

С 01.09.2023 г.



Утверждаю:  
Директор  
Муниципального автономного  
учреждения образования  
города Мурманска  
«Центр школьного питания»



/М.А.Любетко

«12» «Апреля» 2023 года

ПРИМЕРНОЕ  
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО  
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КАТЕГОРИИ С 5-го по 11-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

№ 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>														
ГТК № 209	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1009	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>675</b>	<b>23,34</b>	<b>22,84</b>	<b>103,28</b>	<b>724,65</b>	<b>0,37</b>	<b>16,00</b>	<b>119,10</b>	<b>1,79</b>	<b>210,80</b>	<b>247,15</b>	<b>60,29</b>	<b>4,15</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2013	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ГТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
ГТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50
ГТК №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (манарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (яблон)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31,93</b>	<b>35,71</b>	<b>134,31</b>	<b>989,31</b>	<b>0,62</b>	<b>83,13</b>	<b>186,56</b>	<b>49,01</b>	<b>452,89</b>	<b>343,10</b>	<b>87,40</b>	<b>2,73</b>
<b>УЖИН</b>														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
ГТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06
ГТК № 207/1	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>655</b>	<b>21,58</b>	<b>21,31</b>	<b>98,99</b>	<b>664,12</b>	<b>0,44</b>	<b>30,56</b>	<b>77,03</b>	<b>2,20</b>	<b>256,96</b>	<b>282,11</b>	<b>106,16</b>	<b>6,16</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
514 УРЦП, Пермь 2013	Кофир	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
563 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8,40	16,60	87,80	534,00	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,65</b>	<b>22,85</b>	<b>97,80</b>	<b>659,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,12</b>	<b>313,33</b>	<b>278,30</b>	<b>45,00</b>	<b>1,08</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>76,85</b>	<b>79,86</b>	<b>336,58</b>	<b>2378,08</b>	<b>1,42</b>	<b>129,69</b>	<b>382,69</b>	<b>52,99</b>	<b>920,65</b>	<b>872,36</b>	<b>253,85</b>	<b>13,04</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,92</b>	<b>81,46</b>	<b>335,39</b>	<b>2372,96</b>	<b>1,19</b>	<b>100,88</b>	<b>305,79</b>	<b>51,92</b>	<b>977,02</b>	<b>868,55</b>	<b>192,69</b>	<b>7,96</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>			<b>92,50</b>	<b>102,71</b>	<b>434,38</b>	<b>3037,08</b>	<b>1,62</b>	<b>131,44</b>	<b>382,82</b>	<b>54,11</b>	<b>1233,98</b>	<b>1150,66</b>	<b>298,85</b>	<b>14,12</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 248	Капша манная вязкая	250	14,62	5,86	46,54	297,41	0,15	0,00	131,25	0,95	45,00	65,00	24,06	0,25
ГТК № 148	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>22,06</b>	<b>22,90</b>	<b>101,44</b>	<b>679,93</b>	<b>0,28</b>	<b>11,30</b>	<b>191,27</b>	<b>1,65</b>	<b>228,20</b>	<b>210,00</b>	<b>72,11</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ГТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7,32	8,52	14,60	164,52	0,14	18,00	26,00	27,60	128,40	104,40	3,60	0,22
ГТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (ябло)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>32,17</b>	<b>33,32</b>	<b>140,80</b>	<b>1000,62</b>	<b>0,45</b>	<b>290,35</b>	<b>62,00</b>	<b>32,55</b>	<b>235,40</b>	<b>257,40</b>	<b>76,60</b>	<b>5,29</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 216	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50	87,97	148,46	13,50	0,97
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ГТК № 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 УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>20,25</b>	<b>22,68</b>	<b>107,76</b>	<b>720,14</b>	<b>0,40</b>	<b>9,54</b>	<b>150,00</b>	<b>1,10</b>	<b>160,97</b>	<b>192,96</b>	<b>53,50</b>	<b>2,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9,46	11,05	80,00	382,80	0,11	3,46	0,09	1,87	34,78	105,93	33,20	1,32
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,71</b>	<b>17,30</b>	<b>90,00</b>	<b>507,80</b>	<b>0,21</b>	<b>17,71</b>	<b>0,14</b>	<b>1,87</b>	<b>334,78</b>	<b>330,93</b>	<b>68,20</b>	<b>1,57</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>74,48</b>	<b>78,90</b>	<b>350,00</b>	<b>2400,69</b>	<b>1,13</b>	<b>311,19</b>	<b>403,27</b>	<b>35,30</b>	<b>624,57</b>	<b>660,36</b>	<b>202,21</b>	<b>8,25</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,94</b>	<b>73,52</b>	<b>332,24</b>	<b>2188,35</b>	<b>0,94</b>	<b>319,36</b>	<b>253,41</b>	<b>36,07</b>	<b>798,38</b>	<b>798,33</b>	<b>216,91</b>	<b>7,81</b>
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>			<b>91,19</b>	<b>96,20</b>	<b>440,00</b>	<b>2908,49</b>	<b>1,33</b>	<b>328,90</b>	<b>403,41</b>	<b>37,17</b>	<b>959,35</b>	<b>991,29</b>	<b>270,41</b>	<b>9,82</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 363	Запеканка из творога с соусом шоколадным	230/30	22,62	23,95	80,89	579,32	0,25	0,01	216,25	0,76	317,77	386,19	75,00	0,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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
404 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>23,62</b>	<b>24,15</b>	<b>104,19</b>	<b>683,32</b>	<b>0,29</b>	<b>62,81</b>	<b>216,25</b>	<b>0,96</b>	<b>365,97</b>	<b>413,19</b>	<b>90,00</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
ТТК № 28	Рыба(тресковых пород)тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1120</b>	<b>32,02</b>	<b>33,30</b>	<b>135,44</b>	<b>971,59</b>	<b>0,42</b>	<b>56,30</b>	<b>362,05</b>	<b>30,31</b>	<b>436,46</b>	<b>713,58</b>	<b>135,20</b>	<b>7,66</b>
<b>УЖИН</b>														
6.7.3снур	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК №177	Оладьи из печени по-кушневски	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
