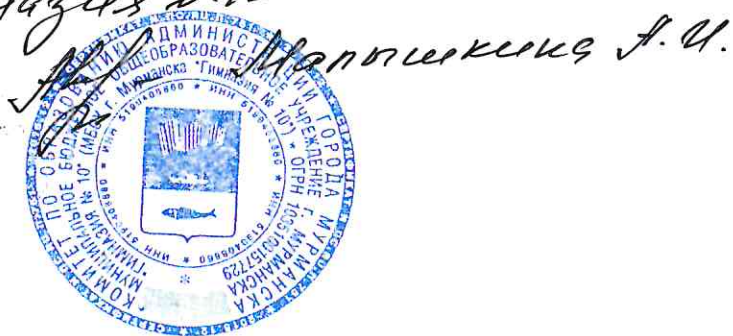


Директор МБОУ «Мурманская  
«Гимназия №10»



Утверждаю:  
Директор  
Муниципального автономного  
учреждения образования  
города Мурманска  
«Центр школьного питания»  
*М.А. Любетко*  
для документов  
ИНН «29001619»  
20 июля 2021 года

ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО

ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Школа

-

Отд./корп

День

1-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 134	Омлет натуральный	200		442	16.00	20.80	47.94
	закуска	10.1.1скур	Горошек зеленый	60		24	1.86	0.12	3.90
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	15		35	1.14	0.12	7.38
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100		47	0.40	0.30	10.30
	гор.напиток	493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200		60	0.10	0.00	15.00
	Итого					75.49			
Обед	закуска	5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60		42	0.60	3.60	1.80
	1 блюдо	ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		134	2.10	6.25	17.40
	2 блюдо	ТТК №132	Гуляш из говядины	100		250	15.41	11.80	20.50
	гарнир	ТТК № 223	Картофельное пюре	150		142	3.96	6.73	16.35
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70		165	5.32	0.56	34.44
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100		38	0.80	0.20	7.50
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200		81	0.30	0.00	20.10
	Итого					121.63			
Полдник 25%	закуска	106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60		14	0.66	0.12	2.28
	2 блюдо	ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105		164	11.22	8.40	11.91
	гарнир	ТТК №174	Картофель отварной с луком	160		236	3.60	9.93	52.92
	хлеб	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55		96	3.63	0.66	18.37
	напиток	518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200		92	1.00	0.20	0.40
	Итого					94.37			
Полдник 15%	напиток	516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200		100	5.80	5.00	8.00
	выпечка	565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50		267	4.20	8.30	43.90
	Итого					39.84			

Школа

-

Отд./корп

День

2-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 248	Каша манная вязкая	200		238	11.70	4.69	37.23
	закуска	ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60		208	2.74	13.84	18.00
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100		96	1.50	0.50	21.00
	гор.напиток	501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200		79	3.20	2.70	15.90
	Итого					75.49			
Обед	закуска	17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100		75	1.10	6.20	3.70
	1 блюдо	ТТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250		137	6.10	7.10	12.20
	2 блюдо	ТТК № 141	Плов из индейки	210		359	14.41	15.90	39.45
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80		188	6.08	0.64	39.36
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100		47	0.80	0.40	8.10
	напиток	511УРЦП, Пермь 2013	Компот из смородины черной	200		71	0.30	0.10	17.20
	Итого					121.63			
Полдник 25%	гор. блюдо	ТТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30		402	15.08	17.43	46.13
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100		72	0.60	0.60	15.40
	напиток	ТТК №180	Компот из смеси ягод	200		110	0.50	0.00	27.00
	Итого					94.37			
Полдник 15%	напиток	516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200		100	5.80	5.00	8.00
	выпечка	540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50		191	4.73	5.52	40.00
	Итого					39.84			

Школа -  Отд./корп  День 3-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30		484	17.40	18.43	62.23
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100		43	0.90	0.20	8.10
	гор.напиток	494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200		61	0.10	0.00	15.20
	Итого					75.49			
Обед	закуска	76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100		130	1.30	10.80	6.80
	1 блюдо	ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250		104	2.60	3.50	15.60
	2 блюдо	ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70		176	16.70	8.84	8.22
	хлеб	414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150		205	3.69	6.08	33.81
	гарнир	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70		122	4.62	0.84	23.38
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100		47	0.40	0.40	9.80
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200		81	0.30	0.00	20.10
	Итого					121.63			
Полдник 25%	закуска	6.7.Зскур	Огурцы соленые	60		8	0.48	0.06	0.96
	гор. Блюдо	ТТК № 175	Оладьи из печени по-кунцевски	100		203	10.96	11.70	13.37
	гарнир	ТТК № 211	Картофель отварной	150		153	2.85	7.35	19.05
	хлеб	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60		104	3.96	0.72	20.04
	напиток	518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200		137	1.40	0.00	17.80
	Итого					94.37			
Полдник 15%	напиток	пром.произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	200		142	5.80	3.00	22.80
	выпечка	577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	60		181	5.48	6.53	26.75
	Итого					39.84			

Школа -  Отд./корп  День 4-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 253	Каша пшениная вязкая	170		253	6.10	8.40	38.20
	закуска	ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70		217	11.40	9.60	21.20
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100		38	0.80	0.20	7.50
	гор.напиток	499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200		118	2.20	2.20	22.40
	Итого					75.49			
Обед	закуска	14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100		65	0.70	6.10	1.90
	1 блюдо	ТТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		145	5.37	5.41	18.60
	2 блюдо	ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110		179	8.68	10.67	11.99
	гарнир	ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	150		218	6.68	3.68	39.45
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60		141	4.56	0.48	29.52
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100		47	0.40	0.30	10.30
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200		81	0.30	0.00	20.10
Итого					121.63				
Полдник 25%	закуска	10.1.3Скур	Кукуруза конс.	60		35	1.32	0.24	6.72
	2 блюдо	ТТК № 5	Тефтели рыбные с соусом томатным	120		196	9.10	9.40	18.80
	гарнир	ТТК №151	Картофельное пюре	200		189	5.28	8.97	21.80
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45		106	3.42	0.36	22.14
	напиток	501 УРЦП, Пермь 2018	Сок фруктовый (ананас)	200		92	1.00	0.20	0.40
Итого					94.37				
Полдник 15%	напиток	пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	200		162	6.00	5.00	22.00
	выпечка	543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75		218	5.90	4.00	39.63
Итого					39.84				

Школа

-

Отд./корп

День

5-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60		195	6.70	9.84	19.80
	гор.блюдо	ТТК № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30		282	10.68	8.91	39.70
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100		47	0.80	0.40	8.10
	гор.напиток	501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200		79	3.20	2.70	15.90
	Итого					75.49			
Обед	закуска	ТТК № 285	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60		45	0.60	3.60	2.40
	1 блюдо	ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20		211	9.01	11.63	17.46
	2 блюдо	ТТК №173	Тефтели из оленины соус сметанный	120		188	12.32	10.50	10.94
	гарнир	ТТК № 257	Картофель отварной с укропом	150		156	2.85	7.35	19.70
	хлеб	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35		61	2.31	0.42	11.69
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100		96	1.50	0.50	21.00
	напиток	505 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200		87	0.20	0.10	21.50
Итого					121.63				
Полдник 25%	гор.блюдо	ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150		395	17.80	19.20	40.00
	сладкое	10.10.12скуп	Джем из абрикосов	30		80	0.15	0.00	20.64
	напиток	ТТК №180	Компот из смеси ягод	200		110	0.50	0.00	27.00
	Итого					94.37			
Полдник 15%	напиток	516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200		100	5.80	5.00	8.00
	выпечка	573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	50		268	6.60	7.50	43.60
	Итого					39.84			

Школа

-

Отд./корп

День

6-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 279	Каша рисовая вязкая	180		237	12.10	4.39	37.30
	закуска	ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60		208	2.74	13.84	18.00
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100		43	0.90	0.20	8.10
	гор.напиток	496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200		144	3.60	3.30	25.00
	Итого					75.49			
Обед	закуска	17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100		75	1.10	6.20	3.70
	1 блюдо	ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	250		108	2.30	4.25	15.13
	2 блюдо	ТТК № 260	Голубцы ленивые с соусом сметанным	200		292	17.70	17.20	16.70
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90		212	6.84	0.72	44.28
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120		56	0.48	0.48	11.76
	напиток	519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200		97	0.70	0.30	22.80
	Итого					121.63			
Полдник 25%	гор.блюдо	ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30		484	17.40	18.43	62.23
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100		72	0.60	0.60	15.40
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200		81	0.30	0.00	20.10
	Итого					94.37			
Полдник 15%	напиток	516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200		100	5.80	5.00	8.00
	выпечка	541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60		230	5.68	6.63	38.40
	Итого					39.84			

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 263	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	170/30		509	19.30	20.20
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120		56	0.48	0.36
	напиток	493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200		60	0.10	0.00
	Итого					75.49		
Обед	закуска	13 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100		65	0.70	6.10
	1 блюдо	ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250		97	2.18	4.45
	2 блюдо	ТТК № 181	Рагу из индейки	30/150		459	19.98	18.01
	хлеб	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80		139	5.28	0.96
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100		38	0.80	0.20
	напиток	ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200		58	0.40	0.20
	Итого					121.63		
Полдник 25%	закуска	37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	60		51	0.96	3.72
	2 блюдо	ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105		164	11.22	8.40
	гарнир	ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150		218	6.68	3.68
	хлеб	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30		52	1.98	0.36
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200		81	0.30	0.00
	Итого					94.37		
Полдник 15%	напиток	516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200		100	5.80	5.00
	выпечка	543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50		239	5.90	6.90
	Итого					39.84		



7-й

Углеводы
62.60
12.36
15.00
1.90
12.03
54.18
26.72
7.50
13.70
3.54
11.91
39.45
10.02
20.10
8.00
40.00

Школа

-

Отд./корп

День 8-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 280	Каша пшеничная вязкая	180		173	12.10	3.00	24.30
	закуска	71,УРПЦ Пермь 2018	Бутерброд с маслом	60		224	3.20	14.80	20.00
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100		96	1.50	0.50	21.00
	гор.напиток	466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200		115	2.60	3.20	19.00
	Итого					75.49			
Обед	закуска	76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	60		78	0.78	6.48	4.08
	1 блюдо	ТТК №284	Куриный бульон с яйцом и гренками	170/20/20		145	5.37	5.41	18.60
	2 блюдо	ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50		242	16.80	14.10	12.30
	гарнир	414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150		205	3.69	6.08	33.83
	хлеб	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55		96	3.63	0.66	18.37
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100		47	0.80	0.40	8.10
	напиток	505 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200		87	0.20	0.10	21.50
Итого					121.63				
Полдник 25%	закуска	ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60		195	6.70	9.84	19.80
	гор.блюдо	ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20		319	12.10	10.10	45.00
	напиток	ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200		90	0.20	0.20	22.00
	Итого					94.37			
Полдник 15%	напиток	пром.произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	200		142	5.80	3.00	22.80
	выпечка	53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60		274	4.02	7.00	30.70
Итого					39.84				

Школа

-

Отд./корп

День 9-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30		489	17.70	18.90	62.21
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100		47	0.40	0.40	9.80
	гор.напиток	ТТК№ 41	Чай с молоком	200		83	2.00	1.85	14.60
			Итого		75.49				
Обед	закуска	ТТК № 267	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100		109	4.00	8.50	4.20
	1 блюдо	ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230		136	4.51	4.92	18.54
	2 блюдо	ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120		220	6.70	12.90	19.50
	гарнир	ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150		145	5.66	0.68	29.04
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60		141	4.56	0.48	29.52
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100		43	0.90	0.20	8.10
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200		81	0.30	0.00	20.10
				Итого		121.63			
Полдник 25%	закуска	148,УРПЦ Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60		7	0.42	0.06	1.14
	2 блюдо	ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110		179	8.68	10.67	11.99
	гарнир	ТТК № 194	Капуста свежая тушеная	150		135	5.98	7.94	9.84
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60		141	4.56	0.48	29.52
	напиток	506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200		126	0.30	0.00	31.10
				Итого		94.37			
Полдник 15%	напиток	пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	200		162	6.00	5.00	22.00
	выпечка	543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75		245	6.12	5.10	43.60
			Итого		39.84				

Школа - \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День 10-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 281	Каша молочная кукурузная вязкая	180		326	16.20	6.20	51.40
	закуска	ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60		208	2.74	13.84	18.00
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100		47	0.40	0.30	10.30
	гор.напиток	464,УРПЦПермь 2018	Кофейный напиток	200		63	1.40	1.20	11.40
	Итого					75.49			
Обед	закуска	5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60		42	0.60	3.60	1.80
	1 блюдо	ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		134	2.10	6.25	17.40
	2 блюдо	ТТК № 275	Гуляш из оленины	100		244	13.10	15.30	13.50
	гарнир	ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150		218	6.68	3.68	39.45
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60		141	4.56	0.48	29.52
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100		38	0.80	0.20	7.50
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200		81	0.30	0.00	20.10
Итого					121.63				
Полдник 25%	гор.блюдо	ТТК № 200	Омлет натуральный	180		369	13.78	17.85	38.35
	закуска	10.1.1скур	Горошек зеленый	60		24	1.86	0.12	3.90
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40		94	3.04	0.32	19.68
	напиток	519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200		97	0.70	0.30	22.80
	Итого					94.37			
Полдник 15%	напиток	516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200		100	5.80	5.00	8.00
	выпечка	572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55		208	5.61	10.23	23.32
	Итого					39.84			

Школа

-

Отд./корп

День 11-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60		195	6.70	9.84	19.80
	гор.блюдо	ТТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20		319	12.10	10.10	45.00
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100		47	0.80	0.40	8.10
	гор.напиток	494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200		61	0.10	0.00	15.20
	Итого					75.49			
Обед	закуска	17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	80		60	0.88	4.96	2.96
	1 блюдо	ТТК № 214	Суп картофельный с горохом	230		99	2.12	3.91	13.92
	2 блюдо	ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150		450	18.50	15.89	58.30
	хлеб	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55		96	3.63	0.66	18.37
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100		96	1.50	0.50	21.00
	напиток	511УРЦП, Пермь 2013	Компот из смородины черной	200		71	0.30	0.10	17.20
	Итого					121.63			
Полдник 25%	закуска	10.1.3Скур	Кукуруза конс.	60		35	1.32	0.24	6.72
	2 блюдо	ТТК №5	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	120		196	9.10	9.40	18.80
	гарнир	ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180		188	3.42	8.82	23.64
	хлеб	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35		61	2.31	0.42	11.69
	напиток	ТТК №180	Компот из смеси ягод	200		110	0.50	0.00	27.00
	Итого					94.37			
Полдник 15%	напиток	516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200		100	5.80	5.00	8.00
	выпечка	543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60		239	5.76	6.83	39.79
	Итого					39.84			

Школа

-

Отд./корп

День 12-й

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	170/30		489	17.70	18.90	62.21
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100		47	0.40	0.40	9.80
	гор.напиток	ТТК № 41	Чай с молоком	200		83	2.00	1.85	14.60
	Итого					75.49			
Обед	закуска	16,УРПЦПермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60		52	1.44	4.44	1.50
	1 блюдо	ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	200		304	6.60	7.20	53.20
	2 блюдо	ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150		363	16.98	17.60	34.10
	хлеб	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30		71	2.28	0.24	14.76
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100		43	0.90	0.20	8.10
	напиток	ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200		44	0.20	0.10	10.70
	Итого					121.63			
Полдник 25%	гор.блюдо	ТТК № 244	Сырники из творога запечённые	150		395	17.80	19.20	40.00
	сладкое	10.10.12скур	Джем из абрикосов	40		106	0.20	0.00	27.52
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200		81	0.30	0.00	20.10
	Итого					94.37			
Полдник 15%	напиток	пром.произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	200		142	5.80	3.00	22.80
	выпечка	573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	50		268	6.60	7.50	43.60
	Итого					39.84			