

*Составлено
Дир. 27.08.2021*



Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр питания»
М.А.Любетко
«29» июля 2021 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16.00	20.80	47.94	442.00	0.18	0.00	108.00	0.92	136.36	131.82	12.90	0.00
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 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02	0.00	0.00	0.17	3.00	9.75	2.10	0.17
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.30
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ИТОГО В ЗАВТРАК		575	19.50	21.34	84.52	608.25	0.28	11.00	108.18	1.49	181.36	193.77	44.60	3.19
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0.60	3.60	1.80	42.00	0.02	10.20	0.00	1.62	18.60	16.80	8.40	0.30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.10	6.25	17.40	134.25	0.10	23.15	31.00	41.67	105.00	85.00	5.00	0.05
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15.41	11.80	20.50	249.84	0.12	1.30	153.00	0.00	187.69	23.20	0.00	0.50
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3.96	6.73	16.35	141.80	0.14	0.67	56.25	0.15	39.00	85.50	24.00	0.08
108 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10
512 УРЦП, Пермь 2013	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		930	28.49	29.14	118.09	851.39	0.51	74.12	240.25	44.41	409.29	273.00	67.20	2.40
ПОЛДНИК 20-25%														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.04	15.00	0.00	0.42	8.40	12.00	15.60	0.54
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	158.09	143.09	11.35	0.06
ТТК №174	Картофель отварной с луком	160	3.60	9.93	52.92	235.56	0.16	1.30	64.84	0.18	42.00	20.40	34.20	0.05
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	95.70	0.10	0.00	0.00	0.77	19.25	86.90	25.85	2.15
518 УРЦП, Пермь 2013	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%		580	20.11	19.31	85.88	601.66	0.37	20.32	64.87	1.82	241.74	262.39	87.00	5.60
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4.20	8.30	43.90	267.10	0.05	0.00	0.04	0.58	6.67	26.67	5.00	0.42
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			10.00	13.30	51.90	367.10	0.13	1.40	0.08	0.58	246.67	206.67	33.00	0.62
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25%			68.10	69.79	288.49	2061.30	1.16	105.44	413.30	47.71	832.39	729.16	198.80	11.18
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			57.99	63.78	254.51	1826.74	0.92	86.52	348.51	46.48	837.32	673.44	144.80	6.21
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ			78.10	83.09	340.39	2428.40	1.29	106.84	413.38	48.29	1079.06	935.83	231.80	11.80

Меню: 2 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 272	Каша манная вязкая	200	11.70	4.69	37.23	237.93	0.12	0.00	105.00	0.76	36.00	52.00	19.25	0.20
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
501 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19.14	21.73	92.13	620.45	0.25	11.30	165.02	1.46	219.20	197.00	67.30	0.90
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	6.10	7.10	12.20	137.10	0.12	15.00	21.67	23.00	107.00	87.00	3.00	0.18
ТТК №141	Плов из индейки	210	14.41	15.90	39.45	358.54	0.03	1.30	85.00	5.40	178.50	133.00	28.25	0.50
108 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	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
511 УРЦП, Пермь 2013	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
		940	28.79	30.34	120.01	876.64	0.33	242.40	106.67	32.88	367.50	342.00	96.45	3.66
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 225	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30	15.08	17.43	46.13	401.71	0.25	0.03	120.00	0.40	70.38	118.77	10.80	1.25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	17.00	22.00	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	0.14
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		500	16.18	18.03	88.53	583.71	0.31	6.53	120.00	0.80	128.38	154.77	39.80	1.99
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4.73	5.52	40.00	191.40	0.02	1.82	0.04	1.11	17.39	52.96	16.6	0.66
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			10.53	10.52	48.00	291.40	0.10	13.22	0.08	1.11	257.39	232.96	44.60	0.86
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			64.11	70.10	300.67	2080.80	0.89	260.23	391.69	35.14	715.08	693.77	203.55	6.55
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			58.46	62.59	260.14	1788.49	0.68	266.92	271.77	35.45	844.09	771.96	208.35	5.42
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			74.64	80.62	348.67	2372.20	0.99	273.45	391.77	36.25	972.47	926.73	248.15	7.41

Меню: 3 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17.40	18.43	62.23	484.39	0.20	0.01	173.00	0.54	254.22	308.96	45.00	0.20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	18.40	18.63	85.53	588.39	0.24	62.81	173.00	0.74	302.42	335.96	60.00	0.90
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2.60	3.50	15.60	104.30	0.10	21.00	10.00	18.00	125.00	91.00	5.00	0.20
ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	16.70	8.84	8.22	176.43	0.05	11.90	350.00	2.41	202.66	326.58	31.20	0.00
414 УРЦП, Пермь 2013	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
109 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1010	29.61	30.46	117.71	865.13	0.37	52.10	360.04	26.48	406.26	655.98	121.90	7.06
ПОЛДНИК 20-25%														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	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 № 175	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10.96	11.70	13.37	202.62	0.25	7.20	175.00	0.00	22.00	0.00	0.00	5.20
ТТК № 211	Картофель отварной	150	2.85	7.35	19.05	153.00	0.15	0.80	66.67	0.15	16.50	78.00	30.00	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.11	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
518 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19.65	19.83	71.22	604.62	0.62	11.07	241.67	1.97	193.10	340.50	66.88	8.23
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	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
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники 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%			11.28	9.53	49.55	323.44	0.11	1.32	0.10	0.48	287.60	264.40	38.40	0.68
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			67.66	68.92	274.46	2058.14	1.23	125.98	774.71	29.19	901.78	1332.44	248.78	16.19
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			59.29	58.62	252.79	1776.96	0.72	116.23	533.14	27.70	996.28	1256.34	220.30	8.64
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			78.94	78.45	324.01	2381.58	1.34	127.30	774.81	29.67	1189.38	1596.84	287.18	16.87

Меню: 4 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 252	Каша пшеничная вязкая	170	6.10	8.40	38.20	252.80	0.23	0.02	135.00	0.63	77.61	132.00	25.29	0.09
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11.40	9.60	21.20	216.80	0.10	0.00	75.00	0.28	128.22	102.10	9.00	0.90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2.20	2.20	22.40	118.00	0.02	0.20	0.01	0.00	62.00	71.00	23.00	1.00
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	20.50	20.40	89.30	625.60	0.41	38.22	210.01	1.11	302.83	322.10	68.29	2.09
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0.70	6.10	1.90	65.00	0.03	3.50	0.00	2.70	18.00	30.00	14.00	0.50
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.37	5.41	18.60	144.57	0.15	0.20	110.00	1.16	96.00	65.60	8.00	0.28
ТТК № 9	Тефтели 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	0.54
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.30
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		920	26.69	26.64	131.86	874.98	0.37	11.68	210.06	6.96	279.69	432.92	76.11	4.96
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	Кукуруза 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 № 5	Тефтели рыбные с соусом томатным	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
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5.28	8.97	21.80	189.11	0.19	0.90	75.00	0.20	52.00	114.00	32.00	0.09
108 УРЦП, Пермь 2013	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
501 УРЦП, Пермь 2018	Сок фруктовый (ананас)	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%		625	20.12	19.17	69.86	617.36	0.29	9.78	75.03	0.91	95.20	180.95	58.28	4.27
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	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
543 УРЦП, Пермь 2013	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%			11.90	9.00	61.63	379.60	0.08	17.59	0.09	0.47	295.90	228.50	36.25	1.07
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			67.31	66.21	291.02	2117.94	1.07	59.67	495.10	8.97	677.72	935.97	202.68	11.32
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			59.09	56.04	282.79	1880.18	0.86	67.48	420.16	8.54	878.42	983.52	180.65	8.12
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			79.21	75.21	352.65	2497.54	1.15	77.26	495.19	9.44	973.62	1164.47	238.93	12.39

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	10.68	8.91	39.70	281.73	0.14	0.01	189.00	0.89	168.13	112.95	24.00	3.90
112 УРЦП, Пермь 2013	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
501 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	21.38	21.85	83.50	602.29	0.29	181.31	248.02	1.19	342.38	293.95	84.00	8.20
ОБЕД														
ТТК № 285	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	0.60	3.60	2.40	45.00	0.02	12.36	0.01	1.68	75.00	0.25	2.00	0.20
ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	9.01	11.63	17.46	210.65	0.14	8.05	95.45	0.93	144.24	60.73	6.13	0.17
ТТК №173	Тефтели из оленины соус сметанный	120	12.32	10.50	10.94	187.62	0.04	2.18	115.00	1.25	184.38	123.00	18.61	0.40
ТТК № 257	Картофель отварной с укропом	150	2.85	7.35	19.70	156.35	0.15	1.08	95.45	0.18	16.50	81.84	15.30	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
505 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		865	28.79	34.10	104.69	843.52	0.46	62.97	305.91	4.93	450.37	360.12	107.49	3.05
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	17.80	19.20	40.00	395.00	0.08	0.40	0.08	0.80	273.33	410.70	42.70	1.00
10.10.12скурс	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
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		380	18.45	19.20	87.64	584.50	0.09	1.62	0.17	0.80	304.93	435.10	52.40	1.44
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6.6	7.5	43.6	268.3	0.06	0.08	0.07	0.6	15.8	47.5	10	0.7
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12.40	12.50	51.60	368.30	0.14	11.48	0.11	0.60	255.80	227.50	38.00	0.90
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			68.62	75.15	275.83	2030.31	0.85	245.90	554.10	6.91	1097.68	1089.17	243.89	12.69
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			62.57	68.45	239.79	1814.11	0.89	255.76	554.04	6.71	1048.55	881.57	229.49	12.15
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			81.02	87.65	327.43	2398.61	0.99	257.38	554.21	7.51	1353.48	1316.67	281.89	13.59

Меню: 6 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 273	Каша рисовая вязкая	180	12.10	4.39	37.30	237.11	0.20	0.10	191.74	12.00	95.00	95.00	21.00	3.60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	19.34	21.73	88.40	631.63	0.33	61.40	251.76	12.50	302.20	241.00	67.05	4.70
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 258	Суп картофельный с горохом	250	2.30	4.25	15.13	108.00	0.20	8.67	267.50	0.23	19.00	64.49	25.50	5.55
ТТК № 27	Голубцы ленивые с соусом сметанным	200	17.70	17.20	16.70	292.44	0.23	8.87	180.00	0.57	237.15	97.39	3.02	0.05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	211.55	0.10	0.00	0.00	0.99	18.00	58.50	12.60	0.99
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
519 УРЦП, Пермь 2013	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		960	29.12	29.15	114.37	840.39	0.63	121.64	447.50	5.33	320.35	262.58	74.92	11.63
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17.40	18.43	62.23	484.39	0.20	0.01	173.00	0.54	254.22	308.96	45.00	0.20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	17.00	22.00	0.60
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ПОЛДНИК 20-25%		500	18.30	19.03	97.73	637.39	0.25	6.81	173.00	0.94	294.22	331.96	70.00	1.40
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
541 УРЦП, Пермь 2013	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	11.63	46.40	329.68	0.15	1.54	0.08	0.61	290.59	271.12	39.60	0.77
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			66.76	69.91	300.50	2109.41	1.21	189.85	872.26	18.77	916.77	835.54	211.97	17.73
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			59.94	62.51	249.17	1801.70	1.11	184.58	699.34	18.44	913.14	774.70	181.57	17.10
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ			78.24	81.54	346.90	2439.09	1.36	191.39	872.34	19.38	1207.36	1106.66	251.57	18.50

Меню: 7 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 263	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	170/30	19.30	20.20	62.60	509.40	0.20	5.00	0.60	3.00	200.00	275.00	32.00	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	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
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ИТОГО В ЗАВТРАК		520	19.88	20.56	89.96	625.80	0.22	11.00	0.60	3.48	233.80	297.20	47.40	3.06
ОБЕД														
13 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0.70	6.10	1.90	65.00	0.03	3.50	0.00	2.70	18.00	30.00	14.00	0.50
ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2.18	4.45	12.03	97.00	0.07	9.18	92.40	0.25	97.64	92.82	20.00	0.01
ТТК № 181	Рагу из индейки	30/150	19.98	18.01	54.18	458.72	0.13	10.70	165.00	3.19	135.80	117.58	17.83	0.08
109 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0.40	0.20	13.70	58.20	0.02	16.70	0.00	0.10	8.10	6.40	6.30	0.29
ИТОГО В ОБЕД		910	29.34	29.92	116.03	856.12	0.45	78.08	257.40	7.56	322.54	384.20	112.73	4.10
ПОЛДНИК 20-25%														
37 УРЦП, Пермь 2018	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
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	148.33	126.32	17.13	0.06
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
109 УРЦП, Пермь 2013	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
512 УРЦП, Пермь 2013	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%		545	21.14	16.16	85.02	565.84	0.19	6.58	100.03	4.36	257.41	372.85	52.95	2.50
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5.9	6.9	40	239.2	0.07	2.37	0.06	1.22	22.61	68.86	21.58	0.86
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11.70	11.90	48.00	339.20	0.15	13.77	0.10	1.22	262.61	248.86	49.58	1.06
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			70.36	66.64	291.01	2047.76	0.86	95.66	358.03	15.40	813.75	1054.25	213.08	9.66
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			60.92	62.38	253.99	1821.12	0.83	102.85	258.10	12.26	818.95	930.26	209.71	8.22
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			82.06	78.54	339.01	2386.96	1.01	109.43	358.13	16.62	1076.36	1303.11	262.66	10.72

Меню: 8 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 274	Каша пшеничная вязкая	180	12.10	3.00	24.30	172.60	0.08	5.00	138.00	14.00	91.00	103.00	23.00	0.00
71, УРПЦ Пермь 2013	Бутерброд с маслом	60	3.20	14.80	20.00	224.00	0.04	0.00	80.00	0.64	12.80	32.00	5.60	0.48
112 УРПЦ, Пермь 2013	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
466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.60	3.20	19.00	115.00	0.02	0.20	15.20	0.08	105.00	70.70	11.60	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	19.40	21.50	84.30	607.60	0.18	15.20	233.20	15.12	216.80	233.70	82.20	1.15
ОБЕД														
76 УРПЦ Пермь 2018	Винегрет овощной	60	0.78	6.48	4.08	78.00	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5.37	5.41	18.60	144.57	0.09	6.93	100.00	1.16	106.66	157.22	8.22	0.06
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16.80	14.10	12.30	242.40	0.12	7.56	210.00	1.26	269.37	96.20	2.35	0.05
414 УРПЦ, Пермь 2013	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
109 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	95.70	0.10	0.00	0.00	0.77	19.25	86.90	25.85	2.15
112 УРПЦ, Пермь 2013	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
505 УРПЦ, Пермь 2013	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 ОБЕД		895	31.27	33.23	116.78	899.27	0.39	228.83	310.04	6.53	464.18	480.15	102.02	4.36
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12.10	10.10	45.00	319.30	0.16	0.01	214.20	1.00	122.40	88.06	27.20	4.42
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0.20	0.20	22.00	90.00	0.00	0.50	0.00	0.10	4.40	4.70	0.70	0.06
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		430	19.00	20.14	86.80	603.86	0.25	0.51	273.20	1.10	135.05	149.76	48.90	7.88
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./ 4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	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
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60	4.02	7.00	30.7	274.1	0.10	0.00	0.07	1.17	15.00	67.67	10.00	0.83
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9.82	10.00	53.50	416.10	0.16	1.20	0.09	1.17	263.00	257.67	40.00	1.03
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			69.67	74.87	287.88	2110.73	0.82	244.54	816.44	22.75	816.03	863.61	233.12	13.39
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			60.49	64.73	254.58	1922.97	0.73	245.23	543.33	22.82	943.98	971.52	224.22	6.54
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			79.49	84.87	341.38	2526.83	0.98	245.74	816.53	23.92	1079.03	1121.28	273.12	14.42

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17.70	18.90	62.21	488.50	0.23	4.00	104.35	4.80	143.94	111.90	18.26	1.57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК№ 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20.10	21.15	86.61	618.50	0.30	14.03	104.36	5.00	275.76	215.90	42.26	4.64
ОБЕД														
ТТК № 267	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100	4.00	8.50	4.20	109.30	0.01	3.00	0.08	8.00	45.00	0.12	0.00	0.00
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4.51	4.92	18.54	136.39	0.14	5.36	108.00	2.25	38.18	156.38	35.19	0.07
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6.70	12.90	19.50	219.80	0.11	15.48	0.07	0.61	273.95	135.02	16.33	0.05
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	150.00	0.80	5.70	52.66	8.10	0.40
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
512 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ОБЕД		960	26.62	27.68	129.00	875.39	0.42	84.65	258.15	12.52	418.83	412.18	84.02	2.08
ПОЛДНИК 20-25%														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	2.10	0.00	0.06	10.68	18.18	8.46	0.31
ТТК № 9	Тефтели 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	0.54
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 УРЦП, 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 УРЦП, Пермь 2013	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%		580	19.94	19.15	83.59	587.11	0.21	38.38	0.06	1.97	213.09	171.55	38.47	4.21
ПОЛДНИК 15%														
пром. произ-во 4.1.50 Скур	Продукт кисло-молоч. сладкий "Снежок"	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
543 УРЦП, Пермь 2013	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%			12.12	10.10	65.60	406.70	0.13	4.06	0.04	0.47	246.62	219.35	42.10	0.76
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			66.66	67.98	299.20	2081.00	0.92	137.06	362.57	19.49	907.68	799.63	164.75	10.93
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			58.84	58.93	281.21	1900.59	0.85	102.74	362.55	17.98	941.21	847.43	168.38	7.48
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			78.78	78.08	364.80	2487.70	1.05	141.11	362.61	19.95	1154.30	1018.98	206.85	11.69

Меню: 10 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	180	16.20	6.20	51.40	325.60	0.20	0.00	183.00	0.07	88.00	190.00	30.00	0.00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
464, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.30	9.50	0.00	54.30	38.30	6.30	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	20.74	21.54	91.10	643.12	0.29	5.30	252.50	0.77	210.50	257.30	54.35	2.37
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0.60	3.60	1.80	42.00	0.02	10.20	0.00	1.62	18.60	16.80	8.40	0.30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.10	6.25	17.40	134.25	0.10	23.15	31.00	41.67	105.00	85.00	5.00	0.05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13.10	15.30	13.50	244.10	0.18	9.00	0.45	42.00	185.00	55.00	0.00	0.00
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		920	28.14	29.51	129.27	897.99	0.48	81.15	131.45	86.95	435.88	396.75	43.90	1.79
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13.78	17.85	38.35	369.29	0.11	0.00	97.20	0.85	122.72	118.64	11.61	0.00
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 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
519 УРЦП, Пермь 2013	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%		480	19.38	18.59	84.73	584.29	0.22	76.00	97.38	1.29	154.72	184.84	32.81	2.36
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55	5.61	10.23	23.32	208.2	0.00	0.09	0.00	0.00	24.20	0.00	5.13	0.29
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11.41	15.23	31.32	308.20	0.08	11.49	0.04	0.00	264.20	180.00	33.13	0.49
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			68.26	69.64	305.10	2125.40	1.00	162.45	481.33	89.01	801.10	838.89	131.06	6.52
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			60.29	66.28	251.69	1849.31	0.85	97.94	383.99	87.72	910.58	834.05	131.38	4.65
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			79.67	84.87	336.42	2433.60	1.08	173.94	481.37	89.01	1065.30	1018.89	164.19	7.01

Меню: 11 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12.10	10.10	45.00	319.30	0.16	0.01	214.20	1.00	122.40	88.06	27.20	4.42
112 УРЦП, Пермь 2013	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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	19.70	20.34	88.10	621.86	0.27	182.81	273.20	1.30	184.85	183.06	75.20	9.02
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.96	2.96	60.00	0.05	17.68	0.00	2.64	12.00	20.80	16.00	0.72
ТТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2.12	3.91	13.92	99.36	0.18	7.98	246.10	0.21	17.48	59.33	23.46	5.11
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18.50	15.89	58.30	450.21	0.23	4.00	93.75	0.00	195.37	22.96	42.00	7.77
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	95.70	0.10	0.00	0.00	0.77	19.25	86.90	25.85	2.15
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
511 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		815	26.93	26.02	131.75	872.27	0.61	63.66	339.85	4.02	263.10	241.99	144.31	16.75
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	Кукуруза 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 №5	Тефтели 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
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180	3.42	8.82	23.64	187.62	0.18	1.30	114.55	0.18	19.80	98.18	18.37	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		595	16.65	18.88	87.85	589.02	0.28	6.68	114.58	0.88	80.25	210.18	61.80	2.41
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 УРЦП, Пермь 2013	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%			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 ПОЛДНИК 20-25 %			63.28	65.24	307.70	2083.15	1.16	253.15	727.63	6.20	528.20	635.23	281.31	28.17
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			58.19	58.19	267.64	1832.76	1.02	259.76	613.14	6.29	706.04	660.14	264.77	26.66
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			74.84	77.07	355.49	2421.78	1.30	266.44	727.72	7.17	786.29	870.32	326.57	29.06

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17.70	18.90	62.21	488.50	0.23	4.00	104.35	4.80	143.94	111.90	18.26	1.57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК№41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20.10	21.15	86.61	618.50	0.30	14.03	104.36	5.00	275.76	215.90	42.26	4.64
ОБЕД														
16, УРЦП Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1.44	4.44	1.50	51.60	0.02	8.10	0.02	1.68	19.80	34.20	7.20	0.60
ТТК № 276	Солянка из птицы со сметаной	200	6.60	7.20	53.20	304.00	0.12	47.00	184.00	23.00	0.02	0.00	0.01	0.00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16.98	17.60	34.10	362.72	0.00	4.60	160.00	0.01	184.66	140.67	2.27	0.06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		790	28.40	29.78	122.36	875.82	0.22	148.10	344.02	25.32	251.98	223.77	32.78	1.58
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	17.80	19.20	40.00	395.00	0.08	0.40	0.08	0.80	273.33	410.70	42.70	1.00
10.10.12скуп	Джем из абрикосов	40	0.20	0.00	27.52	106.00	0.00	0.72	0.09	0.00	3.60	5.40	2.70	0.30
512 УРЦП, Пермь 2013	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%		390	18.30	19.20	87.62	582.00	0.08	1.92	0.17	0.80	286.93	422.10	48.40	1.90
ПОЛДНИК 15%														
пром. произв./ 4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6.6	7.5	43.6	268.3	0.06	0.08	0.07	0.6	15.8	47.5	10	0.7
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12.40	10.50	66.40	410.30	0.12	1.28	0.09	0.60	263.80	237.50	40.00	0.90
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			66.80	70.13	296.59	2076.32	0.61	164.05	448.55	31.12	814.67	861.77	123.44	8.12
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			60.90	61.43	275.37	1904.62	0.64	163.41	448.47	30.92	791.54	677.17	115.04	7.12
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			79.20	80.63	362.99	2486.62	0.73	165.33	448.64	31.72	1078.47	1099.27	163.44	9.02

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16.00	20.80	47.94	442.00	0.18	0.00	108.00	0.92	136.36	131.82	12.90	0.00
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 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02	0.00	0.00	0.17	3.00	9.75	2.10	0.17
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.30
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ИТОГО В ЗАВТРАК		575	19.50	21.34	84.52	608.25	0.28	11.00	108.18	1.49	181.36	193.77	44.60	3.19
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0.60	3.60	1.80	42.00	0.02	10.20	0.00	1.62	18.60	16.80	8.40	0.30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.10	6.25	17.40	134.25	0.10	23.15	31.00	41.67	105.00	85.00	5.00	0.05
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15.41	11.80	20.50	249.84	0.12	1.30	153.00	0.00	187.69	23.20	0.00	0.50
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3.96	6.73	16.35	141.80	0.14	0.67	56.25	0.15	39.00	85.50	24.00	0.08
108 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10
512 УРЦП, Пермь 2013	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		930	28.49	29.14	118.09	851.39	0.51	74.12	240.25	44.41	409.29	273.00	67.20	2.40
ПОЛДНИК 20-25%														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.04	15.00	0.00	0.42	8.40	12.00	15.60	0.54
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	158.09	143.09	11.35	0.06
ТТК № 174	Картофель отварной с луком	160	3.60	9.93	52.92	235.56	0.16	1.30	64.84	0.18	42.00	20.40	34.20	0.05
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	95.70	0.10	0.00	0.00	0.77	19.25	86.90	25.85	2.15
518 УРЦП, Пермь 2013	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%		580	20.11	19.31	85.88	601.66	0.37	20.32	64.87	1.82	241.74	262.39	87.00	5.60
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4.20	8.30	43.90	267.10	0.05	0.00	0.04	0.58	6.67	26.67	5.00	0.42
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			10.00	13.30	51.90	367.10	0.13	1.40	0.08	0.58	246.67	206.67	33.00	0.62
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25%			68.10	69.79	288.49	2061.30	1.16	105.44	413.30	47.71	832.39	729.16	198.80	11.18
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			57.99	63.78	254.51	1826.74	0.92	86.52	348.51	46.48	837.32	673.44	144.80	6.21
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			78.10	83.09	340.39	2428.40	1.29	106.84	413.38	48.29	1079.06	935.83	231.80	11.80

Меню: 14 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 272	Каша манная вязкая	200	11.70	4.69	37.23	237.93	0.12	0.00	105.00	0.76	36.00	52.00	19.25	0.20
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
501 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19.14	21.73	92.13	620.45	0.25	11.30	165.02	1.46	219.20	197.00	67.30	0.90
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	6.10	7.10	12.20	137.10	0.12	15.00	21.67	23.00	107.00	87.00	3.00	0.18
ТТК № 141	Плов из индейки	210	14.41	15.90	39.45	358.54	0.03	1.30	85.00	5.40	178.50	133.00	28.25	0.50
108 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	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
511 УРЦП, Пермь 2013	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
		940	28.79	30.34	120.01	876.64	0.33	242.40	106.67	32.88	367.50	342.00	96.45	3.66
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 225	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30	15.08	17.43	46.13	401.71	0.25	0.03	120.00	0.40	70.38	118.77	10.80	1.25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	17.00	22.00	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	0.14
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		500	16.18	18.03	88.53	583.71	0.31	6.53	120.00	0.80	128.38	154.77	39.80	1.99
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4.73	5.52	40.00	191.40	0.02	1.82	0.04	1.11	17.39	52.96	16.6	0.66
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			10.53	10.52	48.00	291.40	0.10	13.22	0.08	1.11	257.39	232.96	44.60	0.86
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			64.11	70.10	300.67	2080.80	0.89	260.23	391.69	35.14	715.08	693.77	203.55	6.55
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			58.46	62.59	260.14	1788.49	0.68	266.92	271.77	35.45	844.09	771.96	208.35	5.42
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			74.64	80.62	348.67	2372.20	0.99	273.45	391.77	36.25	972.47	926.73	248.15	7.41

Меню: 15 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17.40	18.43	62.23	484.39	0.20	0.01	173.00	0.54	254.22	308.96	45.00	0.20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	18.40	18.63	85.53	588.39	0.24	62.81	173.00	0.74	302.42	335.96	60.00	0.90
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2.60	3.50	15.60	104.30	0.10	21.00	10.00	18.00	125.00	91.00	5.00	0.20
ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	16.70	8.84	8.22	176.43	0.05	11.90	350.00	2.41	202.66	326.58	31.20	0.00
414 УРЦП, Пермь 2013	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
109 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1010	29.61	30.46	117.71	865.13	0.37	52.10	360.04	26.48	406.26	655.98	121.90	7.06
ПОЛДНИК 20-25%														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	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 №175	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10.96	11.70	13.37	202.62	0.25	7.20	175.00	0.00	22.00	0.00	0.00	5.20
ТТК № 211	Картофель отварной	150	2.85	7.35	19.05	153.00	0.15	0.80	66.67	0.15	16.50	78.00	30.00	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.11	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
518 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19.65	19.83	71.22	604.62	0.62	11.07	241.67	1.97	193.10	340.50	66.88	8.23
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	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
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники 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%			11.28	9.53	49.55	323.44	0.11	1.32	0.10	0.48	287.60	264.40	38.40	0.68
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			67.66	68.92	274.46	2058.14	1.23	125.98	774.71	29.19	901.78	1332.44	248.78	16.19
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			59.29	58.62	252.79	1776.96	0.72	116.23	533.14	27.70	996.28	1256.34	220.30	8.64
ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ			78.94	78.45	324.01	2381.58	1.34	127.30	774.81	29.67	1189.38	1596.84	287.18	16.87

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 252	Каша пшеничная вязкая	170	6.10	8.40	38.20	252.80	0.23	0.02	135.00	0.63	77.61	132.00	25.29	0.09
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11.40	9.60	21.20	216.80	0.10	0.00	75.00	0.28	128.22	102.10	9.00	0.90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2.20	2.20	22.40	118.00	0.02	0.20	0.01	0.00	62.00	71.00	23.00	1.00
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	20.50	20.40	89.30	625.60	0.41	38.22	210.01	1.11	302.83	322.10	68.29	2.09
ОБЕД														
13 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0.70	6.10	1.90	65.00	0.03	3.50	0.00	2.70	18.00	30.00	14.00	0.50
ТТК №137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.37	5.41	18.60	144.57	0.15	0.20	110.00	1.16	96.00	65.60	8.00	0.28
ТТК №9	Тефтели 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	0.54
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.30
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		920	26.69	26.64	131.86	874.98	0.37	11.68	210.06	6.96	279.69	432.92	76.11	4.96
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	Кукуруза 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 № 5	Тефтели рыбные с соусом сметанно-томатным	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
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5.28	8.97	21.80	189.11	0.19	0.90	75.00	0.20	52.00	114.00	32.00	0.09
108 УРЦП, Пермь 2013	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
501 УРЦП, Пермь 2018	Сок фруктовый (ананас)	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%		625	20.12	19.17	69.86	617.36	0.29	9.78	75.03	0.91	95.20	180.95	58.28	4.27
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	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
543 УРЦП, Пермь 2013	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%			11.90	9.00	61.63	379.60	0.08	17.59	0.09	0.47	295.90	228.50	36.25	1.07
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			67.31	66.21	291.02	2117.94	1.07	59.67	495.10	8.97	677.72	935.97	202.68	11.32
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			59.09	56.04	282.79	1880.18	0.86	67.48	420.16	8.54	878.42	983.52	180.65	8.12
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			79.21	75.21	352.65	2497.54	1.15	77.26	495.19	9.44	973.62	1164.47	238.93	12.39

Меню: 17 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	10.68	8.91	39.70	281.73	0.14	0.01	189.00	0.89	168.13	112.95	24.00	3.90
112 УРЦП, Пермь 2013	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
501 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	21.38	21.85	83.50	602.29	0.29	181.31	248.02	1.19	342.38	293.95	84.00	8.20
ОБЕД														
ТТК № 285	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	0.60	3.60	2.40	45.00	0.02	12.36	0.01	1.68	75.00	0.25	2.00	0.20
ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	9.01	11.63	17.46	210.65	0.14	8.05	95.45	0.93	144.24	60.73	6.13	0.17
ТТК №173	Тефтели из оленины соус сметанный	120	12.32	10.50	10.94	187.62	0.04	2.18	115.00	1.25	184.38	123.00	18.61	0.40
ТТК № 257	Картофель отварной с укропом	150	2.85	7.35	19.70	156.35	0.15	1.08	95.45	0.18	16.50	81.84	15.30	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
505 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		865	28.79	34.10	104.69	843.52	0.46	62.97	305.91	4.93	450.37	360.12	107.49	3.05
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	17.80	19.20	40.00	395.00	0.08	0.40	0.08	0.80	273.33	410.70	42.70	1.00
10.10.12скурс	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
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		380	18.45	19.20	87.64	584.50	0.09	1.62	0.17	0.80	304.93	435.10	52.40	1.44
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6.6	7.5	43.6	268.3	0.06	0.08	0.07	0.6	15.8	47.5	10	0.7
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12.40	12.50	51.60	368.30	0.14	11.48	0.11	0.60	255.80	227.50	38.00	0.90
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			68.62	75.15	275.83	2030.31	0.85	245.90	554.10	6.91	1097.68	1089.17	243.89	12.69
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			62.57	68.45	239.79	1814.11	0.89	255.76	554.04	6.71	1048.55	881.57	229.49	12.15
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			81.02	87.65	327.43	2398.61	0.99	257.38	554.21	7.51	1353.48	1316.67	281.89	13.59

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 273	Каша рисовая вязкая	180	12.10	4.39	37.30	237.11	0.20	0.10	191.74	12.00	95.00	95.00	21.00	3.60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	19.34	21.73	88.40	631.63	0.33	61.40	251.76	12.50	302.20	241.00	67.05	4.70
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 258	Суп картофельный с горохом	250	2.30	4.25	15.13	108.00	0.20	8.67	267.50	0.23	19.00	64.49	25.50	5.55
ТТК № 27	Голубцы ленивые с соусом сметанным	200	17.70	17.20	16.70	292.44	0.23	8.87	180.00	0.57	237.15	97.39	3.02	0.05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	211.55	0.10	0.00	0.00	0.99	18.00	58.50	12.60	0.99
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
519 УРЦП, Пермь 2013	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		960	29.12	29.15	114.37	840.39	0.63	121.64	447.50	5.33	320.35	262.58	74.92	11.63
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17.40	18.43	62.23	484.39	0.20	0.01	173.00	0.54	254.22	308.96	45.00	0.20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	17.00	22.00	0.60
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ПОЛДНИК 20-25%		500	18.30	19.03	97.73	637.39	0.25	6.81	173.00	0.94	294.22	331.96	70.00	1.40
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
541 УРЦП, Пермь 2013	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	11.63	46.40	329.68	0.15	1.54	0.08	0.61	290.59	271.12	39.60	0.77
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			66.76	69.91	300.50	2109.41	1.21	189.85	872.26	18.77	916.77	835.54	211.97	17.73
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			59.94	62.51	249.17	1801.70	1.11	184.58	699.34	18.44	913.14	774.70	181.57	17.10
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			78.24	81.54	346.90	2439.09	1.36	191.39	872.34	19.38	1207.36	1106.66	251.57	18.50

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 263	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	170/30	19.30	20.20	62.60	509.40	0.20	5.00	0.60	3.00	200.00	275.00	32.00	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	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
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ИТОГО В ЗАВТРАК		520	19.88	20.56	89.96	625.80	0.22	11.00	0.60	3.48	233.80	297.20	47.40	3.06
ОБЕД														
13 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0.70	6.10	1.90	65.00	0.03	3.50	0.00	2.70	18.00	30.00	14.00	0.50
ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2.18	4.45	12.03	97.00	0.07	9.18	92.40	0.25	97.64	92.82	20.00	0.01
ТТК №181	Рагу из индейки	30/150	19.98	18.01	54.18	458.72	0.13	10.70	165.00	3.19	135.80	117.58	17.83	0.08
109 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0.40	0.20	13.70	58.20	0.02	16.70	0.00	0.10	8.10	6.40	6.30	0.29
ИТОГО В ОБЕД		910	29.34	29.92	116.03	856.12	0.45	78.08	257.40	7.56	322.54	384.20	112.73	4.10
ПОЛДНИК 20-25%														
37 УРЦП, Пермь 2018	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
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	148.33	126.32	17.13	0.06
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
109 УРЦП, Пермь 2013	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
512 УРЦП, Пермь 2013	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%		545	21.14	16.16	85.02	565.84	0.19	6.58	100.03	4.36	257.41	372.85	52.95	2.50
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5.9	6.9	40	239.2	0.07	2.37	0.06	1.22	22.61	68.86	21.58	0.86
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11.70	11.90	48.00	339.20	0.15	13.77	0.10	1.22	262.61	248.86	49.58	1.06
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			70.36	66.64	291.01	2047.76	0.86	95.66	358.03	15.40	813.75	1054.25	213.08	9.66
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			60.92	62.38	253.99	1821.12	0.83	102.85	258.10	12.26	818.95	930.26	209.71	8.22
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			82.06	78.54	339.01	2386.96	1.01	109.43	358.13	16.62	1076.36	1303.11	262.66	10.72

Меню: 20 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 274	Каша пшеничная вязкая	180	12.10	3.00	24.30	172.60	0.08	5.00	138.00	14.00	91.00	103.00	23.00	0.00
71, УРЦП Пермь 2018	Бутерброд с маслом	60	3.20	14.80	20.00	224.00	0.04	0.00	80.00	0.64	12.80	32.00	5.60	0.48
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
466, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.60	3.20	19.00	115.00	0.02	0.20	15.20	0.08	105.00	70.70	11.60	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	19.40	21.50	84.30	607.60	0.18	15.20	233.20	15.12	216.80	233.70	82.20	1.15
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	60	0.78	6.48	4.08	78.00	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5.37	5.41	18.60	144.57	0.09	6.93	100.00	1.16	106.66	157.22	8.22	0.06
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16.80	14.10	12.30	242.40	0.12	7.56	210.00	1.26	269.37	96.20	2.35	0.05
414 УРЦП, Пермь 2013	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
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	95.70	0.10	0.00	0.00	0.77	19.25	86.90	25.85	2.15
112 УРЦП, Пермь 2013	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
505 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		895	31.27	33.23	116.78	899.27	0.39	228.83	310.04	6.53	464.18	480.15	102.02	4.36
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12.10	10.10	45.00	319.30	0.16	0.01	214.20	1.00	122.40	88.06	27.20	4.42
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0.20	0.20	22.00	90.00	0.00	0.50	0.00	0.10	4.40	4.70	0.70	0.06
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		430	19.00	20.14	86.80	603.86	0.25	0.51	273.20	1.10	135.05	149.76	48.90	7.88
ПОЛДНИК 15%														
пром. произв./ 4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	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
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60	4.02	7.00	30.7	274.1	0.10	0.00	0.07	1.17	15.00	67.67	10.00	0.83
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9.82	10.00	53.50	416.10	0.16	1.20	0.09	1.17	263.00	257.67	40.00	1.03
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			69.67	74.87	287.88	2110.73	0.82	244.54	816.44	22.75	816.03	863.61	233.12	13.39
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			60.49	64.73	254.58	1922.97	0.73	245.23	543.33	22.82	943.98	971.52	224.22	6.54
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			79.49	84.87	341.38	2526.83	0.98	245.74	816.53	23.92	1079.03	1121.28	273.12	14.42

Меню: 21 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17.70	18.90	62.21	488.50	0.23	4.00	104.35	4.80	143.94	111.90	18.26	1.57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК№ 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20.10	21.15	86.61	618.50	0.30	14.03	104.36	5.00	275.76	215.90	42.26	4.64
ОБЕД														
ТТК № 267	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100	4.00	8.50	4.20	109.30	0.01	3.00	0.08	8.00	45.00	0.12	0.00	0.00
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4.51	4.92	18.54	136.39	0.14	5.36	108.00	2.25	38.18	156.38	35.19	0.07
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6.70	12.90	19.50	219.80	0.11	15.48	0.07	0.61	273.95	135.02	16.33	0.05
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	150.00	0.80	5.70	52.66	8.10	0.40
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
512 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ОБЕД		960	26.62	27.68	129.00	875.39	0.42	84.65	258.15	12.52	418.83	412.18	84.02	2.08
ПОЛДНИК 20-25%														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	2.10	0.00	0.06	10.68	18.18	8.46	0.31
ТТК № 9	Тефтели 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	0.54
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 УРЦП, 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 УРЦП, Пермь 2013	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%		580	19.94	19.15	83.59	587.11	0.21	38.38	0.06	1.97	213.09	171.55	38.47	4.21
ПОЛДНИК 15%														
пром. произ-во 4.1.50 Скур	Продукт кисло-молоч. сладкий "Снежок"	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
543 УРЦП, Пермь 2013	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%			12.12	10.10	65.60	406.70	0.13	4.06	0.04	0.47	246.62	219.35	42.10	0.76
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			66.66	67.98	299.20	2081.00	0.92	137.06	362.57	19.49	907.68	799.63	164.75	10.93
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			58.84	58.93	281.21	1900.59	0.85	102.74	362.55	17.98	941.21	847.43	168.38	7.48
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			78.78	78.08	364.80	2487.70	1.05	141.11	362.61	19.95	1154.30	1018.98	206.85	11.69

Меню: 22 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	180	16.20	6.20	51.40	325.60	0.20	0.00	183.00	0.07	88.00	190.00	30.00	0.00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
464, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.30	9.50	0.00	54.30	38.30	6.30	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	20.74	21.54	91.10	643.12	0.29	5.30	252.50	0.77	210.50	257.30	54.35	2.37
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	60	0.60	3.60	1.80	42.00	0.02	10.20	0.00	1.62	18.60	16.80	8.40	0.30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.10	6.25	17.40	134.25	0.10	23.15	31.00	41.67	105.00	85.00	5.00	0.05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13.10	15.30	13.50	244.10	0.18	9.00	0.45	42.00	185.00	55.00	0.00	0.00
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.68	3.68	39.45	217.64	0.06	0.00	100.00	0.80	70.28	177.95	8.10	0.08
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		920	28.14	29.51	129.27	897.99	0.48	81.15	131.45	86.95	435.88	396.75	43.90	1.79
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13.78	17.85	38.35	369.29	0.11	0.00	97.20	0.85	122.72	118.64	11.61	0.00
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 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
519 УРЦП, Пермь 2013	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%		480	19.38	18.59	84.73	584.29	0.22	76.00	97.38	1.29	154.72	184.84	32.81	2.36
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55	5.61	10.23	23.32	208.2	0.00	0.09	0.00	0.00	24.20	0.00	5.13	0.29
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11.41	15.23	31.32	308.20	0.08	11.49	0.04	0.00	264.20	180.00	33.13	0.49
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			68.26	69.64	305.10	2125.40	1.00	162.45	481.33	89.01	801.10	838.89	131.06	6.52
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			60.29	66.28	251.69	1849.31	0.85	97.94	383.99	87.72	910.58	834.05	131.38	4.65
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			79.67	84.87	336.42	2433.60	1.08	173.94	481.37	89.01	1065.30	1018.89	164.19	7.01

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12.10	10.10	45.00	319.30	0.16	0.01	214.20	1.00	122.40	88.06	27.20	4.42
112 УРЦП, Пермь 2013	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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	19.70	20.34	88.10	621.86	0.27	182.81	273.20	1.30	184.85	183.06	75.20	9.02
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.96	2.96	60.00	0.05	17.68	0.00	2.64	12.00	20.80	16.00	0.72
ТТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2.12	3.91	13.92	99.36	0.18	7.98	246.10	0.21	17.48	59.33	23.46	5.11
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18.50	15.89	58.30	450.21	0.23	4.00	93.75	0.00	195.37	22.96	42.00	7.77
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	95.70	0.10	0.00	0.00	0.77	19.25	86.90	25.85	2.15
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
511 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		815	26.93	26.02	131.75	872.27	0.61	63.66	339.85	4.02	263.10	241.99	144.31	16.75
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	Кукуруза 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 №5	Тефтели 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
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180	3.42	8.82	23.64	187.62	0.18	1.30	114.55	0.18	19.80	98.18	18.37	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		595	16.65	18.88	87.85	589.02	0.28	6.68	114.58	0.88	80.25	210.18	61.80	2.41
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 УРЦП, Пермь 2013	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%			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 ПОЛДНИК 20-25 %			63.28	65.24	307.70	2083.15	1.16	253.15	727.63	6.20	528.20	635.23	281.31	28.17
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			58.19	58.19	267.64	1832.76	1.02	259.76	613.14	6.29	706.04	660.14	264.77	26.66
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			74.84	77.07	355.49	2421.78	1.30	266.44	727.72	7.17	786.29	870.32	326.57	29.06

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17.70	18.90	62.21	488.50	0.23	4.00	104.35	4.80	143.94	111.90	18.26	1.57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК№41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20.10	21.15	86.61	618.50	0.30	14.03	104.36	5.00	275.76	215.90	42.26	4.64
ОБЕД														
16, УРЦП Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1.44	4.44	1.50	51.60	0.02	8.10	0.02	1.68	19.80	34.20	7.20	0.60
ТТК № 276	Солянка из птицы со сметаной	200	6.60	7.20	53.20	304.00	0.12	47.00	184.00	23.00	0.02	0.00	0.01	0.00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16.98	17.60	34.10	362.72	0.00	4.60	160.00	0.01	184.66	140.67	2.27	0.06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		790	28.40	29.78	122.36	875.82	0.22	148.10	344.02	25.32	251.98	223.77	32.78	1.58
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	17.80	19.20	40.00	395.00	0.08	0.40	0.08	0.80	273.33	410.70	42.70	1.00
10.10.12скур	Джем из абрикосов	40	0.20	0.00	27.52	106.00	0.00	0.72	0.09	0.00	3.60	5.40	2.70	0.30
512 УРЦП, Пермь 2013	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%		390	18.30	19.20	87.62	582.00	0.08	1.92	0.17	0.80	286.93	422.10	48.40	1.90
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	50	6.6	7.5	43.6	268.3	0.06	0.08	0.07	0.6	15.8	47.5	10	0.7
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12.40	10.50	66.40	410.30	0.12	1.28	0.09	0.60	263.80	237.50	40.00	0.90
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			66.80	70.13	296.59	2076.32	0.61	164.05	448.55	31.12	814.67	861.77	123.44	8.12
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			60.90	61.43	275.37	1904.62	0.64	163.41	448.47	30.92	791.54	677.17	115.04	7.12
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ			79.20	80.63	362.99	2486.62	0.73	165.33	448.64	31.72	1078.47	1099.27	163.44	9.02

завтрак 5	0.29	60.93	180.85	1.20	269.64	268.56	64.84	3.06
обед 5	0.41	88.65	244.59	23.13	382.62	412.80	93.83	4.23
полдник 5	0.11	9.00	0.09	0.65	268.67	232.01	38.05	0.83
завтрак 10дн	0.28	41.16	174.67	4.29	258.73	258.79	61.75	3.12
обед 10дн	0.44	103.76	262.75	23.45	387.49	399.99	88.67	4.51
полдник 10	0.12	7.71	0.08	0.67	267.04	233.70	39.47	0.82

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17.00	22.00	52.00	486.00	0.19	0.00	118.80	0.92	150.00	145.00	14.19	0.00
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 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00	0.00	0.48	22.80	14.40	19.20	2.76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ИТОГО В ЗАВТРАК		675	23.34	22.84	103.28	724.65	0.37	16.00	119.10	1.79	210.80	247.15	60.29	4.15
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1.00	6.00	3.00	70.00	0.03	17.00	0.00	2.70	31.00	28.00	14.00	0.50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2.26	6.75	18.78	144.99	0.11	25.00	33.48	45.00	113.40	91.80	5.40	0.05
ТТК № 132	Гуляш из говядины	100	15.41	11.80	20.50	249.84	0.12	1.30	153.00	0.00	187.69	23.20	0.00	0.50
ТТК № 151	Картофельное пюре	230	6.08	10.32	25.07	217.48	0.21	1.03	0.08	0.23	59.80	131.10	36.80	0.10
108 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10
512 УРЦП, Пермь 2013	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		1080	31.93	35.71	134.31	989.31	0.62	83.13	186.56	49.01	452.89	343.10	87.40	2.73
ПОЛДНИК 20-25%														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	20.00	26.00	0.90
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	158.09	143.09	11.35	0.06
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	190	4.30	11.79	62.84	279.72	0.19	1.54	77.00	0.21	49.87	24.22	40.61	0.06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.11	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
518 УРЦП, Пермь 2013	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%		655	21.58	21.31	98.99	664.12	0.44	30.56	77.03	2.20	256.96	282.11	106.16	6.16
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	60	5.04	9.96	52.68	320.4	0.06	0.00	0.05	0.67	8.00	32.00	6.00	0.50
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			10.84	14.96	60.68	420.40	0.14	1.40	0.09	0.67	248.00	212.00	34.00	0.70
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			76.85	79.86	336.58	2378.08	1.42	129.69	382.69	52.99	920.65	872.36	253.85	13.04
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			66.11	73.51	298.27	2134.36	1.13	100.53	305.75	51.47	911.69	802.25	181.69	7.58
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			87.69	94.82	397.26	2798.48	1.56	131.09	382.77	53.66	1168.65	1084.36	287.85	13.74

Меню: 2 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 248	Каша манная вязкая	250	14.62	5.86	46.54	297.41	0.15	0.00	131.25	0.95	45.00	65.00	24.06	0.25
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
501 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	22.06	22.90	101.44	679.93	0.28	11.30	191.27	1.65	228.20	210.00	72.11	0.95
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1.65	9.30	5.55	112.50	0.09	33.15	0.00	4.95	22.50	39.00	30.00	1.35
ТТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7.32	8.52	14.60	164.52	0.14	18.00	26.00	27.60	128.40	104.40	3.60	0.22
ТТК № 141	Плов из индейки	210	14.41	15.90	39.45	358.54	0.03	1.30	85.00	5.40	178.50	133.00	28.25	0.50
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7.60	0.80	49.20	235.00	0.11	0.00	0.00	1.10	20.00	65.00	14.00	1.10
112 УРЦП, Пермь 2013	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
511 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1060	32.08	35.02	134.10	988.56	0.40	256.45	111.00	39.35	400.40	385.40	109.85	4.37
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18.85	21.78	57.66	502.14	0.31	0.04	150.00	0.50	87.97	148.46	13.50	0.97
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	17.00	22.00	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	0.14
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		550	19.95	22.38	100.06	684.14	0.37	6.54	150.00	0.90	145.97	184.46	42.50	1.71
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	65	6.15	7.18	52.00	248.82	0.07	2.37	0.06	1.22	22.61	68.86	21.58	0.86
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11.95	12.18	60.00	348.82	0.15	13.77	0.10	1.22	262.61	248.86	49.58	1.06
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			74.09	80.30	335.60	2352.63	1.05	274.29	452.27	41.90	774.57	779.86	224.46	7.03
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			66.09	70.10	295.54	2017.31	0.83	281.52	302.37	42.22	891.21	844.26	231.54	6.38
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			86.04	92.48	395.60	2701.45	1.20	288.06	452.37	43.12	1037.18	1028.72	274.04	8.09

