	59,93	239,10	1728,98	0,72	243,96	0,26	5,80	819,56	1010,25	253,15	9,58		
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			77,05	78,37	323,88	2308,28	0,84	244,86	0,33	7,24	1051,16	1255,85	288,35	12,34		

№ 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 №178	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	14,76	7,80	39,67	287,97	0,18	0,24	0,08	0,23	131,51	199,93	52,79	1,39				
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	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		19,12	20,62	82,05	590,42	0,24	3,04	0,17	0,98	158,51	242,53	62,49	2,43				
	ОБЕД																	
Эшк	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36				
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 № 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	150	3,69	6,08	33,83	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,83	22,80	0,53				
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				
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 лимонника	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		28,16	27,21	115,20	814,93	0,30	143,64	0,04	8,25	142,56	419,24	110,01	5,03				
	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 сушённых (ягод)	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 (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.произв./4.1.48курс	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»	60	5,70	6,49	38,30	234,41	0,07	0,1	0,08	0,7	19,00	57,00	12	0,8				
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		11,50	9,49	22,80	142,00	0,06	1,30	0,10	0,70	248,00	190,00	42,00	1,00				
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		65,75	66,47	286,48	2008,71	0,65	208,21	0,38	10,00	661,81	1051,13	256,05	10,71				
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ полдник 15%		58,77	57,31	220,06	1547,35	0,60	147,98	0,31	9,93	549,07	851,77	214,50	8,46				
	ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ		77,25	75,96	309,28	2150,71	0,71	209,51	0,48	10,70	909,81	1241,13	298,05	11,71				

№ 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 №172	Оладьи с клубничным джемом	90/20	14,41	15,84	50,02	400,30	0,11	0,97	0,03	3,52	79,49	77,67	16,97	0,79						
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		18,41	19,54	84,82	591,30	0,18	12,27	0,05	3,72	219,49	198,67	52,97	3,79						
	ОБЕД																			
119ДелиПринт2011	Икра морковная	60	1,20	0,06	12,30	54,72	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02						
140ДелиПринт201	Щи из свежей капусты (без картофеля)	200	1,40	3,91	4,72	64,00	0,04	18,38	0,00	2,19	40,25	36,25	17,50	0,63						
ТТК №173	Тертые из оленяной 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 №153	Картофель отварной с укропом	180	3,42	8,82	23,64	187,62	0,22	30,58	0,06	0,22	24,20	114,40	44,00	1,76						
108 5-е изд. Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66						
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		23,14	23,77	113,92	786,16	0,38	55,97	0,12	6,59	171,26	338,82	109,51	6,05						
	ПОЛДНИК 20-25%																			
ТТК №167	Сырники из творога запеченные	90	14,55	18,40	21,60	310,20	0,05	0,24	0,05	0,48	123,00	184,80	19,20	0,60						
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%		18,42	18,76	84,48	576,45	0,11	1,76	0,14	0,98	145,60	225,45	31,20	2,00						
	ПОЛДНИК 15%																			
516шк	Ацидофилин	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	60	4,20	4,10	33,80	188,90	0,02	5,16	0,00	0,12	10,26	6,66	5,46	1,39						
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		10,00	9,10	41,80	288,90	0,10	16,56	0,04	0,12	250,26	186,66	33,46	1,59						
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		41,96	42,93	208,20	1409,61	0,52	67,73	0,26	7,77	332,86	575,27	149,71	10,25						
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%		33,54	33,27	165,52	1122,06	0,51	82,53	0,16	6,91	437,52	536,48	151,97	9,84						
	ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ		51,96	52,03	250,00	1698,51	0,62	84,29	0,30	7,89	583,12	761,93	183,17	11,84						