ТТК № 212	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,96	80,00	0,18	19,80	93,60	36,00	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>670</b>	<b>23,39</b>	<b>23,80</b>	<b>81,68</b>	<b>698,34</b>	<b>0,73</b>	<b>14,67</b>	<b>290,00</b>	<b>2,14</b>	<b>213,50</b>	<b>381,50</b>	<b>83,18</b>	<b>9,90</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.4Вснур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,38</b>	<b>14,63</b>	<b>73,09</b>	<b>479,90</b>	<b>0,16</b>	<b>1,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>	<b>376,00</b>	<b>361,50</b>	<b>51,50</b>	<b>1,05</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>79,03</b>	<b>81,25</b>	<b>321,31</b>	<b>2353,25</b>	<b>1,44</b>	<b>133,78</b>	<b>868,31</b>	<b>33,41</b>	<b>1015,93</b>	<b>1508,27</b>	<b>308,38</b>	<b>18,51</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>72,02</b>	<b>72,08</b>	<b>312,72</b>	<b>2134,81</b>	<b>0,87</b>	<b>120,81</b>	<b>578,48</b>	<b>32,07</b>	<b>1178,43</b>	<b>1488,27</b>	<b>276,70</b>	<b>9,66</b>
<b>ВСЕГО ЗА 3-И ДЕНЬ</b>			<b>95,41</b>	<b>95,88</b>	<b>394,40</b>	<b>2833,15</b>	<b>1,60</b>	<b>135,48</b>	<b>868,49</b>	<b>34,21</b>	<b>1391,93</b>	<b>1869,77</b>	<b>359,88</b>	<b>19,56</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 253	Каша пшенная ячневая	230	8,24	11,36	51,67	342,02	0,31	0,02	182,65	0,85	105,00	178,59	34,22	0,12
ГТК № 303	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>22,64</b>	<b>23,36</b>	<b>102,77</b>	<b>714,82</b>	<b>0,49</b>	<b>38,22</b>	<b>257,66</b>	<b>1,33</b>	<b>330,22</b>	<b>368,69</b>	<b>77,22</b>	<b>2,12</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ГТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7,24	7,30	25,11	195,09	0,19	0,27	148,50	1,57	129,60	88,56	10,80	0,38
ГТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ГТК №296	Булгур раскатанный	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груши)	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
ГТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1130</b>	<b>26,29</b>	<b>35,98</b>	<b>138,81</b>	<b>985,32</b>	<b>0,62</b>	<b>42,68</b>	<b>288,56</b>	<b>8,46</b>	<b>277,71</b>	<b>426,32</b>	<b>106,16</b>	<b>5,16</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.3Ссур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ГТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ГТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	0,09
168 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>680</b>	<b>21,44</b>	<b>19,25</b>	<b>101,42</b>	<b>664,81</b>	<b>0,30</b>	<b>8,50</b>	<b>75,04</b>	<b>1,07</b>	<b>95,48</b>	<b>216,70</b>	<b>63,38</b>	<b>2,39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Ссур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Паровое печенье с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,37</b>	<b>11,58</b>	<b>80,34</b>	<b>492,67</b>	<b>0,11</b>	<b>23,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>374,70</b>	<b>289,50</b>	<b>46,00</b>	<b>1,41</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>70,37</b>	<b>78,59</b>	<b>343,00</b>	<b>2364,95</b>	<b>1,40</b>	<b>89,40</b>	<b>621,26</b>	<b>10,86</b>	<b>703,41</b>	<b>1011,71</b>	<b>246,76</b>	<b>9,67</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>64,30</b>	<b>70,92</b>	<b>321,92</b>	<b>2192,81</b>	<b>1,21</b>	<b>104,25</b>	<b>546,34</b>	<b>10,42</b>	<b>982,63</b>	<b>1084,51</b>	<b>229,38</b>	<b>8,69</b>
<b>ВСЕГО ЗА 4-И ДЕНЬ</b>			<b>85,74</b>	<b>90,17</b>	<b>423,34</b>	<b>2857,62</b>	<b>1,51</b>	<b>112,75</b>	<b>621,38</b>	<b>11,49</b>	<b>1078,11</b>	<b>1301,21</b>	<b>292,76</b>	<b>11,08</b>

№ рецептуры	Пробн пища, 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 № 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
ТТК №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>24,94</b>	<b>24,82</b>	<b>96,74</b>	<b>696,20</b>	<b>0,34</b>	<b>181,31</b>	<b>311,02</b>	<b>1,48</b>	<b>398,43</b>	<b>331,66</b>	<b>103,00</b>	<b>11,10</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1,00	6,00	4,00	75,00	0,03	20,60	0,02	2,80	125,00	0,42	3,33	0,33
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10,10	8,40	5,71	138,84	0,03	3,45	95,94	1,12	165,23	115,42	12,25	9,52
ТТК № 229	Каша гречневая рассычатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК №183	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>950</b>	<b>33,73</b>	<b>35,55</b>	<b>133,51</b>	<b>1005,49</b>	<b>0,38</b>	<b>44,61</b>	<b>435,28</b>	<b>6,57</b>	<b>597,86</b>	<b>536,25</b>	<b>91,30</b>	<b>11,71</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из лова гостя	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>21,25</b>	<b>97,20</b>	<b>662,00</b>	<b>0,22</b>	<b>14,42</b>	<b>0,18</b>	<b>1,20</b>	<b>331,70</b>	<b>320,00</b>	<b>55,00</b>	<b>1,58</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>81,25</b>	<b>84,55</b>	<b>337,92</b>	<b>2432,88</b>	<b>0,93</b>	<b>236,83</b>	<b>746,42</b>	<b>9,82</b>	<b>1320,52</b>	<b>1310,11</b>	<b>274,20</b>	<b>24,92</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>79,25</b>	<b>81,62</b>	<b>327,45</b>	<b>2363,69</b>	<b>0,94</b>	<b>240,34</b>	<b>746,48</b>	<b>9,25</b>	<b>1327,99</b>	<b>1187,91</b>	<b>249,30</b>	<b>24,39</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ</b>			<b>101,83</b>	<b>105,80</b>	<b>435,12</b>	<b>3094,88</b>	<b>1,15</b>	<b>251,25</b>	<b>746,60</b>	<b>11,02</b>	<b>1652,22</b>	<b>1630,11</b>	<b>329,20</b>	<b>26,50</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 279	Каша рисовая вязкая	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33	121,39	121,39	26,83	4,60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблони)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦД, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>22,70</b>	<b>22,95</b>	<b>98,76</b>	<b>697,49</b>	<b>0,38</b>	<b>61,43</b>	<b>305,02</b>	<b>15,83</b>	<b>328,59</b>	<b>267,39</b>	<b>72,88</b>	<b>5,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦД, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ТТК № 318	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	200	25,32	20,13	48,50	477,04	0,56	0,33	69,33	1,13	160,00	160,00	7,07	1,03
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
519 УРЦД, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1025</b>	<b>35,09</b>	<b>35,75</b>	<b>133,82</b>	<b>1001,79</b>	<b>0,99</b>	<b>125,89</b>	<b>390,33</b>	<b>7,20</b>	<b>247,50</b>	<b>328,34</b>	<b>89,17</b>	<b>13,78</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1суп	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
108 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (ябл.)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>605</b>	<b>24,61</b>	<b>22,58</b>	<b>99,37</b>	<b>709,25</b>	<b>0,41</b>	<b>15,80</b>	<b>119,25</b>	<b>1,31</b>	<b>197,00</b>	<b>266,75</b>	<b>53,59</b>	<b>2,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦД, 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
