

Согласовано  
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено приказом МАУО «ЦШПТ»  
от 26.11.2024 № 440

ФИО

Подпись

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

| № 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 № 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 зеленый                          | 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 (изюм) | 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  | 65,94  | 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 | Творожкины 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                     |  |  |  |  |

| № 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                        |  |  |  |  |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>   |                 |                      |              |               |                               |               |               |               |              |                |                |               |                           |  |  |  |  |
| 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            | Бульбурд 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 | Плюды свежие (ягельсин)                                    | 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                      |  |  |  |  |
| 409 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>                                     | <b>610</b>      | <b>23,50</b>         | <b>22,86</b> | <b>101,65</b> | <b>711,54</b>                 | <b>0,36</b>   | <b>60,20</b>  | <b>299,69</b> | <b>15,50</b> | <b>263,95</b>  | <b>225,75</b>  | <b>68,30</b>  | <b>5,80</b>               |  |  |  |  |
|                      | <b>ОБЕД</b>  |                 |                      |              |               |                               |               |               |               |              |                |                |               |                           |  |  |  |  |
| 75 УРЦП, Пермь 2013  | Салат картофельный с соленьями огурцами 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            | Гуляш из шпигленка   | 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 УРЦП, 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ОБЕД</b>  | <b>905</b>      | <b>33,63</b>         | <b>35,37</b> | <b>147,44</b> | <b>1042,61</b>                | <b>0,48</b>   | <b>31,07</b>  | <b>329,81</b> | <b>46,57</b> | <b>449,19</b>  | <b>508,81</b>  | <b>76,17</b>  | <b>2,42</b>               |  |  |  |  |
|                      | <b>ПОЛДНИК</b>   |                 |                      |              |               |                               |               |               |               |              |                |                |               |                           |  |  |  |  |
| 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                      |  |  |  |  |
| 543 УРЦП, 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>                                     | <b>350</b>      | <b>14,77</b>         | <b>14,83</b> | <b>60,84</b>  | <b>435,71</b>                 | <b>0,13</b>   | <b>34,18</b>  | <b>0,15</b>   | <b>0,95</b>  | <b>355,80</b>  | <b>273,00</b>  | <b>44,15</b>  | <b>1,94</b>               |  |  |  |  |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ</b>                         |                 | <b>71,90</b>         | <b>73,06</b> | <b>309,93</b> | <b>2189,86</b>                | <b>0,97</b>   | <b>125,45</b> | <b>629,65</b> | <b>63,02</b> | <b>1068,94</b> | <b>1007,56</b> | <b>188,62</b> | <b>10,16</b>              |  |  |  |  |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>                                   |                 | <b>71,90</b>         | <b>73,06</b> | <b>309,93</b> | <b>2189,86</b>                | <b>0,97</b>   | <b>125,45</b> | <b>629,65</b> | <b>63,02</b> | <b>1068,94</b> | <b>1007,56</b> | <b>188,62</b> | <b>10,16</b>              |  |  |  |  |