Меню: 3 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	220/30	21.75	23.03	77.78	557.04	0.25	0.01	216.25	0.76	317.77	386.19	75.00	0.25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22.75	23.23	101.08	661.04	0.29	62.81	216.25	0.96	365.97	413.19	90.00	0.95
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3.12	4.20	18.72	125.16	0.12	25.20	12.00	21.60	150.00	109.20	6.00	0.24
ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	16.70	8.84	8.22	176.43	0.05	11.90	350.00	2.41	202.66	326.58	31.20	0.00
414 УРЦП, Пермь 2013	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
109 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1120	32.02	33.30	135.44	971.59	0.42	56.30	362.05	30.31	436.46	713.58	135.20	7.66
ПОЛДНИК 20-25%														
6.7.3скур	Огурцы 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 №177	Оладьи из печени по-кунцевски	120	13.15	14.04	16.04	243.14	0.30	8.64	210.00	0.00	26.40	0.00	0.00	6.24
ТТК № 212	Картофель отварной	180	3.42	8.82	22.86	183.60	0.18	0.96	80.00	0.18	19.80	93.60	36.00	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	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
518 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		670	23.39	23.80	81.68	698.34	0.73	14.67	290.00	2.14	213.50	381.50	83.18	9.90
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	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
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	75	6.85	8.16	33.44	226.80	0.06	0.15	0.11	0.60	49.50	93.00	10.50	0.60
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12.65	11.16	56.24	368.80	0.12	1.35	0.13	0.60	297.50	283.00	40.50	0.80
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			78.16	80.33	318.20	2330.97	1.44	133.78	868.31	33.41	1015.93	1508.27	308.38	18.51
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			67.42	67.69	292.76	2001.43	0.83	120.46	578.43	31.87	1099.93	1409.77	265.70	9.41
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			90.81	91.49	374.44	2699.77	1.56	135.13	868.44	34.01	1313.43	1791.27	348.88	19.31

Меню: 4 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 253	Каша пшеничная вязкая	230	8.24	11.36	51.67	342.02	0.31	0.02	182.65	0.85	105.00	178.59	34.22	0.12
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11.40	9.60	21.20	216.80	0.10	0.00	75.00	0.28	128.22	102.10	9.00	0.90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2.20	2.20	22.40	118.00	0.02	0.20	0.01	0.00	62.00	71.00	23.00	1.00
ИТОГО В ЗАВТРАК		600	22.64	23.36	102.77	714.82	0.49	38.22	257.66	1.33	330.22	368.69	77.22	2.12
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1.05	9.15	2.85	97.50	0.05	5.25	0.00	4.05	27.00	45.00	21.00	0.75
ТТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7.24	7.30	25.11	195.09	0.19	0.27	148.50	1.57	129.60	88.56	10.80	0.38
ТТК №9	Тефтели 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	0.54
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.01	4.41	47.30	261.20	0.07	0.00	120.00	0.86	84.34	213.54	9.72	0.10
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.30
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1070	30.24	32.31	147.17	1001.56	0.43	13.50	268.56	8.78	336.35	506.47	87.53	5.33
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	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 № 5	Тефтели рыбные с соусом томатным	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
ТТК №151	Картофельное пюре	230	6.08	10.32	25.07	217.48	0.21	1.03	0.08	0.23	59.80	131.10	36.80	0.10
108 УРЦП, 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
501 УРЦП, Пермь 2018	Сок фруктовый (ананас)	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%		710	22.94	20.80	84.99	704.18	0.33	11.83	0.12	1.10	107.28	227.80	65.18	4.60
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	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
543 УРЦП, Пермь 2013	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%			11.90	9.00	61.63	379.60	0.08	17.59	0.09	0.47	295.90	228.50	36.25	1.07
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			75.82	76.47	334.93	2420.56	1.26	63.55	526.34	11.21	773.85	1102.96	229.93	12.05
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			64.78	64.67	311.57	2095.98	1.00	69.31	526.31	10.58	962.47	1103.66	201.00	8.52
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			87.72	85.47	396.56	2800.16	1.34	81.14	526.43	11.68	1069.75	1331.46	266.18	13.12

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14.24	11.88	52.94	375.64	0.19	0.01	252.00	1.18	224.18	150.66	32.00	5.20
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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
501 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	24.94	24.82	96.74	696.20	0.34	181.31	311.02	1.48	398.43	331.66	92.00	9.50
ОБЕД														
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1.00	6.00	4.00	75.00	0.03	20.60	0.02	2.80	125.00	0.42	3.33	0.33
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11.30	16.00	21.82	289.65	0.17	10.06	119.32	1.11	180.29	128.27	7.60	0.24
ТТК №173	Тефтели из оленины соус сметанный	120	12.32	10.50	10.94	187.62	0.04	2.18	115.00	1.25	184.38	123.00	18.61	0.40
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180	3.42	8.82	23.64	187.62	0.18	1.30	114.55	0.18	19.80	98.18	18.37	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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
505 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		955	32.05	42.34	114.59	983.79	0.54	73.44	348.89	6.23	539.72	444.17	113.36	3.26
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21.34	23.04	47.99	473.99	0.12	0.53	0.12	1.07	273.33	410.70	42.70	1.00
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
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		410	21.99	23.04	95.63	663.49	0.13	1.75	0.21	1.07	304.93	435.10	52.40	1.44
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	60	8.00	9.00	52.30	322.20	0.07	0.10	0.08	0.70	19.00	57.00	12.00	0.80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13.80	14.00	60.30	422.20	0.15	11.50	0.12	0.00	259.00	237.00	40.00	1.00
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			78.98	90.20	306.96	2343.48	1.01	256.50	660.12	8.77	1243.08	1210.93	257.76	14.20
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			70.79	81.16	271.63	2102.19	1.03	266.25	660.03	7.70	1197.15	1012.83	245.36	13.76
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			92.78	104.20	367.26	2765.68	1.16	268.00	660.24	8.77	1502.08	1447.93	297.76	15.20

Меню: 6 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 279	Каша рисовая вязкая	230	15.46	5.61	47.66	302.97	0.25	0.13	245.00	15.33	121.39	121.39	26.83	4.60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
ИТОГО В ЗАВТРАК		590	22.70	22.95	98.76	697.49	0.38	61.43	305.02	15.83	328.59	267.39	72.88	5.70
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1.65	9.30	5.55	112.50	0.09	33.15	0.00	4.95	22.50	39.00	30.00	1.35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2.76	5.10	18.15	129.60	0.23	10.41	321.00	0.27	22.80	77.39	30.60	6.66
ТТК № 260	Голубцы ленивые с соусом сметанным	230	20.35	19.78	19.14	336.31	0.27	10.19	250.00	0.65	272.72	112.00	3.48	0.06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7.60	0.80	49.20	235.00	0.11	0.00	0.00	1.10	20.00	65.00	14.00	1.10
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
519 УРЦП, Пермь 2013	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		1100	33.54	35.76	126.60	966.81	0.75	135.75	571.00	7.21	369.22	309.59	91.88	13.31
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20.01	21.19	71.56	557.04	0.23	0.01	198.95	0.70	292.35	355.30	69.00	0.23
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	17.00	22.00	0.60
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ПОЛДНИК 20-25%		530	20.91	21.79	107.06	710.04	0.28	6.81	198.95	1.10	332.35	378.30	94.00	1.43
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	75	7.1	8.29	48.00	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	0.15	3.77	0.10	1.22	262.61	248.86	49.58	1.06
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25%			77.15	80.50	332.42	2374.34	1.41	203.99	1074.97	24.14	1030.16	955.28	258.76	20.44
ВСЕГО ПОЛДНИК 15%			69.14	72.00	281.36	2051.40	1.28	200.95	876.12	24.26	960.42	825.84	214.34	20.07
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			90.05	93.79	388.42	2761.44	1.56	207.76	1075.07	25.36	1292.77	1204.14	308.34	21.50

Меню: 7 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 264	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	200/30	22.20	23.23	71.99	585.81	0.23	5.75	0.69	3.45	230.00	316.25	36.80	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	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
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22.78	23.59	99.35	702.21	0.25	11.75	0.69	3.93	263.80	338.45	52.20	3.06
ОБЕД														
13 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1.05	9.15	2.85	97.50	0.05	5.25	0.00	4.05	27.00	45.00	21.00	0.75
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2.44	4.98	13.47	108.64	0.09	11.01	110.89	0.30	113.71	108.10	24.00	0.01
ТТК №13	Рагу из индейки	50/150	22.20	20.01	60.20	509.69	0.14	11.89	183.33	3.54	150.08	130.64	19.81	0.09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5.94	1.08	30.06	156.60	0.16	0.00	0.00	1.26	31.50	142.50	42.30	3.51
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0.40	0.20	13.70	58.20	0.02	16.70	0.00	0.10	8.10	6.40	6.30	0.29
ИТОГО В ОБЕД		1020	32.83	35.62	127.78	968.63	0.51	82.85	294.22	9.45	365.39	443.64	130.41	4.75
ПОЛДНИК 20-25%														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки 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
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	148.33	126.32	17.13	0.06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.01	4.41	47.30	261.20	0.07	0.00	120.00	0.86	84.34	213.54	9.72	0.10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
512 УРЦП, Пермь 2013	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%		620	23.44	19.43	96.90	652.10	0.22	10.42	120.03	6.30	285.42	426.46	64.00	3.11
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	60	7.1	8.29	48	287.1	0.08	2.84	0.07	1.46	27.13	82.63	25.89	1.03
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12.90	13.29	56.00	387.10	0.16	14.24	0.11	1.46	267.13	262.63	53.89	1.23
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			79.04	78.64	324.03	2322.94	0.98	105.02	414.94	19.68	914.61	1208.55	246.61	10.92
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			68.50	72.50	283.13	2057.94	0.92	108.84	295.02	14.84	896.32	1044.72	236.50	9.04
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			91.94	91.93	380.03	2710.04	1.14	119.26	415.05	21.14	1181.74	1471.18	300.50	12.15

Меню: 8 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 280	Каша пшеничная вязкая	250	16.80	4.16	33.75	239.72	0.11	6.94	191.67	19.44	126.39	143.10	31.94	0.00
71, УРПЦ Пермь 2018	Бутерброд с маслом	60	3.20	14.80	20.00	224.00	0.04	0.00	80.00	0.64	12.80	32.00	5.60	0.48
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.60	3.20	19.00	115.00	0.02	0.20	15.20	0.08	105.00	70.70	11.60	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	24.10	22.66	93.75	674.72	0.21	17.14	286.87	20.56	252.19	273.80	91.14	1.15
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ТТК №284	Куриный бульон с яйцом и гречками	190/40/20	6.39	6.44	22.14	172.11	0.11	8.25	119.05	1.38	126.97	187.16	9.79	0.07
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16.80	14.10	12.30	242.40	0.12	9.00	210.00	1.51	269.37	96.20	2.35	0.05
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4.43	7.29	40.57	245.52	0.03	0.00	0.05	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
109 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	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
505 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1020	34.54	39.97	134.79	1045.83	0.46	234.95	329.10	9.11	499.96	563.92	122.40	5.38
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14.24	11.88	52.94	375.64	0.19	0.01	252.00	1.18	224.18	150.66	32.00	5.20
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0.20	0.20	22.00	90.00	0.00	0.50	0.00	0.10	4.40	4.70	0.70	0.06
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		430	21.14	21.92	94.74	660.20	0.28	0.51	311.00	1.28	236.83	212.36	53.70	8.66
ПОЛДНИК 15%														
пром. произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	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
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	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%			10.80	11.75	61.18	484.63	0.16	1.20	0.11	1.46	266.75	274.59	42.50	1.29
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			79.78	84.56	323.28	2380.75	0.95	252.60	926.97	30.94	988.98	1050.08	267.24	15.19
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			69.44	74.38	289.72	2205.18	0.83	253.29	616.08	31.13	1018.90	1112.31	256.04	7.82
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ			90.58	96.31	384.46	2865.38	1.11	253.80	927.08	32.40	1255.73	1324.67	309.74	16.48

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20.35	21.73	71.54	561.77	0.26	4.60	120.00	5.50	165.53	128.69	21.00	1.80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	22.75	23.98	95.94	691.77	0.33	14.63	120.01	5.70	297.35	232.69	45.00	4.87
ОБЕД														
ТТК № 268	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150	6.00	12.75	6.30	163.95	0.02	4.50	0.12	12.00	67.50	0.18	0.00	0.00
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5.88	6.42	24.18	177.90	0.18	6.99	140.87	2.94	49.80	165.30	45.90	0.09
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6.70	12.90	19.50	219.80	0.11	15.48	0.07	0.61	273.95	135.02	16.33	0.05
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8.29	0.99	42.67	212.92	0.09	0.02	220.00	1.17	8.38	77.23	11.90	0.59
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
512 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ОБЕД		1150	32.63	33.74	150.37	1039.57	0.50	87.79	361.06	17.58	455.63	445.73	98.53	2.29
ПОЛДНИК 20-25%														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	3.50	0.00	0.10	17.80	30.30	14.10	0.51
ТТК № 9	Тефтели 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	0.54
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 УРЦП, Пермь 2013	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
506 УРЦП, Пермь 2013	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%		700	23.77	22.98	93.86	677.83	0.27	55.64	0.06	2.12	279.15	190.17	45.51	5.46
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	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
543 УРЦП, Пермь 2013	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%			12.12	10.10	65.60	406.70	0.13	4.06	0.04	0.47	246.62	219.35	42.10	0.76
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			79.15	80.70	340.17	2409.17	1.10	158.06	481.13	25.40	1032.12	868.59	189.04	12.62
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			67.50	67.82	311.91	2138.04	0.96	106.47	481.11	23.74	999.60	897.77	185.63	7.92
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			91.27	90.80	405.77	2815.87	1.23	162.11	481.17	25.86	1278.74	1087.94	231.14	13.38

Меню: 10 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 281	Каша молочная кукурузная вязкая	220	19.80	7.58	62.82	397.96	0.24	0.00	223.67	0.09	107.56	232.22	36.66	0.00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
464, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.30	9.50	0.00	54.30	38.30	6.30	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		580	24.34	22.92	102.52	715.48	0.33	5.30	293.17	0.79	230.06	299.52	61.01	2.37
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1.00	6.00	3.00	70.00	0.03	17.00	0.00	2.70	31.00	28.00	14.00	0.50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2.26	6.75	18.78	144.99	0.11	25.00	33.48	45.00	113.40	91.80	5.40	0.05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13.10	15.30	13.50	244.10	0.18	9.00	0.45	42.00	185.00	55.00	0.00	0.00
ТТК № 217	Каша гречневая рассыпчатая	210	9.35	5.15	55.18	304.73	0.08	0.00	140.00	1.12	98.40	249.13	11.34	0.12
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1040	31.37	33.88	147.58	1023.82	0.53	89.80	173.93	91.68	484.80	485.93	53.14	2.03
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17.00	22.00	52.00	486.00	0.19	0.00	118.80	0.92	150.00	145.00	14.19	0.00
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 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
519 УРЦП, Пермь 2013	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%		560	23.84	22.82	101.18	717.00	0.36	80.00	119.10	1.36	190.00	236.00	43.79	2.64
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	75	7.65	13.95	31.80	284.00	0.00	0.10	0.00	0.00	33.00	0.00	7.00	0.40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13.45	18.95	39.80	384.00	0.08	11.50	0.04	0.00	273.00	180.00	35.00	0.60
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			55.21	56.70	248.76	1740.82	0.89	169.80	293.03	93.04	674.80	721.93	96.93	4.67
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			69.16	75.75	289.90	2123.30	0.94	106.60	467.14	92.47	987.86	965.45	149.15	5.00
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			93.00	98.57	391.08	2840.30	1.30	186.60	586.24	93.83	1177.86	1201.45	192.94	7.64

Меню: 11 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16.40	13.71	60.90	432.03	0.21	0.02	289.80	1.09	257.80	173.25	40.00	6.50
112 УРЦП, Пермь 2013	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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	24.00	23.95	104.00	734.59	0.32	182.82	348.80	1.39	320.25	268.25	88.00	11.10
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2.76	5.10	18.15	129.60	0.23	10.41	321.00	0.27	22.80	77.39	30.60	6.66
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24.60	21.18	77.73	600.28	0.31	5.33	125.00	0.00	260.49	30.61	56.00	10.36
109 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
511 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		930	32.24	33.44	147.80	1024.08	0.71	71.84	446.00	4.39	327.79	233.40	157.70	20.09
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 №5	Тефтели 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
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220	4.18	10.78	28.89	229.31	0.22	1.60	140.00	0.22	24.20	120.00	22.45	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.11	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		700	19.94	21.30	105.93	697.41	0.38	8.90	140.04	1.27	94.68	291.50	77.63	3.54
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 УРЦП, Пермь 2013	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	0.15	13.77	0.10	1.22	262.61	248.86	49.58	1.06
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25%			76.18	78.69	357.73	2456.08	1.41	263.56	934.84	7.05	742.72	793.15	323.33	34.73
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			69.24	70.92	309.53	2156.95	1.18	268.43	794.90	7.00	910.65	750.51	295.28	32.25
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			89.18	92.22	415.46	2854.36	1.56	277.33	934.94	8.27	1005.33	1042.01	372.91	35.79

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20.35	21.73	71.54	561.77	0.26	4.60	120.00	5.50	165.53	128.69	21.00	1.80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	22.75	23.98	95.94	691.77	0.33	14.63	120.01	5.70	297.35	232.69	45.00	4.87
ОБЕД														
16, УРПЦ Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2.40	7.40	2.50	86.00	0.03	13.50	0.03	2.80	33.00	57.00	12.00	1.00
ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	250	8.25	9.00	66.50	380.00	0.15	58.75	230.00	28.75	0.02	0.00	0.01	0.00
ТТК № 20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16.98	17.60	34.10	362.72	0.00	4.60	160.00	0.01	184.66	140.67	2.27	0.06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
112 УРЦП, Пермь 2013	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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		880	31.77	34.62	141.58	958.50	0.28	165.25	390.03	32.30	267.18	253.07	38.98	2.09
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 244	Сырники из творога запечённые	200	23.72	25.60	53.33	526.66	0.12	0.53	0.12	1.07	273.33	410.70	42.70	1.00
10.10.12 скур	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
512 УРЦП, Пермь 2013	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%		430	24.17	25.60	94.07	687.16	0.12	2.05	0.21	1.07	286.93	422.10	48.40	1.90
ПОЛДНИК 15%														
пром. произв./ 4.1.48 скур	Йогурт фруктово-ягодный	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	60	8.00	9.00	52.30	322.20	0.07	0.10	0.08	0.70	19.00	57.00	12.00	0.80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13.80	12.00	75.10	464.20	0.13	1.30	0.10	0.00	267.00	247.00	42.00	1.00
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			78.69	84.20	331.59	2337.43	0.73	181.93	510.25	39.07	851.46	907.86	132.38	8.86
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			68.32	70.60	312.62	2114.47	0.74	181.18	510.14	38.00	831.53	732.76	125.98	7.96
ВСЕГО ЗА 12-И ДЕНЬ			92.49	96.20	406.69	2801.63	0.86	183.23	510.35	39.07	1118.46	1154.86	174.38	9.86

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17.00	22.00	52.00	486.00	0.19	0.00	118.80	0.92	150.00	145.00	14.19	0.00
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 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00	0.00	0.48	22.80	14.40	19.20	2.76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ИТОГО В ЗАВТРАК		675	23.34	22.84	103.28	724.65	0.37	16.00	119.10	1.79	210.80	247.15	60.29	4.15
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1.00	6.00	3.00	70.00	0.03	17.00	0.00	2.70	31.00	28.00	14.00	0.50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2.26	6.75	18.78	144.99	0.11	25.00	33.48	45.00	113.40	91.80	5.40	0.05
ТТК № 132	Гуляш из говядины	100	15.41	11.80	20.50	249.84	0.12	1.30	153.00	0.00	187.69	23.20	0.00	0.50
ТТК № 151	Картофельное пюре	230	6.08	10.32	25.07	217.48	0.21	1.03	0.08	0.23	59.80	131.10	36.80	0.10
108 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10
512 УРЦП, Пермь 2013	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		1080	31.93	35.71	134.31	989.31	0.62	83.13	186.56	49.01	452.89	343.10	87.40	2.73
ПОЛДНИК 20-25%														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	20.00	26.00	0.90
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	158.09	143.09	11.35	0.06
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	190	4.30	11.79	62.84	279.72	0.19	1.54	77.00	0.21	49.87	24.22	40.61	0.06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.11	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
518 УРЦП, Пермь 2013	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%		655	21.58	21.31	98.99	664.12	0.44	30.56	77.03	2.20	256.96	282.11	106.16	6.16
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	60	5.04	9.96	52.68	320.4	0.06	0.00	0.05	0.67	8.00	32.00	6.00	0.50
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			10.84	14.96	60.68	420.40	0.14	1.40	0.09	0.67	248.00	212.00	34.00	0.70
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			76.85	79.86	336.58	2378.08	1.42	129.69	382.69	52.99	920.65	872.36	253.85	13.04
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			66.11	73.51	298.27	2134.36	1.13	100.53	305.75	51.47	911.69	802.25	181.69	7.58
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			87.69	94.82	397.26	2798.48	1.56	131.09	382.77	53.66	1168.65	1084.36	287.85	13.74

Меню: 14 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 248	Каша манная вязкая	250	14.62	5.86	46.54	297.41	0.15	0.00	131.25	0.95	45.00	65.00	24.06	0.25
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
501 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	22.06	22.90	101.44	679.93	0.28	11.30	191.27	1.65	228.20	210.00	72.11	0.95
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1.65	9.30	5.55	112.50	0.09	33.15	0.00	4.95	22.50	39.00	30.00	1.35
ТТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7.32	8.52	14.60	164.52	0.14	18.00	26.00	27.60	128.40	104.40	3.60	0.22
ТТК №141	Плов из индейки	210	14.41	15.90	39.45	358.54	0.03	1.30	85.00	5.40	178.50	133.00	28.25	0.50
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7.60	0.80	49.20	235.00	0.11	0.00	0.00	1.10	20.00	65.00	14.00	1.10
112 УРЦП, Пермь 2013	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
511 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1060	32.08	35.02	134.10	988.56	0.40	256.45	111.00	39.35	400.40	385.40	109.85	4.37
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18.85	21.78	57.66	502.14	0.31	0.04	150.00	0.50	87.97	148.46	13.50	0.97
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	17.00	22.00	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	0.14
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		550	19.95	22.38	100.06	684.14	0.37	6.54	150.00	0.90	145.97	184.46	42.50	1.71
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	65	6.15	7.18	52.00	248.82	0.07	2.37	0.06	1.22	22.61	68.86	21.58	0.86
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11.95	12.18	60.00	348.82	0.15	13.77	0.10	1.22	262.61	248.86	49.58	1.06
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			74.09	80.30	335.60	2352.63	1.05	274.29	452.27	41.90	774.57	779.86	224.46	7.03
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			66.09	70.10	295.54	2017.31	0.83	281.52	302.37	42.22	891.21	844.26	231.54	6.38
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			86.04	92.48	395.60	2701.45	1.20	288.06	452.37	43.12	1037.18	1028.72	274.04	8.09

Меню: 15 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	220/30	21.75	23.03	77.78	557.04	0.25	0.01	216.25	0.76	317.77	386.19	75.00	0.25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22.75	23.23	101.08	661.04	0.29	62.81	216.25	0.96	365.97	413.19	90.00	0.95
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3.12	4.20	18.72	125.16	0.12	25.20	12.00	21.60	150.00	109.20	6.00	0.24
ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	16.70	8.84	8.22	176.43	0.05	11.90	350.00	2.41	202.66	326.58	31.20	0.00
414 УРЦП, Пермь 2013	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
109 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1120	32.02	33.30	135.44	971.59	0.42	56.30	362.05	30.31	436.46	713.58	135.20	7.66
ПОЛДНИК 20-25%														
6.7.3скур	Огурцы 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 №177	Оладьи из печени по-кунецки	120	13.15	14.04	16.04	243.14	0.30	8.64	210.00	0.00	26.40	0.00	0.00	6.24
ТТК № 212	Картофель отварной	180	3.42	8.82	22.86	183.60	0.18	0.96	80.00	0.18	19.80	93.60	36.00	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	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
518 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		670	23.39	23.80	81.68	698.34	0.73	14.67	290.00	2.14	213.50	381.50	83.18	9.90
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	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
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	75	6.85	8.16	33.44	226.80	0.06	0.15	0.11	0.60	49.50	93.00	10.50	0.60
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12.65	11.16	56.24	368.80	0.12	1.35	0.13	0.60	297.50	283.00	40.50	0.80
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			78.16	80.33	318.20	2330.97	1.44	133.78	868.31	33.41	1015.93	1508.27	308.38	18.51
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			67.42	67.69	292.76	2001.43	0.83	120.46	578.43	31.87	1099.93	1409.77	265.70	9.41
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			90.81	91.49	374.44	2699.77	1.56	135.13	868.44	34.01	1313.43	1791.27	348.88	19.31

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 253	Каша пшеничная вязкая	230	8.24	11.36	51.67	342.02	0.31	0.02	182.65	0.85	105.00	178.59	34.22	0.12
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11.40	9.60	21.20	216.80	0.10	0.00	75.00	0.28	128.22	102.10	9.00	0.90
112 УРЦП, Пермь 2013	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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2.20	2.20	22.40	118.00	0.02	0.20	0.01	0.00	62.00	71.00	23.00	1.00
ИТОГО В ЗАВТРАК		600	22.64	23.36	102.77	714.82	0.49	38.22	257.66	1.33	330.22	368.69	77.22	2.12
ОБЕД														
13 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1.05	9.15	2.85	97.50	0.05	5.25	0.00	4.05	27.00	45.00	21.00	0.75
ТТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7.24	7.30	25.11	195.09	0.19	0.27	148.50	1.57	129.60	88.56	10.80	0.38
ТТК №9	Тефтели 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	0.54
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.01	4.41	47.30	261.20	0.07	0.00	120.00	0.86	84.34	213.54	9.72	0.10
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.30
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1070	30.24	32.31	147.17	1001.56	0.43	13.50	268.56	8.78	336.35	506.47	87.53	5.33
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	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 № 5	Тефтели рыбные с соусом сметанно-томатным	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
ТТК №151	Картофельное пюре	230	6.08	10.32	25.07	217.48	0.21	1.03	0.08	0.23	59.80	131.10	36.80	0.10
108 УРЦП, 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
501 УРЦП, Пермь 2018	Сок фруктовый (ананас)	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%		710	22.94	20.80	84.99	704.18	0.33	11.83	0.12	1.10	107.28	227.80	65.18	4.60
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	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
543 УРЦП, Пермь 2013	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%			11.90	9.00	61.63	379.60	0.08	17.59	0.09	0.47	295.90	228.50	36.25	1.07
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			75.82	76.47	334.93	2420.56	1.26	63.55	526.34	11.21	773.85	1102.96	229.93	12.05
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			64.78	64.67	311.57	2095.98	1.00	69.31	526.31	10.58	962.47	1103.66	201.00	8.52
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			87.72	85.47	396.56	2800.16	1.34	81.14	526.43	11.68	1069.75	1331.46	266.18	13.12

Меню: 17 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14.24	11.88	52.94	375.64	0.19	0.01	252.00	1.18	224.18	150.66	32.00	5.20
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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
501 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	24.94	24.82	96.74	696.20	0.34	181.31	311.02	1.48	398.43	331.66	92.00	9.50
ОБЕД														
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1.00	6.00	4.00	75.00	0.03	20.60	0.02	2.80	125.00	0.42	3.33	0.33
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11.30	16.00	21.82	289.65	0.17	10.06	119.32	1.11	180.29	128.27	7.60	0.24
ТТК №173	Тефтели из оленины соус сметанный	120	12.32	10.50	10.94	187.62	0.04	2.18	115.00	1.25	184.38	123.00	18.61	0.40
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180	3.42	8.82	23.64	187.62	0.18	1.30	114.55	0.18	19.80	98.18	18.37	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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
505 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		955	32.05	42.34	114.59	983.79	0.54	73.44	348.89	6.23	539.72	444.17	113.36	3.26
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21.34	23.04	47.99	473.99	0.12	0.53	0.12	1.07	273.33	410.70	42.70	1.00
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
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		410	21.99	23.04	95.63	663.49	0.13	1.75	0.21	1.07	304.93	435.10	52.40	1.44
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	60	8.00	9.00	52.30	322.20	0.07	0.10	0.08	0.70	19.00	57.00	12.00	0.80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13.80	14.00	60.30	422.20	0.15	11.50	0.12	0.00	259.00	237.00	40.00	1.00
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			78.98	90.20	306.96	2343.48	1.01	256.50	660.12	8.77	1243.08	1210.93	257.76	14.20
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			70.79	81.16	271.63	2102.19	1.03	266.25	660.03	7.70	1197.15	1012.83	245.36	13.76
ВСЕГО ЗА 17-й ДЕНЬ			92.78	104.20	367.26	2765.68	1.16	268.00	660.24	8.77	1502.08	1447.93	297.76	15.20

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 279	Каша рисовая вязкая	230	15.46	5.61	47.66	302.97	0.25	0.13	245.00	15.33	121.39	121.39	26.83	4.60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
ИТОГО В ЗАВТРАК		590	22.70	22.95	98.76	697.49	0.38	61.43	305.02	15.83	328.59	267.39	72.88	5.70
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1.65	9.30	5.55	112.50	0.09	33.15	0.00	4.95	22.50	39.00	30.00	1.35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2.76	5.10	18.15	129.60	0.23	10.41	321.00	0.27	22.80	77.39	30.60	6.66
ТТК № 260	Голубцы ленивые с соусом сметанным	230	20.35	19.78	19.14	336.31	0.27	10.19	207.00	0.65	272.72	112.00	3.48	0.06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7.60	0.80	49.20	235.00	0.11	0.00	0.00	1.10	20.00	65.00	14.00	1.10
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
519 УРЦП, Пермь 2013	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		1100	33.54	35.76	126.60	966.81	0.75	135.75	528.00	7.21	369.22	309.59	91.88	13.31
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20.01	21.19	71.56	557.04	0.23	0.01	198.95	0.70	292.35	355.30	69.00	0.23
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.00	0.40	30.00	17.00	22.00	0.60
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ПОЛДНИК 20-25%		530	20.91	21.79	107.06	710.04	0.28	6.81	198.95	1.10	332.35	378.30	94.00	1.43
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
541 УРЦП, Пермь 2013	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	13.29	56.00	387.10	0.15	3.77	0.10	1.22	262.61	248.86	49.58	1.06
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25%			77.15	80.50	332.42	2374.34	1.41	203.99	1031.97	24.14	1030.16	955.28	258.76	20.44
ВСЕГО ПОЛДНИК 15%			69.14	72.00	281.36	2051.40	1.28	200.95	833.12	24.26	960.42	825.84	214.34	20.07
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			90.05	93.79	388.42	2761.44	1.56	207.76	1032.07	25.36	1292.77	1204.14	308.34	21.50

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 264	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	200/30	22.20	23.23	71.99	585.81	0.23	5.75	0.69	3.45	230.00	316.25	36.80	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22.78	23.59	99.35	702.21	0.25	11.75	0.69	3.93	263.80	338.45	52.20	3.06
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1.65	9.30	5.55	112.50	0.09	33.15	0.00	4.95	22.50	39.00	30.00	1.35
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2.44	4.98	13.47	108.64	0.09	11.01	110.89	0.30	113.71	108.10	24.00	0.01
ТТК №13	Рагу из индейки	50/150	22.20	20.01	60.20	509.69	0.14	11.89	183.33	3.54	150.08	130.64	19.81	0.09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5.94	1.08	30.06	156.60	0.16	0.00	0.00	1.26	31.50	142.50	42.30	3.51
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0.40	0.20	13.70	58.20	0.02	16.70	0.00	0.10	8.10	6.40	6.30	0.29
ИТОГО В ОБЕД		1020	33.43	35.77	130.48	983.63	0.56	110.75	294.22	10.35	360.89	437.64	139.41	5.35
ПОЛДНИК 20-25%														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки 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
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11.22	8.40	11.91	164.00	0.06	0.02	0.03	0.45	148.33	126.32	17.13	0.06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.01	4.41	47.30	261.20	0.07	0.00	120.00	0.86	84.34	213.54	9.72	0.10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	0.00	0.49	12.25	55.30	16.45	1.37
512 УРЦП, Пермь 2013	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%		620	23.44	19.43	96.90	652.10	0.22	10.42	120.03	6.30	285.42	426.46	64.00	3.11
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	60	7.1	8.29	48	287.1	0.08	2.84	0.07	1.46	27.13	82.63	25.89	1.03
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12.90	13.29	56.00	387.10	0.16	14.24	0.11	1.46	267.13	262.63	53.89	1.23
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			79.64	78.79	326.73	2337.94	1.03	132.92	414.94	20.58	910.11	1202.55	255.61	11.52
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			69.10	72.65	285.83	2072.94	0.97	136.74	295.02	15.74	891.82	1038.72	245.50	9.64
ВСЕГО ЗА 19-й ДЕНЬ			92.54	92.08	382.73	2725.04	1.19	147.16	415.05	22.04	1177.24	1465.18	309.50	12.75

Меню: 20 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 280	Каша пшеничная вязкая	250	16.80	4.16	33.75	239.72	0.11	6.94	191.67	19.44	126.39	143.10	31.94	0.00
71, УРЦП Пермь 2018	Бутерброд с маслом	60	3.20	14.80	20.00	224.00	0.04	0.00	80.00	0.64	12.80	32.00	5.60	0.48
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
466, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.60	3.20	19.00	115.00	0.02	0.20	15.20	0.08	105.00	70.70	11.60	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	24.10	22.66	93.75	674.72	0.21	17.14	286.87	20.56	252.19	273.80	91.14	1.15
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5.37	5.41	18.60	144.57	0.09	6.93	100.00	1.16	106.66	157.22	8.22	0.06
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16.80	14.10	12.30	242.40	0.12	7.56	210.00	1.26	269.37	96.20	2.35	0.05
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4.43	7.29	40.57	245.52	0.03	0.00	0.05	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
109 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	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
505 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		910	33.52	38.94	131.25	1018.29	0.44	232.19	310.05	8.64	479.65	533.98	120.83	5.37
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14.24	11.88	52.94	375.64	0.19	0.01	252.00	1.18	224.18	150.66	32.00	5.20
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0.20	0.20	22.00	90.00	0.00	0.50	0.00	0.10	4.40	4.70	0.70	0.06
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		430	21.14	21.92	94.74	660.20	0.28	0.51	311.00	1.28	236.83	212.36	53.70	8.66
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	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
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	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%			10.80	11.75	61.18	484.63	0.16	1.20	0.11	1.46	266.75	274.59	42.50	1.29
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			78.76	83.53	319.74	2353.21	0.93	249.84	907.92	30.47	968.67	1020.14	265.67	15.18
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			68.42	73.35	286.18	2177.64	0.81	250.53	597.03	30.66	998.59	1082.37	254.47	7.81
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			89.56	95.28	380.92	2837.84	1.09	251.04	908.03	31.93	1235.42	1294.73	308.17	16.47

Меню: 21 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20.35	21.73	71.54	561.77	0.26	4.60	120.00	5.50	165.53	128.69	21.00	1.80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК№41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	22.75	23.98	95.94	691.77	0.33	14.63	120.01	5.70	297.35	232.69	45.00	4.87
ОБЕД														
ТТК № 268	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150	6.00	12.75	6.30	163.95	0.02	4.50	0.12	12.00	67.50	0.18	0.00	0.00
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5.88	6.42	24.18	177.90	0.18	6.99	140.87	2.94	49.80	165.30	45.90	0.09
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6.70	12.90	19.50	219.80	0.11	15.48	0.07	0.61	273.95	135.02	16.33	0.05
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8.29	0.99	42.67	212.92	0.09	0.02	220.00	1.17	8.38	77.23	11.90	0.59
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
512 УРЦП, Пермь 2013	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
ИТОГО В ОБЕД		1150	32.63	33.74	150.37	1039.57	0.50	87.79	361.06	17.58	455.63	445.73	98.53	2.29
ПОЛДНИК 20-25%														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	3.50	0.00	0.10	17.80	30.30	14.10	0.51
ТТК №9	Тефтели 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	0.54
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 УРЦП, Пермь 2013	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
506 УРЦП, Пермь 2013	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%		700	23.77	22.98	93.86	677.83	0.27	55.64	0.06	2.12	279.15	190.17	45.51	5.46
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	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
543 УРЦП, Пермь 2013	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%			12.12	10.10	65.60	406.70	0.13	4.06	0.04	0.47	246.62	219.35	42.10	0.76
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			79.15	80.70	340.17	2409.17	1.10	158.06	481.13	25.40	1032.12	868.59	189.04	12.62
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			67.50	67.82	311.91	2138.04	0.96	106.47	481.11	23.74	999.60	897.77	185.63	7.92
ВСЕГО ЗА 21-й ДЕНЬ			91.27	90.80	405.77	2815.87	1.23	162.11	481.17	25.86	1278.74	1087.94	231.14	13.38

Меню: 22 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 271	Каша молочная кукурузная вязкая	220	19.80	7.58	62.82	397.96	0.24	0.00	223.67	0.09	107.56	232.22	36.66	0.00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2.74	13.84	18.00	207.52	0.05	0.00	60.00	0.30	49.20	13.00	6.05	0.00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
464, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1.40	1.20	11.40	63.00	0.02	0.30	9.50	0.00	54.30	38.30	6.30	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК		580	24.34	22.92	102.52	715.48	0.33	5.30	293.17	0.79	230.06	299.52	61.01	2.37
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1.00	6.00	3.00	70.00	0.03	17.00	0.00	2.70	31.00	28.00	14.00	0.50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2.26	6.75	18.78	144.99	0.11	25.00	33.48	45.00	113.40	91.80	5.40	0.05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13.10	15.30	13.50	244.10	0.18	9.00	0.45	42.00	185.00	55.00	0.00	0.00
ТТК № 217	Каша гречневая рассыпчатая	210	9.35	5.15	55.18	304.73	0.08	0.00	140.00	1.12	98.40	249.13	11.34	0.12
108 УРЦП, 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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
512 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		1040	31.37	33.88	147.58	1023.82	0.53	89.80	173.93	91.68	484.80	485.93	53.14	2.03
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17.00	22.00	52.00	486.00	0.19	0.00	118.80	0.92	150.00	145.00	14.19	0.00
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 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
519 УРЦП, Пермь 2013	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%		560	23.84	22.82	101.18	717.00	0.36	80.00	119.10	1.36	190.00	236.00	43.79	2.64
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	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
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	75	7.65	13.95	31.80	284.00	0.00	0.10	0.00	0.00	33.00	0.00	7.00	0.40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13.45	18.95	39.80	384.00	0.08	11.50	0.04	0.00	273.00	180.00	35.00	0.60
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			55.21	56.70	248.76	1740.82	0.89	169.80	293.03	93.04	674.80	721.93	96.93	4.67
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			69.16	75.75	289.90	2123.30	0.94	106.60	467.14	92.47	987.86	965.45	149.15	5.00
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			93.00	98.57	391.08	2840.30	1.30	186.60	586.24	93.83	1177.86	1201.45	192.94	7.64

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6.70	9.84	19.80	194.56	0.09	0.00	59.00	0.00	8.25	57.00	21.00	3.40
ТТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16.40	13.71	60.90	432.03	0.21	0.02	289.80	1.09	257.80	173.25	40.00	6.50
112 УРЦП, Пермь 2013	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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	24.00	23.95	104.00	734.59	0.32	182.82	348.80	1.39	320.25	268.25	88.00	11.10
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.20	3.70	75.00	0.06	22.10	0.00	3.30	15.00	26.00	20.00	0.90
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2.76	5.10	18.15	129.60	0.23	10.41	321.00	0.27	22.80	77.39	30.60	6.66
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24.60	21.18	77.73	600.28	0.31	5.33	125.00	0.00	260.49	30.61	56.00	10.36
109 УРЦП, Пермь 2013	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
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
511 УРЦП, Пермь 2013	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 ОБЕД		930	32.24	33.44	147.80	1024.08	0.71	71.84	446.00	4.39	327.79	233.40	157.70	20.09
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 №5	Тефтели 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
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220	4.18	10.78	28.89	229.31	0.22	1.60	140.00	0.22	24.20	120.00	22.45	0.02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.11	0.00	0.00	0.84	21.00	94.80	28.20	2.34
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	0.14
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		700	19.94	21.30	105.93	697.41	0.38	8.90	140.04	1.27	94.68	291.50	77.63	3.54
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 УРЦП, Пермь 2013	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	0.15	13.77	0.10	1.22	262.61	248.86	49.58	1.06
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25%			76.18	78.69	357.73	2456.08	1.41	263.56	934.84	7.05	742.72	793.15	323.33	34.73
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			69.24	70.92	309.53	2156.95	1.18	268.43	794.90	7.00	910.65	750.51	295.28	32.25
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			89.18	92.22	415.46	2854.36	1.56	277.33	934.94	8.27	1005.33	1042.01	372.91	35.79

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20.35	21.73	71.54	561.77	0.26	4.60	120.00	5.50	165.53	128.69	21.00	1.80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ТТК№ 41	Чай с молоком	200	2.00	1.85	14.60	83.00	0.04	0.03	0.01	0.00	115.82	93.00	15.00	0.87
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	22.75	23.98	95.94	691.77	0.33	14.63	120.01	5.70	297.35	232.69	45.00	4.87
ОБЕД														
16,УРПЦПермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2.40	7.40	2.50	86.00	0.03	13.50	0.03	2.80	33.00	57.00	12.00	1.00
ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	250	8.25	9.00	66.50	380.00	0.15	58.75	230.00	28.75	0.02	0.00	0.01	0.00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	16.98	17.60	34.10	362.72	0.00	4.60	160.00	0.01	184.66	140.67	2.27	0.06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
112 УРЦП, Пермь 2013	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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	28.40	0.00	0.10	7.50	6.40	6.10	0.29
ИТОГО В ОБЕД		880	31.77	34.62	141.58	958.50	0.28	165.25	390.03	32.30	267.18	253.07	38.98	2.09
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 244	Сырники из творога запечённые	200	23.72	25.60	53.33	526.66	0.12	0.53	0.12	1.07	273.33	410.70	42.70	1.00
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
512 УРЦП, Пермь 2013	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%		430	24.17	25.60	94.07	687.16	0.12	2.05	0.21	1.07	286.93	422.10	48.40	1.90
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	60	8.00	9.00	52.30	322.20	0.07	0.10	0.08	0.70	19.00	57.00	12.00	0.80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13.80	12.00	75.10	464.20	0.13	1.30	0.10	0.00	267.00	247.00	42.00	1.00
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			78.69	84.20	331.59	2337.43	0.73	181.93	510.25	39.07	851.46	907.86	132.38	8.86
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			68.32	70.60	312.62	2114.47	0.74	181.18	510.14	38.00	831.53	732.76	125.98	7.96
ВСЕГО ЗА 24-И ДЕНЬ			92.49	96.20	406.69	2801.63	0.86	183.23	510.35	39.07	1118.46	1154.86	174.38	9.86

завтрак 6	0.36	61.85	233.39	3.84	310.37	306.35	77.42	3.89
обед 6	0.53	103.09	308.01	23.48	422.51	450.38	104.20	6.11
полдник 6	0.13	8.23	0.10	0.70	270.94	243.04	41.65	0.95
завтрак 12дн	0.33	51.44	214.16	5.09	293.60	290.29	70.57	4.23
обед 12дн	0.51	112.59	320.20	25.45	411.32	427.33	102.20	6.11
полдник 12	0.13	7.95	0.09	0.73	267.39	240.89	42.92	0.97

Фактическое распределение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи

ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	19.50	19.14	18.40	20.50	21.38	19.34	19.88	19.40	20.10	20.74	19.70	20.10	19.85
жиры	21.34	21.73	18.63	20.40	21.85	21.73	20.56	21.50	21.15	21.54	20.34	21.15	20.99
углеводы	84.52	92.13	85.53	89.30	83.50	88.40	89.96	84.30	86.61	91.10	88.10	86.61	87.51
калорийность	608.25	620.45	588.39	625.60	602.29	631.63	625.80	607.60	618.50	643.12	621.86	618.50	575.75
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (обед дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	28.49	28.79	29.61	26.69	28.79	29.12	29.34	31.27	26.62	28.14	26.93	28.40	28.52
жиры	29.14	30.34	30.46	26.64	34.10	29.15	29.92	33.23	27.68	29.51	26.02	29.78	29.66
углеводы	118.09	120.01	117.71	131.86	104.69	114.37	116.03	116.78	129.00	129.27	131.75	122.36	120.99
калорийность	851.39	876.64	865.13	874.98	843.52	840.39	856.12	899.27	875.39	897.99	872.27	875.82	824.30
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 25% дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	20.11	16.18	19.65	20.12	18.45	18.30	21.14	19.00	19.94	19.38	16.65	18.30	18.94
жиры	19.31	18.03	19.83	19.17	19.20	19.03	16.16	20.14	19.15	18.59	18.88	19.20	18.89
углеводы	85.88	88.53	71.22	69.86	87.64	97.73	85.02	86.80	83.59	84.73	87.85	87.62	84.71
калорийность	601.66	583.71	604.62	617.36	584.50	637.39	565.84	603.86	587.11	584.29	589.02	582.00	595.11
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 15% дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	10.00	10.53	11.28	11.90	12.40	11.48	11.70	9.82	12.12	11.41	11.56	12.40	11.38
жиры	13.30	10.52	9.53	9.00	12.50	11.63	11.90	10.00	10.10	15.23	11.83	10.50	11.34
углеводы	51.90	48.00	49.55	61.63	51.60	46.40	48.00	53.50	65.60	31.32	47.79	66.40	51.81
калорийность	367.10	291.40	323.44	379.60	368.30	329.68	339.20	416.10	406.70	308.20	338.63	410.30	356.55

25.0 %

35.1 %

25.3 %

15.2 %

Фактическое распределение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи

ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	23.34	22.06	22.75	22.64	24.94	22.70	22.78	24.10	22.75	24.34	24.00	22.75	23.26
жиры	22.84	22.90	23.23	23.36	24.82	22.95	23.59	22.66	23.98	22.92	23.95	23.98	23.43
углеводы	103.28	101.44	101.08	102.77	96.74	98.76	99.35	93.75	95.94	102.52	104.00	95.94	99.63
калорийность	724.65	679.93	661.04	714.82	696.20	697.49	702.21	674.72	691.77	715.48	734.59	691.77	665.00
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (обед дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	31.93	32.08	32.02	30.24	32.05	33.54	32.83	34.54	32.63	31.37	32.24	31.77	32.27
жиры	35.71	35.02	33.30	32.31	42.34	35.76	35.62	39.97	33.74	33.88	33.44	34.62	35.48
углеводы	134.31	134.10	135.44	147.17	114.59	126.60	127.78	134.79	150.37	147.58	147.80	141.58	136.84
калорийность	989.31	988.56	971.59	1001.56	983.79	966.81	968.63	1045.83	1039.57	1023.82	1024.08	958.50	951.60
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 25% дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	21.58	19.95	23.39	22.94	21.99	20.91	23.44	21.14	23.77	23.84	19.94	24.17	22.25
жиры	21.31	22.38	23.80	20.80	23.04	21.79	19.43	21.92	22.98	22.82	21.30	25.60	22.26
углеводы	98.99	100.06	81.68	84.99	95.63	107.06	96.90	94.74	93.86	101.18	105.93	94.07	96.26
калорийность	664.12	684.14	698.34	704.18	663.49	710.04	652.10	660.20	677.83	717.00	697.41	687.16	684.67
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 15% дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	10.84	11.95	12.65	11.90	13.80	12.90	12.90	10.80	12.12	13.45	13.00	13.80	12.51
жиры	14.96	12.18	11.16	9.00	14.00	13.29	13.29	11.75	10.10	18.95	13.53	12.00	12.85
углеводы	60.68	60.00	56.24	61.63	60.30	56.00	56.00	61.18	65.60	39.80	57.73	75.10	59.19
калорийность	420.40	348.82	368.80	379.60	422.20	387.10	387.10	484.63	406.70	384.00	398.28	464.20	404.32

25.00 %

35.1 %

25.2 %

14.9 %