541 УРЦД, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,75</b>	<b>17,35</b>	<b>74,00</b>	<b>507,80</b>	<b>1,03</b>	<b>4,91</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,80</b>	<b>63,78</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>82,40</b>	<b>81,28</b>	<b>331,95</b>	<b>2408,53</b>	<b>1,78</b>	<b>203,12</b>	<b>814,60</b>	<b>24,33</b>	<b>773,09</b>	<b>862,48</b>	<b>215,64</b>	<b>21,52</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>74,54</b>	<b>76,05</b>	<b>306,58</b>	<b>2207,08</b>	<b>2,40</b>	<b>192,23</b>	<b>695,48</b>	<b>24,66</b>	<b>906,24</b>	<b>912,53</b>	<b>225,83</b>	<b>20,88</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-И ДЕНЬ</b>			<b>99,15</b>	<b>98,63</b>	<b>405,95</b>	<b>2916,33</b>	<b>2,81</b>	<b>208,03</b>	<b>814,73</b>	<b>25,96</b>	<b>1103,24</b>	<b>1179,28</b>	<b>279,42</b>	<b>22,92</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 264	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	200/30	22,20	23,23	71,99	585,81	0,23	5,75	0,69	3,45	230,00	316,25	36,80	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,78</b>	<b>23,59</b>	<b>99,35</b>	<b>702,21</b>	<b>0,25</b>	<b>11,75</b>	<b>0,69</b>	<b>3,93</b>	<b>263,80</b>	<b>338,45</b>	<b>52,20</b>	<b>3,06</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2,44	4,98	13,47	108,64	0,09	11,01	110,89	0,30	113,71	108,10	24,00	0,01
ТТК №13	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	183,33	3,54	150,08	130,64	19,81	0,09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1050</b>	<b>33,49</b>	<b>35,74</b>	<b>131,12</b>	<b>986,03</b>	<b>0,53</b>	<b>82,85</b>	<b>294,22</b>	<b>9,59</b>	<b>368,89</b>	<b>459,14</b>	<b>135,11</b>	<b>5,14</b>
<b>УЖИН</b>														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>23,44</b>	<b>19,43</b>	<b>96,90</b>	<b>652,10</b>	<b>0,22</b>	<b>10,42</b>	<b>120,03</b>	<b>6,30</b>	<b>285,42</b>	<b>426,46</b>	<b>64,00</b>	<b>3,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	100	11,83	13,82	80,00	478,50	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>19,08</b>	<b>20,07</b>	<b>90,00</b>	<b>603,50</b>	<b>0,23</b>	<b>18,95</b>	<b>0,17</b>	<b>2,43</b>	<b>345,22</b>	<b>359,72</b>	<b>78,15</b>	<b>1,97</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>79,70</b>	<b>78,76</b>	<b>327,37</b>	<b>2340,34</b>	<b>1,00</b>	<b>105,02</b>	<b>414,94</b>	<b>19,82</b>	<b>918,11</b>	<b>1224,05</b>	<b>251,31</b>	<b>11,31</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>75,34</b>	<b>79,40</b>	<b>320,47</b>	<b>2291,74</b>	<b>1,01</b>	<b>113,55</b>	<b>295,08</b>	<b>15,95</b>	<b>977,91</b>	<b>1157,31</b>	<b>265,46</b>	<b>10,17</b>
<b>ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ</b>			<b>98,78</b>	<b>98,83</b>	<b>417,37</b>	<b>2943,84</b>	<b>1,23</b>	<b>123,97</b>	<b>415,11</b>	<b>22,25</b>	<b>1263,33</b>	<b>1583,77</b>	<b>329,46</b>	<b>13,28</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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 591	Каша пшеничная вязкая	220	7,88	10,86	49,42	327,14	0,30	0,02	174,70	0,81	100,43	170,82	32,72	0,11
ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9,77	8,11	18,17	185,82	0,09	0,00	34,28	0,24	109,90	87,51	7,71	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
466, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>22,05</b>	<b>22,77</b>	<b>111,79</b>	<b>743,16</b>	<b>0,45</b>	<b>12,22</b>	<b>244,18</b>	<b>1,61</b>	<b>324,93</b>	<b>362,63</b>	<b>102,43</b>	<b>1,67</b>
<b>ОБЕД</b>														
16УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК №284	Куриный бульон с яйцом и гречкой	190/40/20	6,39	6,44	22,14	172,11	0,11	8,25	119,05	1,38	126,97	187,16	9,79	0,07
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87
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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>36,65</b>	<b>37,76</b>	<b>131,88</b>	<b>1023,51</b>	<b>0,69</b>	<b>214,79</b>	<b>188,29</b>	<b>8,90</b>	<b>264,57</b>	<b>766,26</b>	<b>147,69</b>	<b>11,94</b>
<b>УЖИН</b>														
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
ТТК №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	130	1,43	0,26	4,94	31,20	0,08	32,50	0,00	0,91	18,20	26,00	33,80	1,17
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,67</b>	<b>21,98</b>	<b>97,78</b>	<b>682,40</b>	<b>0,36</b>	<b>33,31</b>	<b>311,00</b>	<b>2,09</b>	<b>260,63</b>	<b>239,66</b>	<b>100,80</b>	<b>11,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.4Волар	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
53 СРКМВКН, Мурманск 1988.	Рожок молочный с маком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>13,92</b>	<b>15,42</b>	<b>79,67</b>	<b>634,34</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,93</b>	<b>335,00</b>	<b>350,30</b>	<b>54,17</b>	<b>1,70</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>81,37</b>	<b>82,51</b>	<b>341,45</b>	<b>2449,07</b>	<b>1,49</b>	<b>260,32</b>	<b>743,47</b>	<b>12,60</b>	<b>850,13</b>	<b>1368,55</b>	<b>350,92</b>	<b>25,59</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>72,62</b>	<b>75,95</b>	<b>323,34</b>	<b>2401,01</b>	<b>1,35</b>	<b>228,51</b>	<b>432,62</b>	<b>12,44</b>	<b>924,50</b>	<b>1479,19</b>	<b>304,29</b>	<b>15,32</b>
<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>			<b>95,29</b>	<b>97,93</b>	<b>421,12</b>	<b>3083,41</b>	<b>1,70</b>	<b>261,82</b>	<b>743,62</b>	<b>14,53</b>	<b>1185,13</b>	<b>1718,85</b>	<b>405,09</b>	<b>27,29</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	3,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ГТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
ГТК № 360	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150/3	6,00	12,75	6,30	163,95	0,02	4,50	0,12	12,00	67,50	0,18	0,00	0,00
ГТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	140,87	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09
ГТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05
ГТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (теплом)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1143</b>	<b>31,87</b>	<b>33,66</b>	<b>145,45</b>	<b>1016,07</b>	<b>0,48</b>	<b>87,79</b>	<b>361,06</b>	<b>17,47</b>	<b>453,63</b>	<b>439,23</b>	<b>97,13</b>	<b>2,18</b>
<b>УЖИН</b>														
148, УРЦП Пермь 2014	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51
ГТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ГТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
506 УРЦП, Пермь 2013	Желе 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
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>700</b>	<b>23,77</b>	<b>22,98</b>	<b>93,86</b>	<b>677,83</b>	<b>0,27</b>	<b>55,64</b>	<b>0,06</b>	<b>2,12</b>	<b>279,15</b>	<b>190,17</b>	<b>45,51</b>	<b>5,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Скур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,66</b>	<b>13,05</b>	<b>85,63</b>	<b>528,80</b>	<b>0,17</b>	<b>5,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>309,00</b>	<b>277,30</b>	<b>53,80</b>	<b>1,00</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>78,47</b>	<b>80,70</b>	<b>337,21</b>	<b>2395,07</b>	<b>1,09</b>	<b>160,06</b>	<b>481,13</b>	<b>25,33</b>	<b>1033,32</b>	<b>864,29</b>	<b>189,44</b>	<b>12,95</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,36</b>	<b>70,77</b>	<b>328,98</b>	<b>2246,04</b>	<b>0,99</b>	<b>109,73</b>	<b>481,12</b>	<b>23,84</b>	<b>1063,18</b>	<b>951,42</b>	<b>197,73</b>	<b>8,49</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b>			<b>94,13</b>	<b>93,75</b>	<b>422,84</b>	<b>2923,87</b>	<b>1,26</b>	<b>165,37</b>	<b>481,18</b>	<b>25,96</b>	<b>1342,32</b>	<b>1141,59</b>	<b>243,24</b>	<b>13,95</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 281	Каша молочная кукурузная вязкая	220	19,80	7,58	62,82	397,96	0,24	0,00	223,67	0,09	107,56	232,22	36,66	0,00
ГТК № 188	Бутерброд с маслом и сыром	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	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
464, УРЦП/Пермь 2014	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>24,34</b>	<b>22,92</b>	<b>102,52</b>	<b>715,48</b>	<b>0,33</b>	<b>5,30</b>	<b>293,17</b>	<b>0,79</b>	<b>230,06</b>	<b>299,52</b>	<b>61,01</b>	<b>2,37</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2014	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ГТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
ГТК № 275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ГТК № 217	Каша гречневая рассыпчатая	210	9,35	5,15	55,18	304,73	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1040</b>	<b>31,37</b>	<b>33,88</b>	<b>147,58</b>	<b>1023,82</b>	<b>0,53</b>	<b>89,80</b>	<b>173,93</b>	<b>91,68</b>	<b>484,80</b>	<b>485,93</b>	<b>53,14</b>	<b>2,03</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1.суп	Горошек зелёный	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>24,63</b>	<b>22,84</b>	<b>99,61</b>	<b>713,50</b>	<b>0,41</b>	<b>85,00</b>	<b>119,25</b>	<b>1,25</b>	<b>198,00</b>	<b>260,50</b>	<b>52,89</b>	<b>2,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ашурфилан	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
572, СР в Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочин с ошаней	100	10,20	18,60	42,40	378,67	0,00	0,13	0,00	0,00	44,00	0,00	9,33	0,53
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>17,45</b>	<b>24,85</b>	<b>52,40</b>	<b>503,67</b>	<b>0,10</b>	<b>14,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>344,00</b>	<b>225,00</b>	<b>44,33</b>	<b>0,78</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>56,00</b>	<b>56,72</b>	<b>247,19</b>	<b>1737,32</b>	<b>0,94</b>	<b>174,80</b>	<b>293,18</b>	<b>92,93</b>	<b>682,80</b>	<b>746,43</b>	<b>106,03</b>	<b>4,91</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>73,16</b>	<b>81,65</b>	<b>302,50</b>	<b>2242,97</b>	<b>0,96</b>	<b>109,48</b>	<b>467,15</b>	<b>92,47</b>	<b>1058,86</b>	<b>1010,45</b>	<b>158,48</b>	<b>5,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>			<b>97,79</b>	<b>104,49</b>	<b>402,11</b>	<b>2956,47</b>	<b>1,37</b>	<b>194,48</b>	<b>586,40</b>	<b>93,72</b>	<b>1256,86</b>	<b>1270,95</b>	<b>211,37</b>	<b>8,06</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 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
ГТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16,40	13,71	60,90	432,03	0,21	0,02	289,80	1,09	257,80	173,25	40,00	6,50
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>24,00</b>	<b>23,95</b>	<b>104,00</b>	<b>734,59</b>	<b>0,32</b>	<b>182,82</b>	<b>348,80</b>	<b>1,39</b>	<b>320,25</b>	<b>268,25</b>	<b>99,00</b>	<b>12,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ГТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ГТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	600,28	0,31	5,33	125,00	0,00	260,49	30,61	56,00	10,36
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ГТК № 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>930</b>	<b>32,34</b>	<b>33,54</b>	<b>144,30</b>	<b>1011,28</b>	<b>0,72</b>	<b>64,54</b>	<b>446,00</b>	<b>4,49</b>	<b>324,89</b>	<b>229,80</b>	<b>155,00</b>	<b>19,98</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1 ЭСкур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ГТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ГТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
ГТК №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 УЖИН</b>		<b>702</b>	<b>19,94</b>	<b>21,30</b>	<b>105,93</b>	<b>697,41</b>	<b>0,38</b>	<b>8,90</b>	<b>140,04</b>	<b>1,27</b>	<b>94,68</b>	<b>291,50</b>	<b>77,63</b>	<b>3,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,85</b>	<b>17,65</b>	<b>76,31</b>	<b>522,41</b>	<b>0,19</b>	<b>17,41</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,81</b>	<b>63,77</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>76,28</b>	<b>78,79</b>	<b>354,23</b>	<b>2443,28</b>	<b>1,42</b>	<b>256,26</b>	<b>934,84</b>	<b>7,15</b>	<b>739,82</b>	<b>789,55</b>	<b>331,63</b>	<b>36,22</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>73,19</b>	<b>75,14</b>	<b>324,61</b>	<b>2268,28</b>	<b>1,23</b>	<b>264,77</b>	<b>794,93</b>	<b>7,51</b>	<b>975,29</b>	<b>814,86</b>	<b>317,77</b>	<b>34,08</b>
<b>ВСЕГО ЗА 11-И ДЕНЬ</b>			<b>93,13</b>	<b>96,44</b>	<b>430,54</b>	<b>2965,69</b>	<b>1,61</b>	<b>273,67</b>	<b>934,97</b>	<b>8,78</b>	<b>1069,97</b>	<b>1106,36</b>	<b>395,40</b>	<b>37,62</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ГТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		550	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
16 УРЦП/Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
ГТК № 282	Соленья из капусты со сметаной	250	8,25	9,00	66,50	380,00	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00
ГТК № 20	Жаркое по-домашнему со свинойной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ГТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		890	<b>31,77</b>	<b>34,62</b>	<b>141,58</b>	<b>958,50</b>	<b>0,28</b>	<b>165,25</b>	<b>390,03</b>	<b>32,30</b>	<b>267,18</b>	<b>253,07</b>	<b>38,98</b>	<b>2,09</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ГТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ГТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		600	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
373 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрожжевого теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		350	<b>20,58</b>	<b>18,75</b>	<b>115,70</b>	<b>714,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,67</b>	<b>0,16</b>	<b>1,20</b>	<b>341,70</b>	<b>332,50</b>	<b>57,50</b>	<b>1,58</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			77,18	82,86	347,15	2390,86	0,82	192,79	510,16	39,81	891,96	930,16	165,68	9,51
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			75,18	77,43	355,18	2374,17	0,81	183,55	510,20	39,24	909,43	820,46	143,28	8,98
<b>ВСЕГО ЗА 12-И ДЕНЬ</b>			97,76	101,61	462,85	3105,36	1,02	194,46	510,32	41,01	1233,66	1262,66	223,18	11,09

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порция, 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>														
ГТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1.суп	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
491 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>675</b>	<b>23,34</b>	<b>22,84</b>	<b>103,28</b>	<b>724,65</b>	<b>0,37</b>	<b>16,00</b>	<b>119,10</b>	<b>1,79</b>	<b>210,80</b>	<b>247,15</b>	<b>60,29</b>	<b>4,15</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ГТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
ГТК №152	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50
ГТК №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (майдани)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31,93</b>	<b>35,71</b>	<b>134,31</b>	<b>989,31</b>	<b>0,62</b>	<b>83,13</b>	<b>186,56</b>	<b>49,01</b>	<b>452,89</b>	<b>343,10</b>	<b>87,40</b>	<b>2,73</b>
<b>УЖИН</b>														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
ГТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06
ГТК № 207/1	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>655</b>	<b>21,58</b>	<b>21,31</b>	<b>98,99</b>	<b>664,12</b>	<b>0,44</b>	<b>30,56</b>	<b>77,03</b>	<b>2,20</b>	<b>256,96</b>	<b>282,11</b>	<b>106,16</b>	<b>6,16</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8,40	16,60	87,80	534,00	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,65</b>	<b>22,85</b>	<b>97,80</b>	<b>659,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,12</b>	<b>313,33</b>	<b>278,30</b>	<b>45,00</b>	<b>1,08</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>76,85</b>	<b>79,86</b>	<b>336,58</b>	<b>2378,08</b>	<b>1,42</b>	<b>129,69</b>	<b>382,69</b>	<b>52,99</b>	<b>920,65</b>	<b>872,36</b>	<b>253,85</b>	<b>13,04</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,92</b>	<b>81,40</b>	<b>335,39</b>	<b>2372,96</b>	<b>1,19</b>	<b>100,88</b>	<b>305,79</b>	<b>51,92</b>	<b>977,02</b>	<b>868,55</b>	<b>192,69</b>	<b>7,96</b>
<b>ВСЕГО ЗА 13-И ДЕНЬ</b>			<b>92,50</b>	<b>102,71</b>	<b>434,38</b>	<b>3037,08</b>	<b>1,62</b>	<b>131,44</b>	<b>382,82</b>	<b>54,11</b>	<b>1233,98</b>	<b>1150,66</b>	<b>298,85</b>	<b>14,12</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 248	Каши манная вязкая	250	14,62	5,86	46,54	297,41	0,15	0,00	131,25	0,95	45,00	65,00	24,06	0,25
ГТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>22,06</b>	<b>22,90</b>	<b>101,44</b>	<b>679,93</b>	<b>0,28</b>	<b>11,30</b>	<b>191,27</b>	<b>1,65</b>	<b>228,20</b>	<b>210,00</b>	<b>72,11</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ГТК № 346	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7,32	8,52	14,60	164,52	0,14	18,00	26,00	27,60	128,40	104,40	3,60	0,22
ГТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>32,17</b>	<b>33,32</b>	<b>140,80</b>	<b>1000,62</b>	<b>0,45</b>	<b>290,35</b>	<b>62,00</b>	<b>32,55</b>	<b>235,40</b>	<b>257,40</b>	<b>76,60</b>	<b>5,29</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50	87,97	148,46	13,50	0,97
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ГТК № 189	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 УЖИН</b>		<b>690</b>	<b>20,25</b>	<b>22,68</b>	<b>107,76</b>	<b>720,14</b>	<b>0,40</b>	<b>9,54</b>	<b>150,00</b>	<b>1,10</b>	<b>160,97</b>	<b>192,96</b>	<b>53,50</b>	<b>2,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Резанка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9,46	11,05	80,00	382,80	0,11	3,46	0,09	1,87	34,78	105,93	33,20	1,32
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,71</b>	<b>17,30</b>	<b>90,00</b>	<b>507,80</b>	<b>0,21</b>	<b>17,71</b>	<b>0,14</b>	<b>1,87</b>	<b>334,78</b>	<b>330,93</b>	<b>68,20</b>	<b>1,57</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>74,48</b>	<b>78,90</b>	<b>350,00</b>	<b>2400,69</b>	<b>1,13</b>	<b>311,19</b>	<b>403,27</b>	<b>35,30</b>	<b>624,57</b>	<b>660,36</b>	<b>202,21</b>	<b>8,25</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,94</b>	<b>73,52</b>	<b>332,24</b>	<b>2188,35</b>	<b>0,94</b>	<b>319,36</b>	<b>253,41</b>	<b>36,07</b>	<b>798,38</b>	<b>798,33</b>	<b>216,91</b>	<b>7,81</b>
<b>ВСЕГО ЗА 14-И ДЕНЬ</b>			<b>91,19</b>	<b>96,20</b>	<b>440,00</b>	<b>2908,49</b>	<b>1,33</b>	<b>328,90</b>	<b>403,41</b>	<b>37,17</b>	<b>959,35</b>	<b>991,29</b>	<b>270,41</b>	<b>9,82</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 363	Запеканка из творога с соусом шоколадным	230/30	22,62	23,95	80,89	579,32	0,25	0,01	216,25	0,76	317,77	386,19	75,00	0,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>23,62</b>	<b>24,15</b>	<b>104,19</b>	<b>683,32</b>	<b>0,29</b>	<b>62,81</b>	<b>216,25</b>	<b>0,96</b>	<b>365,97</b>	<b>413,19</b>	<b>90,00</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ГТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
ГТК № 28	Рыба(тресковых пород)тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1120</b>	<b>32,02</b>	<b>33,30</b>	<b>135,44</b>	<b>971,59</b>	<b>0,42</b>	<b>56,30</b>	<b>362,05</b>	<b>30,31</b>	<b>436,46</b>	<b>713,58</b>	<b>135,20</b>	<b>7,66</b>
<b>УЖИН</b>														
6.7.Зюкэр	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ГТК №177	Оладьи из печени по-кушневски	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
ГТК № 212	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,96	80,00	0,18	19,80	93,60	36,00	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>670</b>	<b>23,39</b>	<b>23,80</b>	<b>81,68</b>	<b>698,34</b>	<b>0,73</b>	<b>14,67</b>	<b>290,00</b>	<b>2,14</b>	<b>213,50</b>	<b>381,50</b>	<b>83,18</b>	<b>9,90</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48зюкэр	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,38</b>	<b>14,63</b>	<b>73,09</b>	<b>479,90</b>	<b>0,16</b>	<b>1,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>	<b>376,00</b>	<b>361,50</b>	<b>51,50</b>	<b>1,05</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>79,03</b>	<b>81,25</b>	<b>321,31</b>	<b>2353,25</b>	<b>1,44</b>	<b>133,78</b>	<b>868,31</b>	<b>33,41</b>	<b>1015,93</b>	<b>1508,27</b>	<b>308,38</b>	<b>18,51</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>72,02</b>	<b>72,08</b>	<b>312,72</b>	<b>2134,81</b>	<b>0,87</b>	<b>120,81</b>	<b>578,48</b>	<b>32,07</b>	<b>1178,43</b>	<b>1488,27</b>	<b>276,70</b>	<b>9,66</b>
<b>ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ</b>			<b>95,41</b>	<b>95,88</b>	<b>394,40</b>	<b>2833,15</b>	<b>1,60</b>	<b>135,48</b>	<b>868,49</b>	<b>34,21</b>	<b>1391,93</b>	<b>1869,77</b>	<b>359,88</b>	<b>19,56</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 253	Каша пшеничная вязкая	230	8,24	11,36	51,67	342,02	0,31	0,02	182,65	0,85	105,00	178,59	34,22	0,12
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>22,64</b>	<b>23,36</b>	<b>102,77</b>	<b>714,82</b>	<b>0,49</b>	<b>38,22</b>	<b>257,66</b>	<b>1,33</b>	<b>330,22</b>	<b>368,69</b>	<b>77,22</b>	<b>2,12</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ТТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7,24	7,30	25,11	195,09	0,19	0,27	148,50	1,57	129,60	88,56	10,80	0,38
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК №296	Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	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
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1130</b>	<b>26,29</b>	<b>35,98</b>	<b>138,81</b>	<b>985,32</b>	<b>0,62</b>	<b>42,68</b>	<b>288,56</b>	<b>8,46</b>	<b>277,71</b>	<b>426,32</b>	<b>106,16</b>	<b>5,16</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.3Сур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ТТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	0,09
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (черносмлян)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>680</b>	<b>21,44</b>	<b>19,25</b>	<b>101,42</b>	<b>664,81</b>	<b>0,30</b>	<b>8,50</b>	<b>75,04</b>	<b>1,07</b>	<b>95,48</b>	<b>216,70</b>	<b>63,38</b>	<b>2,39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.30Сур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
343 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,37</b>	<b>11,58</b>	<b>80,34</b>	<b>492,67</b>	<b>0,11</b>	<b>23,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>374,70</b>	<b>289,50</b>	<b>46,00</b>	<b>1,41</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>70,37</b>	<b>78,59</b>	<b>343,00</b>	<b>2364,95</b>	<b>1,40</b>	<b>89,40</b>	<b>621,26</b>	<b>10,86</b>	<b>703,41</b>	<b>1011,71</b>	<b>246,76</b>	<b>9,67</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>64,30</b>	<b>70,92</b>	<b>321,92</b>	<b>2192,81</b>	<b>1,21</b>	<b>104,25</b>	<b>546,34</b>	<b>10,42</b>	<b>982,63</b>	<b>1084,51</b>	<b>229,38</b>	<b>8,69</b>
<b>ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ</b>			<b>85,74</b>	<b>90,17</b>	<b>423,34</b>	<b>2857,62</b>	<b>1,51</b>	<b>112,75</b>	<b>621,38</b>	<b>11,49</b>	<b>1078,11</b>	<b>1301,21</b>	<b>292,76</b>	<b>11,08</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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 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
ГТК №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (кши)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>24,94</b>	<b>24,82</b>	<b>96,74</b>	<b>696,20</b>	<b>0,34</b>	<b>181,31</b>	<b>311,02</b>	<b>1,48</b>	<b>398,43</b>	<b>331,66</b>	<b>103,00</b>	<b>11,10</b>
<b>ОБЕД</b>														
ГТК № 286	Салат из белокачанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1,00	6,00	4,00	75,00	0,03	20,60	0,02	2,80	125,00	0,42	3,33	0,33
ГТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24
ГТК № 364	Фрикадельки из оленя в соусе брусничном	100	10,10	8,40	5,71	138,84	0,03	3,45	95,94	1,12	165,23	115,42	12,25	9,52
ГТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ГТК №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>950</b>	<b>33,73</b>	<b>35,55</b>	<b>133,51</b>	<b>1005,49</b>	<b>0,38</b>	<b>44,61</b>	<b>435,28</b>	<b>6,57</b>	<b>597,86</b>	<b>536,25</b>	<b>91,30</b>	<b>11,71</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ГТК № 590	Соус клубничная	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ГТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ашдафилон	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>21,25</b>	<b>97,20</b>	<b>662,00</b>	<b>0,22</b>	<b>14,42</b>	<b>0,18</b>	<b>1,20</b>	<b>331,70</b>	<b>320,00</b>	<b>55,00</b>	<b>1,58</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>81,25</b>	<b>84,55</b>	<b>337,92</b>	<b>2432,88</b>	<b>0,93</b>	<b>236,83</b>	<b>746,42</b>	<b>9,82</b>	<b>1320,52</b>	<b>1310,11</b>	<b>274,20</b>	<b>24,92</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>79,25</b>	<b>81,62</b>	<b>327,45</b>	<b>2363,69</b>	<b>0,94</b>	<b>240,34</b>	<b>746,48</b>	<b>9,25</b>	<b>1327,99</b>	<b>1187,91</b>	<b>249,30</b>	<b>24,39</b>
<b>ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ</b>			<b>101,83</b>	<b>105,80</b>	<b>435,12</b>	<b>3094,88</b>	<b>1,15</b>	<b>251,25</b>	<b>746,60</b>	<b>11,02</b>	<b>1652,22</b>	<b>1630,11</b>	<b>329,20</b>	<b>26,50</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 279	Каша рисовая вязкая	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33	121,39	121,39	26,83	4,60
ТТК № 118	Булочка 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	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>22,70</b>	<b>22,95</b>	<b>98,76</b>	<b>697,49</b>	<b>0,38</b>	<b>61,43</b>	<b>305,02</b>	<b>15,83</b>	<b>328,59</b>	<b>267,39</b>	<b>72,88</b>	<b>5,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2014	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ТТК № 318	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	200	25,32	20,13	48,50	477,04	0,56	0,33	69,33	1,13	160,00	160,00	7,07	1,03
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1025</b>	<b>35,09</b>	<b>35,75</b>	<b>133,82</b>	<b>1001,79</b>	<b>0,99</b>	<b>125,89</b>	<b>390,33</b>	<b>7,20</b>	<b>247,50</b>	<b>328,34</b>	<b>89,17</b>	<b>13,78</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1ссуф	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (вишня)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>605</b>	<b>24,61</b>	<b>22,58</b>	<b>99,37</b>	<b>709,25</b>	<b>0,41</b>	<b>15,80</b>	<b>119,25</b>	<b>1,31</b>	<b>197,00</b>	<b>266,75</b>	<b>53,59</b>	<b>2,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,75</b>	<b>17,35</b>	<b>74,00</b>	<b>507,80</b>	<b>1,03</b>	<b>4,91</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,80</b>	<b>63,78</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>82,40</b>	<b>81,28</b>	<b>331,95</b>	<b>2408,53</b>	<b>1,78</b>	<b>203,12</b>	<b>814,60</b>	<b>24,33</b>	<b>773,09</b>	<b>862,48</b>	<b>215,64</b>	<b>21,52</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>74,54</b>	<b>76,05</b>	<b>306,58</b>	<b>2207,08</b>	<b>2,40</b>	<b>192,23</b>	<b>695,48</b>	<b>24,66</b>	<b>906,24</b>	<b>912,53</b>	<b>225,83</b>	<b>20,88</b>
<b>ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ</b>			<b>99,15</b>	<b>98,63</b>	<b>405,95</b>	<b>2916,33</b>	<b>2,81</b>	<b>208,03</b>	<b>814,73</b>	<b>25,96</b>	<b>1103,24</b>	<b>1179,28</b>	<b>279,42</b>	<b>22,92</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, 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 № 264	Пудинг творожный заваренный со сгущенным молоком	200/30	22,20	23,23	71,99	585,81	0,23	5,75	0,69	3,45	230,00	316,25	36,80	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,78</b>	<b>23,59</b>	<b>99,35</b>	<b>702,21</b>	<b>0,25</b>	<b>11,75</b>	<b>0,69</b>	<b>3,93</b>	<b>263,80</b>	<b>338,45</b>	<b>52,20</b>	<b>3,06</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2,44	4,98	13,47	108,64	0,09	11,01	110,89	0,30	113,71	108,10	24,00	0,01
ТТК №13	Рагу из овощей	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	183,33	3,54	150,08	130,64	19,81	0,09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (манго)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1050</b>	<b>33,49</b>	<b>35,74</b>	<b>131,12</b>	<b>986,03</b>	<b>0,53</b>	<b>82,85</b>	<b>294,22</b>	<b>9,59</b>	<b>368,89</b>	<b>459,14</b>	<b>135,11</b>	<b>5,14</b>
<b>УЖИН</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
112 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>23,44</b>	<b>19,43</b>	<b>96,90</b>	<b>652,10</b>	<b>0,22</b>	<b>10,42</b>	<b>120,03</b>	<b>6,30</b>	<b>285,42</b>	<b>426,46</b>	<b>64,06</b>	<b>3,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
116 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
143 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с начинкой	100	11,83	13,82	80,00	478,50	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>19,08</b>	<b>20,07</b>	<b>90,00</b>	<b>603,50</b>	<b>0,23</b>	<b>18,95</b>	<b>0,17</b>	<b>2,43</b>	<b>345,22</b>	<b>359,72</b>	<b>78,15</b>	<b>1,97</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>79,70</b>	<b>78,76</b>	<b>327,37</b>	<b>2340,34</b>	<b>1,00</b>	<b>105,02</b>	<b>414,94</b>	<b>19,82</b>	<b>918,11</b>	<b>1224,05</b>	<b>251,31</b>	<b>11,31</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>75,34</b>	<b>79,40</b>	<b>320,47</b>	<b>2291,74</b>	<b>1,01</b>	<b>113,55</b>	<b>295,08</b>	<b>15,95</b>	<b>977,91</b>	<b>1157,31</b>	<b>265,46</b>	<b>10,17</b>
<b>ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ</b>			<b>98,78</b>	<b>98,83</b>	<b>417,37</b>	<b>2943,84</b>	<b>1,23</b>	<b>123,97</b>	<b>415,11</b>	<b>22,25</b>	<b>1263,33</b>	<b>1583,77</b>	<b>329,46</b>	<b>13,28</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 591	Каша пшеница вязкая	220	7,88	10,86	49,42	327,14	0,30	0,02	174,70	0,81	100,43	170,82	32,72	0,11
ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9,77	8,11	18,17	185,82	0,09	0,00	54,28	0,24	109,90	87,51	7,71	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
866, УРЦП Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>22,05</b>	<b>22,77</b>	<b>111,79</b>	<b>743,16</b>	<b>0,45</b>	<b>12,22</b>	<b>244,18</b>	<b>1,61</b>	<b>324,93</b>	<b>362,63</b>	<b>102,43</b>	<b>1,67</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК №284	Курный бульон с яйцом и гречками	190/40/20	6,39	6,44	22,14	172,11	0,11	8,25	119,05	1,38	126,97	187,16	9,79	0,07
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87
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
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>36,65</b>	<b>37,76</b>	<b>131,88</b>	<b>1023,51</b>	<b>0,69</b>	<b>214,79</b>	<b>188,29</b>	<b>8,90</b>	<b>264,57</b>	<b>766,26</b>	<b>147,69</b>	<b>11,94</b>
<b>УЖИН</b>														
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
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	130	1,43	0,26	4,94	31,20	0,08	32,50	0,00	0,91	18,20	26,00	33,80	1,17
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,67</b>	<b>21,98</b>	<b>97,78</b>	<b>682,40</b>	<b>0,36</b>	<b>33,31</b>	<b>311,00</b>	<b>2,09</b>	<b>260,63</b>	<b>239,66</b>	<b>100,80</b>	<b>11,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48суп	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
53 СРЕМШКИ, Мурманск 1988	Ражок песочный с маком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>13,92</b>	<b>15,42</b>	<b>79,67</b>	<b>634,34</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,93</b>	<b>335,00</b>	<b>350,30</b>	<b>54,17</b>	<b>1,70</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>81,37</b>	<b>82,51</b>	<b>341,45</b>	<b>2449,07</b>	<b>1,49</b>	<b>260,32</b>	<b>743,47</b>	<b>12,60</b>	<b>850,13</b>	<b>1368,55</b>	<b>350,92</b>	<b>25,59</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>72,62</b>	<b>75,95</b>	<b>323,34</b>	<b>2401,01</b>	<b>1,35</b>	<b>228,51</b>	<b>432,62</b>	<b>12,44</b>	<b>924,50</b>	<b>1479,19</b>	<b>304,29</b>	<b>15,32</b>
<b>ВСЕГО ЗА 20-И ДЕНЬ</b>			<b>95,29</b>	<b>97,93</b>	<b>421,12</b>	<b>3083,41</b>	<b>1,70</b>	<b>261,82</b>	<b>743,62</b>	<b>14,53</b>	<b>1185,13</b>	<b>1718,85</b>	<b>405,09</b>	<b>27,29</b>

№ рецептуры	Пример 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>														
ГТК № 208/1	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ГТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
ГТК № 360	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150/3	6,00	12,75	6,30	163,95	0,02	4,50	0,12	12,00	67,50	0,18	0,00	0,00
ГТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	140,87	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09
ГТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05
ГТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблочко)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1143</b>	<b>31,87</b>	<b>33,66</b>	<b>145,45</b>	<b>1016,07</b>	<b>0,48</b>	<b>87,79</b>	<b>361,06</b>	<b>17,47</b>	<b>453,63</b>	<b>439,23</b>	<b>97,13</b>	<b>2,18</b>
<b>УЖИН</b>														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51
ГТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ГТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
306 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
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>700</b>	<b>23,77</b>	<b>22,98</b>	<b>93,86</b>	<b>677,83</b>	<b>0,27</b>	<b>55,64</b>	<b>0,06</b>	<b>2,12</b>	<b>279,15</b>	<b>190,17</b>	<b>45,51</b>	<b>5,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Скуп	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,66</b>	<b>13,05</b>	<b>85,63</b>	<b>528,80</b>	<b>0,17</b>	<b>5,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>309,00</b>	<b>277,30</b>	<b>53,80</b>	<b>1,00</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>78,47</b>	<b>80,70</b>	<b>337,21</b>	<b>2395,07</b>	<b>1,09</b>	<b>160,06</b>	<b>481,13</b>	<b>25,33</b>	<b>1033,32</b>	<b>864,29</b>	<b>189,44</b>	<b>12,95</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,36</b>	<b>70,77</b>	<b>328,98</b>	<b>2246,04</b>	<b>0,99</b>	<b>109,73</b>	<b>481,12</b>	<b>23,84</b>	<b>1063,18</b>	<b>951,42</b>	<b>197,73</b>	<b>8,49</b>
<b>ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ</b>			<b>94,13</b>	<b>93,75</b>	<b>422,84</b>	<b>2923,87</b>	<b>1,26</b>	<b>165,37</b>	<b>481,18</b>	<b>25,96</b>	<b>1342,32</b>	<b>1141,59</b>	<b>243,24</b>	<b>13,95</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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 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
ГТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16,40	13,71	60,90	432,03	0,21	0,02	289,80	1,09	257,80	173,25	40,00	6,50
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
694 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>24,00</b>	<b>23,95</b>	<b>104,00</b>	<b>734,59</b>	<b>0,32</b>	<b>182,82</b>	<b>348,80</b>	<b>1,39</b>	<b>320,25</b>	<b>268,25</b>	<b>99,00</b>	<b>12,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ГТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ГТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	600,28	0,31	5,33	125,00	0,00	260,49	30,61	56,00	10,36
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ГТК № 246	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>930</b>	<b>32,34</b>	<b>33,54</b>	<b>144,30</b>	<b>1011,28</b>	<b>0,72</b>	<b>64,54</b>	<b>446,00</b>	<b>4,49</b>	<b>324,89</b>	<b>229,80</b>	<b>155,00</b>	<b>19,98</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.3Сур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ГТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ГТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
ГТК №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 УЖИН</b>		<b>702</b>	<b>19,94</b>	<b>21,30</b>	<b>105,93</b>	<b>697,41</b>	<b>0,38</b>	<b>8,90</b>	<b>140,04</b>	<b>1,27</b>	<b>94,68</b>	<b>291,50</b>	<b>77,63</b>	<b>3,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
943 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,85</b>	<b>17,65</b>	<b>76,31</b>	<b>522,41</b>	<b>0,19</b>	<b>17,41</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,81</b>	<b>63,77</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>76,28</b>	<b>78,79</b>	<b>354,23</b>	<b>2443,28</b>	<b>1,42</b>	<b>256,26</b>	<b>934,84</b>	<b>7,15</b>	<b>739,82</b>	<b>789,55</b>	<b>331,63</b>	<b>36,22</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>73,19</b>	<b>75,14</b>	<b>324,61</b>	<b>2268,28</b>	<b>1,23</b>	<b>264,77</b>	<b>794,93</b>	<b>7,51</b>	<b>975,29</b>	<b>814,86</b>	<b>317,77</b>	<b>34,08</b>
<b>ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ</b>			<b>93,13</b>	<b>96,44</b>	<b>430,54</b>	<b>2965,69</b>	<b>1,61</b>	<b>273,67</b>	<b>934,97</b>	<b>8,78</b>	<b>1069,97</b>	<b>1106,36</b>	<b>395,40</b>	<b>37,62</b>



Меню: 24 день.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 204	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ГТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
16 УРЦП, Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
ГТК № 282	Супчик из птицы со сметаной	250	8,25	9,00	66,50	380,00	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00
ГТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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
ГТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,77</b>	<b>34,62</b>	<b>141,58</b>	<b>958,50</b>	<b>0,28</b>	<b>165,25</b>	<b>390,03</b>	<b>32,30</b>	<b>267,18</b>	<b>253,07</b>	<b>38,98</b>	<b>2,09</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 247	Сырники из творога запеченные	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ГТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ГТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48суп	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрожжевого теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>18,75</b>	<b>115,70</b>	<b>714,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,67</b>	<b>0,16</b>	<b>1,20</b>	<b>341,70</b>	<b>332,50</b>	<b>57,50</b>	<b>1,58</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>77,18</b>	<b>82,86</b>	<b>347,15</b>	<b>2390,86</b>	<b>0,82</b>	<b>192,79</b>	<b>510,16</b>	<b>39,81</b>	<b>891,96</b>	<b>930,16</b>	<b>165,68</b>	<b>9,51</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>75,18</b>	<b>77,43</b>	<b>355,18</b>	<b>2374,17</b>	<b>0,81</b>	<b>183,55</b>	<b>510,20</b>	<b>39,24</b>	<b>909,43</b>	<b>820,46</b>	<b>143,28</b>	<b>8,98</b>
<b>ВСЕГО ЗА 24-И ДЕНЬ</b>			<b>97,76</b>	<b>101,61</b>	<b>462,85</b>	<b>3105,36</b>	<b>1,02</b>	<b>194,46</b>	<b>510,32</b>	<b>41,01</b>	<b>1233,66</b>	<b>1262,66</b>	<b>223,18</b>	<b>11,09</b>

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью  
25 (двадцать пять) листа (ов)  
Зам. директора по производству  
С.А. Бурвашева