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                        |  |  |  |  |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                                   |                 |                      |              |               |                               |               |              |               |             |                |                |               |                           |  |  |  |  |
| 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>                           | <b>550</b>      | <b>23,61</b>         | <b>24,19</b> | <b>95,66</b>  | <b>696,29</b>                 | <b>0,29</b>   | <b>6,31</b>  | <b>198,97</b> | <b>1,02</b> | <b>437,35</b>  | <b>457,30</b>  | <b>117,50</b> | <b>2,63</b>               |  |  |  |  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                                      |                 |                      |              |               |                               |               |              |               |             |                |                |               |                           |  |  |  |  |
| 6.7 Заеур            | Огуцы солёные                                    | 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 № 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 №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 сушённых (клубника)    | 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ОБЕД</b>                              | <b>900</b>      | <b>32,66</b>         | <b>30,38</b> | <b>140,71</b> | <b>996,42</b>                 | <b>0,52</b>   | <b>15,30</b> | <b>180,54</b> | <b>1,25</b> | <b>316,46</b>  | <b>383,80</b>  | <b>90,97</b>  | <b>6,24</b>               |  |  |  |  |
|                      | <b>ПОЛДНИК</b>                                   |                 |                      |              |               |                               |               |              |               |             |                |                |               |                           |  |  |  |  |
| 516 УРЦП, Пермь 2013 | Ряженка  | 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>                           | <b>350</b>      | <b>14,72</b>         | <b>15,17</b> | <b>62,87</b>  | <b>446,64</b>                 | <b>0,22</b>   | <b>1,93</b>  | <b>0,19</b>   | <b>1,21</b> | <b>331,86</b>  | <b>320,48</b>  | <b>55,10</b>  | <b>1,59</b>               |  |  |  |  |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником</b>             |                 | <b>70,99</b>         | <b>69,74</b> | <b>299,24</b> | <b>2139,35</b>                | <b>1,03</b>   | <b>23,54</b> | <b>379,70</b> | <b>3,48</b> | <b>1085,67</b> | <b>1161,58</b> | <b>263,57</b> | <b>10,46</b>              |  |  |  |  |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>                         |                 | <b>70,99</b>         | <b>69,74</b> | <b>299,24</b> | <b>2139,35</b>                | <b>1,03</b>   | <b>23,54</b> | <b>379,70</b> | <b>3,48</b> | <b>1085,67</b> | <b>1161,58</b> | <b>263,57</b> | <b>10,46</b>              |  |  |  |  |

| № 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                        |  |  |  |  |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                      |       |          |                               |               |       |        |      |        |         |        |                           |  |  |  |  |
| ТТК № 630            | Бульбурд 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                      |  |  |  |  |
| 112 УРЦП, Пермь 2013 | Флоды свежие (мандарины)             | 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>               |                 |                      |       |          |                               |               |       |        |      |        |         |        |                           |  |  |  |  |
|                      |                                      | 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ОБЕД</b>                          |                 |                      |       |          |                               |               |       |        |      |        |         |        |                           |  |  |  |  |
| 101.1esp             | 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                      |  |  |  |  |
| 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                        | 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ОБЕД</b>                  |                 |                      |       |          |                               |               |       |        |      |        |         |        |                           |  |  |  |  |
|                      |                                      | 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ПОЛДНИК</b>                       |                 |                      |       |          |                               |               |       |        |      |        |         |        |                           |  |  |  |  |
| 4.1.48esp            | 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>               |                 |                      |       |          |                               |               |       |        |      |        |         |        |                           |  |  |  |  |
|                      |                                      | 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником</b> |                 |                      |       |          |                               |               |       |        |      |        |         |        |                           |  |  |  |  |
|                      |                                      |                 | 65,75                | 69,54 | 288,17   | 2139,15                       | 2,27          | 70,61 | 614,21 | 7,66 | 874,02 | 1114,54 | 204,79 | 7,46                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>             |                 |                      |       |          |                               |               |       |        |      |        |         |        |                           |  |  |  |  |
|                      |                                      |                 | 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 | Витаминизация (мг) |              |               |              |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
|                           |   |                 | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               | В1                 | С            | А             | Е            | Са            | Р              | Мг            | Fe                        |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                |                 |                      |              |               |                               |                    |              |               |              |               |                |               |                           |  |  |  |  |  |
| ТТК № 208/1               | Оладьи с молоком сушеными                     | 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 УРЦП, 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 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                      |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>                        | <b>550</b>      | <b>23,95</b>         | <b>24,96</b> | <b>103,92</b> | <b>739,24</b>                 | <b>0,30</b>        | <b>17,18</b> | <b>120,35</b> | <b>5,99</b>  | <b>198,03</b> | <b>146,04</b>  | <b>33,97</b>  | <b>4,84</b>               |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ОБЕД</b>                                   |                 |                      |              |               |                               |                    |              |               |              |               |                |               |                           |  |  |  |  |  |
| 103 Тестер                | 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                  | Куринный 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 УРЦП, 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 УРЦП, 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                      |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ИТОГО В ОБЕД</b>                           | <b>905</b>      | <b>31,59</b>         | <b>33,41</b> | <b>147,00</b> | <b>1015,05</b>                | <b>0,30</b>        | <b>18,56</b> | <b>243,86</b> | <b>4,26</b>  | <b>332,80</b> | <b>589,31</b>  | <b>64,20</b>  | <b>3,37</b>               |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ПОЛДНИК</b>                                |                 |                      |              |               |                               |                    |              |               |              |               |                |               |                           |  |  |  |  |  |
| 516 УРЦП, Пермь 2013      | Ацидофилин                                    | 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 СРКМВКИ, 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                      |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>                        | <b>350</b>      | <b>14,39</b>         | <b>15,07</b> | <b>63,19</b>  | <b>445,70</b>                 | <b>0,24</b>        | <b>6,48</b>  | <b>0,17</b>   | <b>2,45</b>  | <b>345,45</b> | <b>360,40</b>  | <b>78,37</b>  | <b>1,98</b>               |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ с полдником</b>          |                 | <b>69,93</b>         | <b>73,44</b> | <b>314,11</b> | <b>2199,99</b>                | <b>0,84</b>        | <b>42,22</b> | <b>364,38</b> | <b>12,70</b> | <b>876,28</b> | <b>1095,75</b> | <b>176,54</b> | <b>10,19</b>              |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ</b>                      |                 | <b>69,93</b>         | <b>73,44</b> | <b>314,11</b> | <b>2199,99</b>                | <b>0,84</b>        | <b>42,22</b> | <b>364,38</b> | <b>12,70</b> | <b>876,28</b> | <b>1095,75</b> | <b>176,54</b> | <b>10,19</b>              |  |  |  |  |  |