№ 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 №135	Омлет натуральный	180	15,51	20,09	43,15	415,45	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77		
10.1.1екур	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 шк	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		
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		
			20,51	20,53	81,73	593,45	0,21	6,55	0,54	1,27	177,77	343,12	41,35	3,93		
	ОБЕД															
10.3.6екур	Икра баклажанная	60	1,02	7,98	3,06	88,80	0,02	4,20	0,00	3,00	25,80	18,60	9,00	0,42		
ТТК №137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	0,00	1,16	12,81	53,34	20,16	0,80		
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
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		
			26,34	30,27	113,27	894,31	0,34	22,50	0,01	11,50	213,41	449,44	121,24	4,99		
	ПОЛДНИК 20-25%															
10.1.3Скур	Кужура конс.	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 №9	Тертые 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 №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	6,80	0,07	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40		
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		
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		
			19,66	20,42	89,07	618,93	0,31	41,16	0,14	2,05	129,33	293,12	71,31	3,83		
	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%															
540 Пермь	Ватрушка с повидлом	50	4,10	2,10	31,50	161,67	0,03	0,08	0,01	0,42	9,17	25,83	5,83	0,58		
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		10,10	7,10	53,50	323,27	0,06	1,28	0,05	0,42	247,17	207,83	33,83	0,78		
	ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		66,51	71,22	284,07	2106,69	0,87	70,21	0,69	14,82	520,51	1085,68	233,90	12,75		
	ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%		56,95	57,90	248,50	1811,03	0,61	30,33	0,60	13,19	638,35	1000,39	196,42	9,70		
	ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ		76,61	78,32	337,57	2429,96	0,93	71,49	0,74	15,24	767,68	1293,51	267,73	13,53		

№ 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 №147	Каша молочная кукурузная жидкая	170	6,91	10,14	40,07	279,18	0,05	0,00	0,05	0,50	12,78	65,70	17,64	1,60		
100шк	Сыр сычуженый твердый порцирами голландский	30	7,68	7,83	0,00	102,90	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27		
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																
ОБЕД																
6.7.Зокур	Огуры солёные	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36		
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,80	19,21	231,72	0,10	8,86	0,00	1,02	13,00	56,80	23,40	0,88		
ТТК №11/442шк/Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	120	7,46	14,44	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58		
291 шк	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78		
109 шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76		
112шк	Плоды свежие (манدارин)	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 ОБЕД																
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	4,55		
109 шк	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
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%																
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		
577Лермь	Творожки песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%																
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%																
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%																
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ																
			76,34	78,15	320,31	2280,25	0,91	71,08	0,36	6,15	870,80	1017,47	258,89	20,40		

№ 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 №171	Оладьи с клубничным джемом	100/30	17,03	18,72	59,12	473,08	0,13	1,15	0,03	4,16	93,94	91,79	20,05	0,93					
112шк	Плоды свежже (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		19,43	20,97	83,52	603,08	0,20	12,45	0,04	4,36	236,94	195,79	44,05	3,53					
	ОБЕД																		
119шк	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02					
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	0,03	0,23	34,73	63,71	28,52	1,40					
ТТК №181	Рагу из индейки	30/150	19,98	18,01	54,18	438,72	0,13	10,70	0,02	3,19	25,71	142,97	40,11	1,85					
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					
112 шк	Плоды свежже (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					
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (язюм)	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		28,32	27,16	124,28	862,46	0,28	204,68	0,05	6,55	146,84	313,98	121,63	6,22					
	ПОЛДНИК 20-25%																		
10.1.1екур	Горошек зелёный	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					
ТТК №175	Оладьи из печени по-кушневски	100	10,96	11,70	13,37	202,62	0,25	7,20	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20					
426шк	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20					
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					
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
	ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		20,15	19,61	83,48	589,87	0,52	34,85	0,23	0,76	71,50	156,95	53,30	8,03					
	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					
543Птермь	Пирожок печеный с капустой	60	4,70	3,20	31,70	174,40	0,02	13,11	0,09	0,38	46,32	37,20	6,60	0,70					
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		10,50	8,20	39,70	274,40	0,10	14,51	0,13	0,38	286,32	217,20	34,60	0,90					
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ полдник 20-25%		67,90	67,74	291,28	2055,41	1,00	251,98	0,32	11,66	455,28	666,72	218,98	17,78					
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ полдник 15%		58,25	56,33	247,50	1739,94	0,58	231,64	0,22	11,29	670,10	726,97	200,28	10,65					
	ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ		78,40	75,94	330,98	2329,81	1,10	266,49	0,45	12,04	741,60	883,92	253,58	18,68					

