

Согласовано
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено приказом МАУО «ЦШП»
от 26.11.2024 № 440

ФИО

Подпись

Дата

Примерное 10-дневное меню основного (организованного) питания

**для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска в возрасте с 7 до 11 лет
на зимний период 2025 года с 09.01.2025 по 31.05.2025
(с полдником 25%)**

г. Мурманск

Меню: 1 день

7-11 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		
ТТК № 635	Омлет натуральный	200	15,51	20,22	48,83	454,22	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08		
10.1.1есур	Горошек зелёный	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
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	500	20,51	20,66	87,41	632,50	0,22	6,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24		
	ОБЕД															
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39		
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28		
ТТК № 4/1	Плов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50		
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	705	27,44	27,92	116,8	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57		
	ПОЛДНИК 25%															
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,20	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48		
ТТК № 12	Котлета мясная, соус томатный	100	9,59	7,00	16,75	168,36	0,02	0,02	0,02	0,06	12,72	64,82	1,44	0,03		
ТТК № 21/1	Картофель отварной	170	4,97	5,55	28,35	183,23	0,17	23,63	0,05	0,17	18,70	90,10	34,00	1,36		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	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 ПОЛДНИК 25%	580	19,54	19,35	87,48	604,99	0,29	45,39	0,07	3,64	63,32	217,82	59,54	2,71		
	ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24		
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	60	4,52	5,35	31,73	182,45	0,05	0,12	0,09	0,48	39,60	74,40	8,40	0,48		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	11,48	11,35	41,33	302,45	0,15	1,80	0,14	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72		
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником 25 %		67,49	67,93	291,69	2103,04	0,77	88,16	110,65	12,01	435,44	761,17	164,60	9,52		
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником		59,43	59,93	245,54	1800,50	0,63	44,57	110,72	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53		
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		78,97	79,28	333,02	2405,49	0,91	89,96	110,79	12,49	763,04	1051,57	206,60	10,24		

УЧЕБНО-2. 2. ДЕНЬ															
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 654	Каша ячневая молочная	200	14,12	5,04	42,52	271,92	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60	
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком стуженным	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		560	19,96	21,28	91,02	640,64	0,31	60,20	251,75	12,50	240,20	202,00	63,05	6,18	
ОБЕД															
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми отрушми и зеленым горошком	60	1,20	3,60	9,12	73,68	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42	
ТТК № 210/2	Свекольник	200	2,42	5,52	22,23	148,28	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10	
ТТК № 622	Гуляш 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 № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,78	36,40	215,34	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08	
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 №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		750	27,84	29,36	124,48	873,52	0,43	24,73	192,84	45,29	404,52	435,56	64,70	2,30	
ПОЛДНИК 25%															
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	200	17,82	18,90	62,21	490,22	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57	
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
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 ПОЛДНИК 25%		500	18,32	19,30	87,21	595,82	0,26	16,80	104,35	5,00	174,14	126,90	29,26	4,17	
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	
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	5,98	6,56	35,23	223,88	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16	
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,78	11,56	43,23	323,88	0,11	23,25	0,11	0,63	317,20	242,00	39,00	1,36	
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником 25 %															
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с полдником															
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ															
			77,90	81,50	345,94	2433,86	1,11	124,98	549,05	63,42	1136,06	1006,46	196,01	14,01	

Меню: 3 день

7-11 акт

№ 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 № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	17,40	18,43	60,40	477,07	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20	
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 В ЗАВТРАК		500	21,00	21,43	86,60	624,77	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60	
ОБЕД															
6,7 Зекур	Отрубы соевые	70	0,56	0,07	1,12	9,10	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42	
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21	
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	Картофельное пюре	150	4,79	7,70	31,66	215,10	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод съ														

Меню: 4 день

7.11 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 № 588	Каша пшенная молочная	200	9,64	11,97	42,86	337,20	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20		
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10		
494 УРЦЦ, 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		560	17,83	20,45	85,43	619,56	0,36	40,80	258,00	0,55	216,87	238,19	58,00	1,60		
ОБЕД																
10.1.1скуп	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 № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36		
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 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76		
518 УРЦЦ, 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		745	29,53	26,60	118,78	892,64	0,35	21,73	275,30	3,78	354,47	485,03	57,25	3,19		
ПОЛДНИК 25%																
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	10,79	16,83	13,06	246,87	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06		
ТТК № 205/1	Макаронные изделия отварные	150	5,66	1,54	29,29	153,64	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40		
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	16,03	80,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76		
519 УРЦЦ, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	21,22	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
ИТОГО в ПОЛДНИК 25%		500	20,12	19,21	79,60	578,37	0,20	70,04	150,03	1,87	59,51	253,08	49,38	3,72		
ПОЛДНИК																
4.1.4скуп	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 УРЦЦ, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	2,70	5,72	30,05	182,48	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,8	28,78	1,15		
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,7	12,12	47,05	356,48	0,99	4,36	0,12	1,63	268,15	273,8	56,78	1,35		
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником 25 %																
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником			60,06	59,17	251,26	1868,68	1,70	66,89	533,42	5,96	839,49	997,02	172,03	6,14		
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			80,18	78,38	330,86	2447,05	1,91	136,93	683,45	7,83	899,00	1250,10	221,41	9,86		