Меню: 6 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 №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                 | Бульбурд 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 УРЦП, 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 УРЦП, 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 УРЦП, 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 № 250/1               | Шт 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                 | Гуляш из телятника                       | 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 УРЦП, 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 УРЦП, 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 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                      |  |  |  |  |  |
| 53 СВКМБКИ, 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-Й 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-Й 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                      |  |  |  |  |  |



| № рецептуры          | Прием 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                        |  |  |  |  |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                 |                      |              |               |                               |               |               |               |              |                |               |               |                           |  |  |  |  |
| ТТК № 236/1          | Пудинг творожный запеченный 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 | Фрукты 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>                             | <b>550</b>      | <b>23,65</b>         | <b>24,37</b> | <b>99,38</b>  | <b>711,45</b>                 | <b>0,33</b>   | <b>12,86</b>  | <b>121,25</b> | <b>0,96</b>  | <b>345,51</b>  | <b>204,40</b> | <b>45,25</b>  | <b>3,32</b>               |  |  |  |  |
|                      | <b>ОБЕД</b>  |                 |                      |              |               |                               |               |               |               |              |                |               |               |                           |  |  |  |  |
| 76УРЦП, 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          | Шницель "То-Мурманск" 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ОБЕД</b>                                | <b>925</b>      | <b>31,17</b>         | <b>35,37</b> | <b>132,41</b> | <b>1006,89</b>                | <b>0,395</b>  | <b>39,329</b> | <b>454,32</b> | <b>8,92</b>  | <b>434,145</b> | <b>375,02</b> | <b>67,96</b>  | <b>15,43</b>              |  |  |  |  |
|                      | <b>ПОЛДНИК</b>                                     |                 |                      |              |               |                               |               |               |               |              |                |               |               |                           |  |  |  |  |
| 4.1 48бекр           | 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 картошкой                        | 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                      |  |  |  |  |
|                      | <b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>                             | <b>350</b>      | <b>13,28</b>         | <b>14,24</b> | <b>61,08</b>  | <b>434,00</b>                 | <b>0,20</b>   | <b>6,92</b>   | <b>0,04</b>   | <b>0,95</b>  | <b>255,25</b>  | <b>256,70</b> | <b>56,20</b>  | <b>1,33</b>               |  |  |  |  |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ С ПОЛДНИКОМ</b>               |                 |                      |              |               |                               |               |               |               |              |                |               |               |                           |  |  |  |  |
|                      | <b>ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ</b>                           |                 | <b>58,10</b>         | <b>67,58</b> | <b>275,87</b> | <b>1978,34</b>                | <b>0,87</b>   | <b>57,91</b>  | <b>575,57</b> | <b>10,83</b> | <b>796,91</b>  | <b>654,12</b> | <b>141,41</b> | <b>19,88</b>              |  |  |  |  |
|                      |  |                 | <b>58,10</b>         | <b>67,58</b> | <b>275,87</b> | <b>1978,34</b>                | <b>0,87</b>   | <b>57,91</b>  | <b>575,57</b> | <b>10,83</b> | <b>796,91</b>  | <b>654,12</b> | <b>141,41</b> | <b>19,88</b>              |  |  |  |  |