№ 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 №146	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	180	14,80	5,52	41,61	272,32	0,16	1,28	0,07	0,72	139,14	217,44	63,90	1,53					
94шк	Бульброд 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					
49шк	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					
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		19,10	20,42	79,61	580,32	0,24	61,48	0,17	1,22	240,14	324,44	101,90	3,03					
	ОБЕД																		
10.3.7секур	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42					
14шк	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	0,03	0,21	17,48	60,49	23,46	0,85					
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	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					
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		27,58	27,49	113,26	812,00	0,54	31,55	0,06	1,84	164,02	403,89	123,88	7,00					
	ПОЛДНИК 20-25%																		
ТТК №5/453шк/Новосиб	Терфегли 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	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55					
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%		19,85	17,55	85,38	578,50	0,26	26,00	0,06	1,10	48,53	236,60	167,78	5,86					
	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	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 16-И ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		66,53	65,46	278,25	1970,82	1,04	119,03	0,30	4,16	452,69	964,93	393,56	15,89					
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%		60,48	61,91	200,87	1492,32	0,86	104,43	0,28	3,06	663,16	965,33	265,78	10,23					
	ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ		80,33	79,46	286,25	2070,82	1,12	130,43	0,34	4,16	711,69	1201,93	433,56	16,09					

№ 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 №160	Запеканка из творога с соусом шоколадным	150/30	16,37	17,49	57,81	454,13	0,07	0,70	0,16	0,54	300,07	341,40	64,00	2,23				
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	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76				
	ИТОГО В ЗАВТРАК		20,05	20,55	86,07	589,53	0,13	8,00	0,18	1,02	448,87	450,60	92,40	5,09				
	ОБЕД																	
37новый	Салат из редьки с маслом	60	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59				
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	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53				
108 шк	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				
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		26,88	29,05	111,28	813,55	0,27	21,02	0,04	7,95	89,22	252,17	96,52	4,83				
	ПОЛДНИК 20-25%																	
ТТК №135	Омлет натуральный	180	15,51	20,09	43,15	415,45	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77				
10.1.1екур	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 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%		20,73	20,79	87,07	618,70	0,22	76,55	0,54	1,22	177,77	339,87	42,65	5,07				
	ПОЛДНИК 15%																	
Пром.произв./	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				
4.1.48екур	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57				
541Птермь	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		11,48	9,63	61,20	371,68	0,06	1,34	0,06	0,61	298,59	281,12	41,60	0,77				
	ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		67,65	70,39	284,42	2021,78	0,62	105,58	0,76	10,18	715,85	1042,64	231,57	15,00				
	ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%		58,41	59,23	258,55	1774,76	0,46	30,36	0,28	9,58	836,67	983,89	230,52	10,69				
	ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ		79,13	80,02	345,62	2393,46	0,68	106,92	0,82	10,79	1014,44	1323,76	273,17	15,77				

№ 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.Зеккур	Варено-копченая колбаса "Сервелат"	25	4,03	10,03	0,00	106,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,25	57,00	8,25	0,78														
108 шк	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 №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150 / 20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10																
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															19,27	20,45	79,68	579,55	0,12	0,10	0,07	1,44	234,25	254,00	34,85	2,62				
ОБЕД																														
Зшк	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36																
13шк	Снекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	0,03	0,23	34,73	63,71	28,52	1,40																
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	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05																
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																
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	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																
ИТОГО В ОБЕД															27,08	30,07	112,79	833,68	0,38	240,82	0,08	4,04	179,13	252,41	108,98	7,77				
ПОЛДНИК 20-25%																														
ТТК №9	Тертая мясье 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 №194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	9,84	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00																
108 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																
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%															19,52	19,09	82,45	580,51	0,19	36,28	0,06	1,91	202,41	153,37	30,01	4,65				
ПОЛДНИК 15%																														
516шк	Ацидофилин	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-И ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%															65,87	69,61	274,92	1993,74	0,69	277,20	0,21	7,39	615,79	659,78	173,84	15,04				
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%															59,25	63,81	248,47	1800,33	0,58	254,69	0,25	6,70	675,99	755,27	193,41	11,45				
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ															78,77	82,90	330,92	2380,84	0,77	290,97	0,31	8,61	878,40	908,64	223,42	16,10				

№ 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																		
7.5.8.1скур	Ветчина в форме	20	4,64	4,18	0,00	102,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	53,60	7,00	0,52			
108 шк	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					
256шк	Каша пшеничная вязкая	190	8,23	11,31	36,14	279,11	0,13	1,31	0,08	0,23	136,42	207,67	47,50	2,26					
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		19,51	19,11	80,82	619,91	0,22	2,61	0,10	0,67	272,82	397,27	87,10	4,02					
	ОБЕД																		
5бшк	Салат из свежих с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84					
140шк	Пиц 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 №1.56	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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17					
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (вязом)	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		28,52	29,03	113,49	834,81	0,35	39,24	0,01	4,19	200,75	185,85	58,00	8,94					
	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	4,55					
108 шк	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					
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%		18,50	18,77	79,79	590,06	0,33	14,14	0,09	0,96	110,06	166,22	55,53	7,25					
	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					
4.1.50Скур	Рожок песочный с маком	60	4,02	7	30,7	274,1	0,1	0	0,07	1,17	15	67,67	10	0,83					
53 с6.1988.	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		10,02	12,00	52,70	274,10	0,06	1,20	0,04	1,17	253,00	182,00	38,00	0,20					
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		66,53	66,91	274,09	2044,78	0,90	55,99	0,20	5,81	583,63	749,34	200,63	20,20					
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ полдник 15%		58,05	60,14	247,00	1728,82	0,63	43,05	0,15	6,02	726,57	765,12	183,10	13,16					
	ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ		76,55	78,91	326,79	2318,88	0,96	57,19	0,24	6,98	836,63	931,34	238,63	20,40					

№ рецептуры	Прём пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	ЗАВТРАК																			
ТТК №162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	18,19	19,43	64,23	504,59	0,08	0,77	0,18	0,60	333,41	379,33	71,11	2,48						
112шк	Флоды свежее (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 ЗА ЗАВТРАК		19,09	19,63	86,93	603,59	0,14	41,57	0,18	0,80	382,61	400,33	84,11	2,98						
	ОБЕД																			
6.7.Зескур	Огурцы соевые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36						
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,80	19,21	231,72	0,10	8,86	0,00	1,02	13,00	56,80	23,40	0,88						
ТТК №10/4/2шк/	Котлета 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	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78						
291шк	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						
108шк	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 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)		27,96	26,84	111,11	858,52	0,43	27,42	0,07	3,95	312,79	388,29	72,41	3,94						
	ПОЛДНИК 20-25%																			
ТТК №181	Рагу из индейки	30/150	19,98	18,01	54,18	458,72	0,13	10,70	0,02	3,19	25,71	142,97	40,11	1,85						
10.3.6ескур	Икра баклажанная	60	1,02	7,98	3,06	88,80	0,02	4,20	0,00	3,00	25,80	18,60	9,00	0,42						
108 шк	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 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%		23,22	26,45	89,88	691,52	0,18	84,90	0,02	6,41	67,51	177,57	54,91	3,99						
	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	60	4,90	4,10	34,90	196,10	0,06	2,27	0,00	0,37	6,90	29,88	11,28	0,44						
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		10,70	9,10	42,90	296,10	0,14	3,67	0,04	0,37	246,90	209,88	39,28	0,64						
	ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		70,27	72,92	287,92	2153,63	0,75	153,89	0,27	11,16	762,91	966,19	211,43	10,91						
	ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ полдник 15%		57,75	55,57	240,94	1758,21	0,71	72,66	0,29	5,13	942,30	998,50	195,80	7,56						
	ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ		80,97	82,02	330,82	2449,73	0,89	157,56	0,31	11,53	1009,81	1176,07	250,71	11,55						

№ 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 №148	Капша ячневая вязкая	160	8,70	11,40	42,76	308,44	0,12	1,42	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92					
108 шк	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					
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		18,30	19,06	79,92	565,54	0,18	1,76	0,14	1,19	415,00	459,10	74,40	2,43					
	ОБЕД																		
119шк	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02					
145шк	Суп картофельный с фасолью	200	3,92	4,28	16,12	118,60	0,12	4,66	0,00	1,96	33,20	110,20	30,60	1,44					
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	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76					
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		26,01	26,98	112,89	801,62	0,24	19,10	0,02	5,28	198,35	435,60	90,75	7,61					
	ПОЛДНИК 20-25%																		
ТТК №171	Оладьи с клубничным джемом	100/30	17,03	18,72	59,12	473,08	0,13	1,15	0,03	4,16	93,94	91,79	20,05	0,93					
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 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%		18,23	18,92	87,32	597,08	0,17	61,95	0,03	4,36	137,94	120,79	36,05	1,83					
	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 Термь	Рулет с орехами	60	4,24	7,58	30,44	251,4	0,08	0,12	0,02	0,78	16,8	62,4	18	0,6					
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		10,04	12,58	38,44	351,40	0,08	1,52	0,06	0,78	256,80	242,40	46,00	0,80					
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		62,54	64,96	280,13	1964,24	0,59	82,81	0,19	10,83	751,29	1015,49	201,20	11,87					
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%		54,35	58,62	231,25	1718,56	0,50	22,38	0,22	7,25	870,15	1137,10	211,15	10,84					
	ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ		72,58	77,54	318,57	2315,64	0,67	84,33	0,25	11,61	1008,09	1257,89	247,20	12,67					

№ 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 №165	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	90/60	15,48	16,74	44,32	389,86	0,08	0,54	0,07	0,42	208,80	223,20	28,20	0,90		
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		
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															
	ОБЕД		18,98	19,09	79,92	568,86	0,16	11,84	0,08	0,82	343,80	344,20	85,20	1,90		
	ОБЕД															
56шк	Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84		
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и протками	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	0,00	1,16	12,81	53,34	20,16	0,80		
ТТК №8/44/2шк/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 №153	Картофель отварной с укропом	180	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44		
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		
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		
512шк	Компот из плодов или ягод сушённых (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
	ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%															
	ПОЛДНИК 20-25%		27,85	29,01	111,39	821,49	0,42	218,83	0,09	4,01	217,67	430,96	122,69	6,79		
	ПОЛДНИК 20-25%															
7.5.5.3кур	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	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 №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10		
512шк	Компот из плодов или ягод сушённых (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%															
	ПОЛДНИК 15%		18,66	18,44	84,78	579,30	0,12	0,90	0,07	1,44	231,60	245,60	35,20	2,76		
	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		
543 Пермь	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69		
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%															
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		11,56	11,83	47,79	338,63	0,14	13,29	0,09	0,97	258,09	235,09	45,26	0,89		
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%		65,49	66,54	276,09	1969,65	0,70	231,57	0,24	6,27	793,07	1020,76	243,09	11,45		
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%		58,39	59,93	239,10	1728,98	0,72	243,96	0,26	5,80	819,56	1010,25	253,15	9,58		
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ		77,05	78,37	323,88	2308,28	0,84	244,86	0,33	7,24	1051,16	1255,85	288,35	12,34		

№ 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 №178	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	14,76	7,80	39,67	287,97	0,18	0,24	0,08	0,23	131,51	199,93	52,79	1,39		
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	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		19,12	20,62	82,05	590,42	0,24	3,04	0,17	0,98	158,51	242,53	62,49	2,43		
	ОБЕД															
Зшк	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36		
134шк	Расолюнок 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 № 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	150	3,69	6,08	33,83	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,83	22,80	0,53		
112шк	Плоды свежие (мангларин)	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		28,16	27,21	115,20	814,93	0,30	143,64	0,04	8,25	142,56	419,24	110,01	5,03		
	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 (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 (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. произв./	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		
4.1.48скуп	Хлеб «Капориный»	60	5,70	6,49	38,30	234,41	0,07	0,1	0,08	0,7	19,00	57,00	12	0,8		
580 Пермь	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		11,50	9,49	22,80	142,00	0,06	1,30	0,10	0,70	248,00	190,00	42,00	1,00		
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 20-25%															
			65,75	66,47	286,48	2008,71	0,65	208,21	0,38	10,00	661,81	1051,13	256,05	10,71		
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ ПОЛДНИК 15%															
			58,77	57,31	220,06	1547,35	0,60	147,98	0,31	9,93	549,07	851,77	214,50	8,46		
	ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ															
			77,25	75,96	309,28	2150,71	0,71	209,51	0,48	10,70	909,81	1241,13	298,05	11,71		

№ 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 №172	Оладьи с клубничным джемом	90/20	14,41	15,84	50,02	400,30	0,11	0,97	0,03	3,52	79,49	77,67	16,97	0,79					
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		18,41	19,54	84,82	591,30	0,18	12,27	0,05	3,72	219,49	198,67	52,97	3,79					
	ОБЕД																		
119/ДелиПринт2011	Икра морковная	60	1,20	0,06	12,30	54,72	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02					
140/ДелиПринт201	Шу из свежей капусты (без картофеля)	200	1,40	3,91	4,72	64,00	0,04	18,38	0,00	2,19	40,25	36,25	17,50	0,63					
ТТК №173	Тертельи из оленнина 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 №153	Картофель отварной с укропом	180	3,42	8,82	23,64	187,62	0,22	30,58	0,06	0,22	24,20	114,40	44,00	1,76					
108 5-е изд. Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66					
506/ДелиПринт2011	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		23,14	23,77	113,92	786,16	0,38	55,97	0,12	6,59	171,26	338,82	109,51	6,05					
	ПОЛДНИК 20-25%																		
ТТК №167	Сырники из творога запечённые	90	14,55	18,40	21,60	310,20	0,05	0,24	0,05	0,48	123,00	184,80	19,20	0,60					
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%		18,42	18,76	84,48	576,45	0,11	1,76	0,14	0,98	145,60	225,45	31,20	2,00					
	ПОЛДНИК 15%																		
516шк	Ацидофилн	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	60	4,20	4,10	33,80	188,90	0,02	5,16	0,00	0,12	10,26	6,66	5,46	1,39					
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		10,00	9,10	41,80	288,90	0,10	16,56	0,04	0,12	250,26	186,66	33,46	1,59					
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ полдник 20-25%		41,96	42,93	208,20	1409,61	0,52	67,73	0,26	7,77	332,86	575,27	149,71	10,25					
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ полдник 15%		33,54	33,27	165,52	1122,06	0,51	82,53	0,16	6,91	437,52	536,48	151,97	9,84					
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ		51,96	52,03	250,00	1698,51	0,62	84,29	0,30	7,89	583,12	761,93	183,17	11,84					