№ рецептуры	Прём 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 №187/1	Оладьи с молоком стуженым	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65		
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		
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 ЗАВТРАК		500	20,82	21,17	91,89	643,97	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15		
ОБЕД																
10.3 Тесур	Икра кабачковая	60	1,20	5,35	5,12	73,43	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42		
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и грибами	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06		
ТТК №9	Терфегли 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 №216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,05	36,40	199,77	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50		
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		
ИТОГО В ОБЕД		775	27,29	29,49	124,52	882,65	0,24	14,11	200,06	3,70	274,95	494,99	53,23	2,95		
ПОЛДНИК 25%																
ТТК №132	Гуляши из говядины	100	13,29	11,80	20,50	241,36	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,05		
ТТК №174/1	Картофель отварной с луком	160	3,55	6,99	18,89	152,67	0,16	1,29	64,83	0,18	41,99	20,39	34,19	0,05		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50		
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 ПОЛДНИК 25%		505	20,56	19,15	81,63	581,11	0,33	3,39	217,83	0,68	248,68	78,84	43,49	1,20		
ПОЛДНИК																
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	0,20		
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Булочка чайная с творогом	50	3,57	4,41	44,89	233,53	0,07	2,37	0,06	1,23	22,73	67,70	21,69	0,87		
ИТОГО в ПОЛДНИК		300	10,82	10,66	54,89	358,53	0,17	4,12	0,11	1,23	322,73	292,70	56,69	1,07		
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником 25 %			68,67	69,81	298,04	2107,73	0,84	32,00	522,54	9,57	696,57	700,73	126,00	8,29		
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником			58,93	61,32	271,30	1885,15	0,68	32,73	304,82	10,13	770,62	914,59	139,20	8,17		
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			79,49	80,47	352,93	2466,26	1,01	36,12	522,65	10,80	1019,30	993,43	182,69	9,36		

Меню: 6. день

7-11 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											
ЗАВТРАК																									
ТТК № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08											
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 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													510	18,25	21,14	90,74	626,22								
ОБЕД																									
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84											
ТТК № 250/2	Щи из свежей капусты	200	2,60	2,83	19,02	111,95	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20											
ТТК № 622	Гуляш из вышленка	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											
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53											
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													750	26,36	29,87	110,76	853,28	0,42	36,51	10,50	62,23	454,10	383,20	67,00	4,38
ПОЛДНИК 25%																									
ТТК № 9	Тертые мясные в соус сметанно-томатном	110	9,28	10,67	14,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,51											
ТТК № 194	Капуста свежая тушеная	150	6,05	7,94	20,06	175,90	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,93											
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95											
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70											
ИТОГО в ПОЛДНИК 25%													510	18,93	19,21	82,85	567,67	0,21	36,28	0,06	1,95	207,91	193,37	45,11	6,09
ПОЛДНИК																									
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24											
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60	4,54	5,24	31,85	192,72	0,09	0,00	0,08	1,17	15,08	68,03	10,06	0,88											
ИТОГО В ПОЛДНИК													300	11,50	11,24	41,45	312,72	0,19	1,68	0,13	1,17	303,08	284,03	43,66	1,12
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником 25 %													63,54	70,22	284,35	2047,17	0,98	134,10	199,51	65,27	943,33	848,64	158,16	12,93	
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником													56,11	62,25	242,95	1792,22	0,95	99,50	199,58	64,50	1038,50	939,30	156,71	7,96	
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ													75,04	81,46	325,80	2359,89	1,16	135,78	199,64	66,44	1246,41	1132,67	201,82	14,05	

Меню: 7 день

7-11 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 № 235/1		Пудинг творожный запечённый с йогуртом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85
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	500	19,24	19,60	86,74	600,32	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85
ОБЕД															
76 УРЦП, Пермь 2013		Винегрет овощной	60	0,78	6,20	4,08	78,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 256/1		Суп с фрикадельками	200	5,43	8,11	25,21	195,55	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17
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 № 640/1		Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
108 УРЦП, Пермь 2013		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
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	790	27,40	28,78	120,82	854,66	0,35	37,31	390,46	8,43	395,56	342,55	63,56	15,24
ПОЛДНИК 25%															
ТТК № 635		Омлет натуральный	200	15,51	20,22	48,83	439,34	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08
6,7 Зесур		Орurgy соленые	70	0,56	0,07	1,12	7,35	0,02	3,50	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
518 УРЦП, Пермь 2013		Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	76,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
		ИТОГО в ПОЛДНИК 25%	505	20,13	20,57	84,97	605,53	0,27	4,18	0,40	2,29	305,98	500,53	39,59	4,20
ПОЛДНИК															
4,1 48сур		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	100	2,19	5,23	29,39	173,39	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75
		ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,19	11,63	46,39	347,39	0,15	5,01	0,04	0,63	249,50	231,80	46,80	0,95
		ВСЕГО 3 7-й ДЕНЬ с полдником 25 %		66,77	68,95	292,53	2060,51	0,89	54,34	487,86	11,56	982,39	1013,00	148,15	22,28
		ВСЕГО 3А 7-й ДЕНЬ с полдником		58,83	60,01	253,95	1802,37	0,77	55,17	487,50	9,91	925,91	744,27	155,36	19,04
		ВСЕГО 3А 7-й ДЕНЬ		78,96	80,58	338,92	2407,90	1,04	59,35	487,90	12,19	1231,89	1244,80	194,95	23,23