Меню: 8 день

12-18 лет

| № рецептуры           | Приём пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность, кКал | Витаминизация (мг) |        |        |       |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |
|-----------------------|--|-----------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|---------------------------|--|--|
|                       |  |                 | Белки                | Жиры  | Углеводы |                               | В1                 | С      | А      | Е     | Са     | Р       | Мг     | 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 | 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                      |  |  |
| 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 ЗА 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                      |  |  |
| 505 УРЦП, Пермь, 2013 | Булочка Дорожная                               | 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-й 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-й 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                      |  |  |

| № 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            | Бульбурд 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 ЗСквР            | 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 | Ряженка                             | 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 подлинком       |                 | 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              | Mg            | Fe                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |               |             |                |                |               |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>                   | <b>610</b>      | <b>24,74</b>         | <b>21,87</b> | <b>103,90</b> | <b>713,99</b>                 | <b>0,27</b>   | <b>15,30</b> | <b>345,62</b> | <b>1,56</b> | <b>276,78</b>  | <b>180,06</b>  | <b>72,05</b>  | <b>13,38</b>              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>               |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |               |             |                |                |               |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 УРЦП, 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 № 645/1               | Рисолинник                               | 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 №10/412шк Новосибир   | Котлета курдюная, 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                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ИТОГО В ОБЕД</b>                      | <b>930</b>      | <b>30,48</b>         | <b>34,13</b> | <b>144,55</b> | <b>1007,29</b>                | <b>0,40</b>   | <b>35,23</b> | <b>363,97</b> | <b>7,26</b> | <b>459,98</b>  | <b>611,88</b>  | <b>100,12</b> | <b>5,84</b>               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |  |                 |                      |              |               |                               |               |              |               |             |                |                |               |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 УРЦП, Пермь 2013      | Ацидофилин                               | 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, Собрание шк 2007-год | Кефир "Стропычый"                        | 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                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>                   | <b>350</b>      | <b>14,77</b>         | <b>15,15</b> | <b>63,20</b>  | <b>447,98</b>                 | <b>0,10</b>   | <b>1,80</b>  | <b>0,05</b>   | <b>0,00</b> | <b>312,10</b>  | <b>225,00</b>  | <b>37,65</b>  | <b>0,48</b>               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ с полдником</b>    |                 | <b>69,99</b>         | <b>71,15</b> | <b>311,65</b> | <b>2169,26</b>                | <b>0,77</b>   | <b>52,33</b> | <b>709,64</b> | <b>8,82</b> | <b>1048,86</b> | <b>1016,94</b> | <b>209,82</b> | <b>19,70</b>              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           | <b>ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ</b>                |                 | <b>69,99</b>         | <b>71,15</b> | <b>311,65</b> | <b>2169,26</b>                | <b>0,77</b>   | <b>52,33</b> | <b>709,64</b> | <b>8,82</b> | <b>1048,86</b> | <b>1016,94</b> | <b>209,82</b> | <b>19,70</b>              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |