

Согласовано
Директор общеобразовательного учреждения

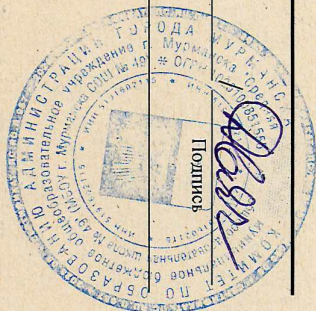
Утверждено приказом МАУО «ЦШП»
от 26.11.2024 № 440

Авдыкина Н.В.

ФИО

20.12.24

Дата



Примерное 10-дневное меню основного (организованного) питания

для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска в возрасте с 12 до 18 лет
на зимний период 2025 года с 09.01.2025 по 31.05.2025

г. Мурманск

Меню: 1 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
ТТК № 636	Омлет натуральный	220	17,06	22,24	57,81	499,64	0,13	0,67	0,44	1,01	179,39	338,45	27,07	3,39		
101 лекур	Горошек зелёный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	570	24,06	22,84	96,53	717,24	0,37	10,67	0,74	1,56	220,39	435,95	56,07	4,94		
	ОБЕД															
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66		
ТТК № 136/1	Суп с макаронными изделиями	250	7,63	8,69	32,75	286,44	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35		
ТТК № 4/2	Плов из свинины	210	17,50	15,48	44,13	385,84	0,06	19,40	0,00	2,50	35,70	49,88	23,36	0,84		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоком)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
	ИТОГО В ОБЕД	820	31,59	34,42	137,06	1031,09	0,34	51,03	137,50	9,56	226,10	212,08	66,94	3,11		
	ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	100	7,54	8,92	52,99	322,40	0,24	0,57	0,42	2,24	183,39	344,52	38,90	2,24		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	14,79	15,17	62,99	447,40	0,34	2,32	0,47	2,24	483,39	569,52	73,90	2,49		
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником		70,44	72,43	296,58	2195,73	1,05	64,02	138,71	13,36	929,88	1217,55	195,91	10,54		
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		70,44	72,43	296,58	2195,73	1,05	64,02	138,71	13,36	929,88	1217,55	195,91	10,54		

Меню: 2. день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТК № 655	Каша ячневая молочная	250	17,66	6,62	53,15	342,82	0,25	0,00	239,68	15,00	118,75	118,75	26,25	4,50											
ТТК № 188	Бульбодол 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 УРЦЦ, 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											
499 УРЦЦ, Пермь, 2013	Какао с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00											
ИТОГО В ЗАВТРАК													610	23,50	22,86	101,65	711,54	0,36	60,20	299,69	15,50	263,95	225,75	68,30	5,80
ОБЕД																									
75 УРЦЦ, Пермь, 2013	Салат картофельный с соевыми орешками и зеленым горошком	100	2,00	6,00	15,20	122,80	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70											
ТТК № 210/1	Свекольник	250	3,02	6,89	27,78	185,21	0,09	11,47	115,48	0,31	122,05	116,02	25,00	0,11											
ТТК № 622	Пудинг из пышняка	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00											
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	7,08	49,40	306,92	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10											
109 УРЦЦ, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	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 ОБЕД													905	33,63	35,37	147,44	1042,61	0,48	31,07	329,81	46,57	449,19	508,81	76,17	2,42
ПОЛДНИК																									
516 УРЦЦ, Пермь, 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20											
543 УРЦЦ, Пермь, 2013	Пирожок печеный с капустой	150	8,97	9,83	52,84	335,71	0,05	32,78	0,11	0,95	115,80	93,00	16,15	1,74											
ИТОГО В ПОЛДНИК													350	14,77	14,83	60,84	435,71	0,13	34,18	0,15	0,95	355,80	273,00	44,15	1,94
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ														71,90	73,06	309,93	2189,86	0,97	125,45	629,65	63,02	1068,94	1007,56	188,62	10,16
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ														71,90	73,06	309,93	2189,86	0,97	125,45	629,65	63,02	1068,94	1007,56	188,62	10,16

Меню: 3. день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	250	20,01	21,19	69,46	548,59	0,23	0,01	198,95	0,62	292,35	355,30	87,50	0,23	
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	
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,61	24,19	95,66	696,29	0,29	6,31	198,97	1,02	437,35	457,30	117,50	2,63	
ОБЕД															
6.7 Засер	Овощи соевые	100	0,80	0,10	1,60	10,50	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
ТТК № 238/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26	
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	249,97	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45	
ТТК № 223/1	Картофельное пюре	180	5,75	9,23	39,32	263,35	0,16	0,80	67,50	0,18	46,80	102,60	28,80	3,78	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод съешенных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД		900	32,66	30,38	140,71	996,42	0,52	15,30	180,54	1,25	316,46	383,80	90,97	6,24	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Раженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	100	7,47	8,92	52,87	321,64	0,12	0,18	0,14	1,21	31,86	95,48	20,10	1,34	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,72	15,17	62,87	446,64	0,22	1,93	0,19	1,21	331,86	320,48	55,10	1,59	
ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ с полдником			70,99	69,74	299,24	2139,35	1,03	23,54	379,70	3,48	1085,67	1161,58	263,57	10,46	
ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ			70,99	69,74	299,24	2139,35	1,03	23,54	379,70	3,48	1085,67	1161,58	263,57	10,46	

Меню: 4 день

12-18 лет

№ рецептуры	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	14,97	53,57	421,50	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25
П12 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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК														
		610	20,24	23,45	96,14	703,86	0,41	40,80	303,75	0,56	226,73	268,47	65,50	1,65
ОБЕД														
П10.1.1.с.ср	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
ТТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	9,73	30,85	229,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
П09 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	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД														
		810	31,47	31,12	129,96	987,72	0,40	23,87	310,30	4,65	364,06	526,37	68,12	3,88
ПОЛДНИК														
4.1.48.ср	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	150	4,04	8,57	45,07	273,57	1,40	4,74	0,12	2,45	45,23	137,70	43,17	1,73
ИТОГО В ПОЛДНИК														
		350	14,04	14,97	62,07	447,57	1,46	5,94	0,16	2,45	283,23	319,70	71,17	1,93
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником														
			65,75	69,54	288,17	2139,15	2,27	70,61	614,21	7,66	874,02	1114,54	204,79	7,46
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ														
			65,75	69,54	288,17	2139,15	2,27	70,61	614,21	7,66	874,02	1114,54	204,79	7,46

Меню: 5 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 208/1	Оладьи с молоком сушеным	230	23,37	24,48	77,16	622,44	0,27	5,18	120,35	5,75	167,83	129,84	22,17	1,90	
112 УРЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
493 УРЦ, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,95	24,96	103,92	739,24	0,30	17,18	120,35	5,99	198,03	146,04	33,97	4,84	
ОБЕД															
103 Тесер	Икра кабачковая	100	2,00	7,00	8,54	105,16	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и грибами	260	7,34	11,98	35,63	279,70	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	194,65	10,17	0,07	
ТТК №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	183,03	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29	
ТТК № 631	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	3,32	43,68	236,64	0,07	0,00	120,00	0,96	84,34	213,54	9,72	0,10	
108 УРЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61	
512 УРЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД		905	31,59	33,41	147,00	1015,05	0,30	18,56	243,86	4,26	332,80	589,31	64,20	3,37	
ПОЛДНИК															
516 УРЦ, Пермь 2013	Ашурфиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
53 СРЕМВКИ, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	100	7,14	8,82	53,19	320,70	0,14	4,73	0,12	2,45	45,45	135,40	43,37	1,73	
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,39	15,07	63,19	445,70	0,24	6,48	0,17	2,45	345,45	360,40	78,37	1,98	
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ с полдником			69,93	73,44	314,11	2199,99	0,84	42,22	364,38	12,70	876,28	1095,75	176,54	10,19	
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ			69,93	73,44	314,11	2199,99	0,84	42,22	364,38	12,70	876,28	1095,75	176,54	10,19	

Меню: 6 день

12-18 лет

№ рецептуры	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №145/1	Каша геркулесовая молочная	200	14,67	10,13	52,85	361,25	0,28	0,02	171,91	0,80	98,83	168,08	32,20	0,11
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦЦ, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	21,91	23,67	103,95	716,47	0,41	61,32	231,93	1,30	306,03	314,08	78,25	2,49
ОБЕД														
32 УРЦЦ, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 230/1	Щи из свежей капусты	250	3,25	3,53	23,78	139,89	0,12	26,25	12,50	22,50	156,00	113,75	6,25	0,25
ТТК № 622	Пюре из картофеля	100	14,40	14,72	16,37	255,56	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
414 УРЦЦ, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,41	7,20	40,50	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,12	84,96	27,36	0,64
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	93,94	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО В ОБЕД		885	30,69	35,41	130,24	963,49	0,48	45,80	13,02	67,92	557,37	500,61	89,46	5,69
ПОЛДНИК														
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
53 СРЕМВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	100	7,56	8,72	53,07	321,00	0,14	0,00	0,12	1,95	25,13	113,37	16,76	1,46
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,81	14,97	63,07	446,00	0,24	1,75	0,17	1,95	325,13	338,37	51,76	1,71
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ			67,41	74,05	297,26	2125,96	1,13	108,87	245,12	71,17	1188,53	1153,06	219,47	9,89
ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ			67,41	74,05	297,26	2125,96	1,13	108,87	245,12	71,17	1188,53	1153,06	219,47	9,89

Меню: 7 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 236/1	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	250	22,05	23,87	63,18	555,75	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,32				
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
	ИТОГО В ЗАВТРАК	550	23,65	24,37	99,38	711,45	0,33	12,86	121,25	0,96	345,51	204,40	45,25	3,32				
	ОБЕД																	
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,32	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80				
ТТК № 204/1	Суп с фрикадельками	250	6,80	10,13	31,51	244,41	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	75,90	7,66	0,21				
ТТК № 300/1	Пшеница "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	12,07	21,99	238,91	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00				
ТТК № 206/1	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,19	218,17	0,08	0,02	220,00	1,16	8,38	77,22	11,90	0,58				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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	925	31,17	35,37	132,41	1006,89	0,395	39,329	454,32	8,92	434,145	375,02	67,96	15,43				
	ПОЛДНИК																	
4.1.48екур	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	150	3,28	7,84	44,08	260,00	0,14	5,72	0,00	0,95	17,25	74,70	28,20	1,13				
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	13,28	14,24	61,08	434,00	0,20	6,92	0,04	0,95	255,25	256,70	56,20	1,33				
	ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ с ПОЛДНИКОМ		58,10	67,58	275,87	1978,34	0,87	57,91	575,57	10,83	796,91	654,12	141,41	19,88				
	ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ		58,10	67,58	275,87	1978,34	0,87	57,91	575,57	10,83	796,91	654,12	141,41	19,88				

Меню: 8 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
ЗАВТРАК																									
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90											
ТТК № 591/1	Каша пшеничная молочная	250	12,05	10,15	45,93	323,27	0,25	0,00	228,75	0,08	49,31	151,37	37,50	0,25											
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											
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10											
ИТОГО В ЗАВТРАК													610	22,94	21,43	92,00	654,13	0,41	6,3	303,77	0,76	322,53	355,47	76,5	3,55
ОБЕД																									
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,77	10,56	136,57	0,03	30,58	0,00	4,95	48,40	35,20	21,18	0,66											
ТТК № 258/1	Суп гороховый	250	11,63	6,64	41,88	273,80	0,18	8,66	113,00	0,20	19,00	64,48	25,50	0,26											
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00											
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,91	8,00	45,00	271,64	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71											
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56											
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50											
ИТОГО В ОБЕД													910	31,87	35,38	142,71	1016,74	0,38	121,14	463,05	8,51	302,86	586,86	130,08	4,69
ПОЛДНИК																									
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20											
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка дрожжная	150	8,73	9,81	53,70	338,01	0,15	0,00	0,12	1,68	20,00	79,95	15,00	1,25											
ИТОГО В ПОЛДНИК													350	14,53	14,81	61,70	438,01	0,23	1,40	0,16	1,68	260,00	259,95	43,00	1,45
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ с полдником														69,34	71,62	296,41	2108,88	1,02	128,84	766,98	10,95	885,39	1202,28	249,58	9,69
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ														69,34	71,62	296,41	2108,88	1,02	128,84	766,98	10,95	885,39	1202,28	249,58	9,69

Меню: 9 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
ТТК № 221/2	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,25	13,56	60,45	428,84	0,21	0,02	273,91	1,28	243,67	163,77	29,57	4,81				
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00				
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10				
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
ИТОГО В ЗАВТРАК						620	23,85	23,60	102,75	718,80	0,36	38,02	332,91	1,48	297,92	234,77	79,57	10,21
ОБЕД																		
101 ЗОСур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	57,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40				
ТТК № 656	Борщ	250	5,02	9,75	31,14	232,39	0,15	34,73	46,50	62,50	157,50	157,50	7,50	0,08				
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	21,02	21,18	63,07	502,26	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	17,22	117,20	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31				
ИТОГО В ОБЕД						800	33,44	31,73	147,03	1045,85	0,62	44,92	46,52	64,03	550,98	423,90	19,44	1,42
ПОЛДНИК																		
516 УРЦП, Пермь 2013	Раженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	150	8,16	9,37	53,02	329,05	0,14	4,74	0,12	2,45	45,23	137,72	43,16	1,73				
ИТОГО В ПОЛДНИК						350	13,96	14,37	61,02	429,05	0,22	6,14	0,16	2,45	285,23	317,72	71,16	1,93
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником							71,25	69,70	310,80	2193,70	1,20	89,08	379,59	67,96	1134,13	976,39	170,17	13,56
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ							71,25	69,70	310,80	2193,70	1,20	89,08	379,59	67,96	1134,13	976,39	170,17	13,56

Меню: 10 день

12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65	0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63		
ТТК № 279/1	Каша рисовая молочная	240	14,47	11,54	54,60	380,14	0,17	0,00	246,66	1,16	139,70	207,57	22,45	0,80		
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		
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	24,74	21,87	103,90	713,99	0,27	15,30	345,62	1,56	276,78	180,06	72,05	13,38		
ОБЕД																
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежесы с сыром	100	4,90	9,30	7,40	132,90	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40		
ТТК № 645/1	Рассольник	250	4,74	6,73	30,85	202,93	0,10	9,20	150,00	2,82	18,60	75,60	16,37	0,47		
ТТК № 10/412шт/ Новосибир	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06		
ТТК № 631/1	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,40	49,40	336,80	0,07	0,00	213,88	0,97	85,89	217,49	9,72	0,10		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25		
ИТОГО В ОБЕД		930	30,48	34,13	144,55	1007,29	0,40	35,23	363,97	7,26	459,98	611,88	100,12	5,84		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Алидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
446, Сборник шк. 2007 год	Кекс "Столичный"	100	7,52	8,90	53,20	322,98	0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,65	0,23		
ИТОГО В ПОЛДНИК		350	14,77	15,15	63,20	447,98	0,10	1,80	0,05	0,00	312,10	225,00	37,65	0,48		
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ			69,99	71,15	311,65	2169,26	0,77	52,33	709,64	8,82	1048,86	1016,94	209,82	19,70		
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ			69,99	71,15	311,65	2169,26	0,77	52,33	709,64	8,82	1048,86	1016,94	209,82	19,70		