Меню: 8 день

7-11 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 № 588	Каша пшеничная молочная	200	9,64	8,12	36,74	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20		
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 В ЗАВТРАК		560	20,53	19,40	82,81	589,46	0,36	6,30	258,02	0,75	312,67	325,19	69,00	3,50		
ОБЕД																
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39		
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21		
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	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53		
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		770	27,67	28,15	115,85	828,31	0,31	105,51	440,44	6,39	278,00	536,28	117,90	4,19		
ПОЛДНИК 25%																
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соленьями огурцами и зеленым горошком	60	1,20	3,60	9,12	73,68	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42		
ТТК №10/412лиц/ Новосибир	Котлета куринная, 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 № 319/2	Рагу овощное	200	8,23	8,02	13,56	159,34	0,08	38,40	144,00	0,54	115,56	14,76	13,44	0,26		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76		
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	22,53	92,12	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	2,30		
ИТОГО в ПОЛДНИК 25%		625	19,60	19,38	79,96	572,66	0,32	60,44	144,07	3,46	319,40	228,05	77,62	5,81		
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 Дорожная	100	5,82	6,54	35,80	225,34	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83		
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,62	11,54	43,80	325,34	0,18	1,40	0,12	1,12	253,33	233,30	38,00	1,03		
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником 25 %																
			67,80	66,93	278,62	1990,43	0,99	172,25	842,53	10,59	910,07	1089,52	264,52	13,49		
			59,82	59,09	242,46	1743,11	0,85	113,21	698,58	8,26	844,00	1094,77	224,90	8,72		
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			79,42	78,47	322,42	2315,77	1,17	173,65	842,65	11,71	1163,40	1322,82	302,52	14,52		

Меню: 9 день

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда																
№ рецептуры	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,00	10,85	48,34	343,01	0,17	0,01	219,13	1,03	194,94	131,01	23,66	3,85		
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 УРПЦ, Перев 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		
493 УРПЦ, Перев 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	20,60	20,89	90,64	635,97	0,32	38,01	278,13	1,23	249,19	202,01	73,66	9,25		
ОБЕД																
10.1.3С кур	Кукуруза консервированная	80	1,77	0,33	9,01	46,09	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24		
ТТК № 656/1	Борщ	200	4,18	8,12	24,92	189,48	0,12	27,78	37,20	50,00	126,00	126,00	6,00	0,06		
ТТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,92	19,06	56,77	474,30	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,07		
108 УРПЦ, Перев 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
518 УРПЦ, Перев 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	76,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31		
ИТОГО В ОБЕД		700	29,31	27,83	128,18	880,43	0,53	35,52	37,21	51,42	490,16	362,84	16,08	1,12		
ПОЛДНИК 25%																
ТТК № 243/1	Сырники из творога запеченные с джемом	220	16,61	18,35	40,05	391,79	0,08	0,44	1,17	0,83	286,51	429,68	47,60	1,17		
112 УРПЦ, Перев 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		
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,60	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06		
ИТОГО В ПОЛДНИК 25%		520	18,31	19,05	83,05	576,89	0,04	10,94	1,17	1,33	298,91	462,38	90,30	1,83		
ПОЛДНИК																
516 УРПЦ, Перев 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 УРПЦ, Перев 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	5,44	6,25	35,35	219,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15		
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,24	11,25	43,35	319,41	0,17	4,56	0,12	1,63	270,15	271,81	56,77	1,35		
ВСЕГО ЗА 9-И ДЕНЬ с подлинком 20%			68,22	67,77	301,87	2093,29	0,89	84,47	316,51	53,98	1038,26	1027,23	180,04	12,20		
ВСЕГО ЗА 9-И ДЕНЬ с подлинком			61,15	59,97	262,17	1855,81	1,02	78,09	315,46	54,28	1009,50	836,66	146,51	11,72		
ВСЕГО ЗА 9-И ДЕНЬ			79,46	79,02	345,22	2412,70	1,06	89,03	316,63	55,61	1308,41	1299,04	236,81	13,55		

7-11 net