

С 01.09.2023 г.

Согласовано

Директор

МБОУ «Мурманская СОШ №34»

Е. А. Павлова



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

М.А. Любетко /М.А.Любетко

«12» «Апреля» 2023 года



ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО

ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В КАТЕГОРИИ С 1-го по 4-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
ЗАВТРАК														
ГТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	0,00
10.1.1аопр	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		575	19,50	21,34	84,52	608,25	0,28	11,00	108,18	1,49	181,36	193,77	44,60	3,19
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2013	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0,60	3,60	1,80	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	18,60	16,80	8,40	0,30
ГТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	6,25	17,40	134,25	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	85,00	5,00	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 № 223	Картофельное пюре	150	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
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
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	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (ябком)	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
ИТОГО В ОБЕД		930	28,49	29,14	118,09	851,39	0,51	74,12	240,25	44,41	409,29	273,00	67,20	2,40
УЖИН														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54
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 № 174/1	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	0,05
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
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
ИТОГО В УЖИН		580	20,11	19,31	85,88	601,66	0,37	20,32	64,87	1,82	241,74	262,39	87,00	5,60
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кофеер	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	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67
ВСЕГО УЖИН			68,10	69,79	288,49	2061,30	1,16	105,44	413,30	47,71	832,39	729,16	198,80	11,18
ВСЕГО ПОЛДНИК			59,44	65,03	256,51	1851,74	0,94	86,87	348,52	46,48	897,32	718,44	151,80	6,26
ВСЕГО ЗА 1-И ДЕНЬ			79,55	84,34	342,39	2453,40	1,31	107,19	413,39	48,29	1139,06	980,83	238,80	11,85

№ 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														
ГТК № 272	Каша манная вязкая	200	11,70	4,69	37,23	237,93	0,12	0,00	105,00	0,76	36,00	52,00	19,25	0,20
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,14	21,73	92,13	620,45	0,25	11,30	165,02	1,46	219,20	197,00	67,30	0,90
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,72	2,22	45,00	0,04	13,26	0,00	1,98	9,00	15,60	12,00	0,54
ГТК № 285	Расоульник Ленинградский с рисовой крупой	250	6,10	7,10	12,20	137,10	0,12	15,00	21,67	23,00	107,00	87,00	3,00	0,18
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	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 (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
ИТОГО В ОБЕД		890	28,99	29,26	127,08	896,20	0,38	278,51	57,67	26,41	204,00	216,60	65,20	4,67
УЖИН														
ГТК № 225	Пудинг рисовый со стуженым молоком	170/30	15,08	17,43	46,13	401,71	0,25	0,03	120,00	0,40	70,38	118,77	10,80	1,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	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
ИТОГО В УЖИН		500	16,18	18,03	88,53	583,71	0,31	6,53	120,00	0,80	128,38	154,77	39,80	1,99
ПОЛДНИК														
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	Вагрушка с повидлом	50	4,73	5,52	40,00	191,40	0,02	1,82	0,04	1,11	17,39	52,96	16,6	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,98	11,77	50,00	316,40	0,12	16,07	0,09	1,11	317,39	277,96	51,60	0,91
ВСЕГО УЖИН			64,31	69,02	307,74	2100,36	0,95	296,34	342,69	28,67	551,58	568,37	172,30	7,56
ВСЕГО ПОЛДНИК			60,11	62,76	269,21	1833,05	0,76	305,88	222,78	28,98	740,59	691,56	184,10	6,48
ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ			76,29	80,79	357,74	2416,76	1,07	312,41	342,78	29,78	868,97	846,33	223,90	8,47

№ 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
ЗАВТРАК														
ГТК № 362	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30	18,27	19,35	65,34	508,61	0,21	0,01	181,65	0,57	266,93	324,41	47,25	0,21
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	19,27	19,55	88,64	612,61	0,25	62,81	181,65	0,77	315,13	351,41	62,25	0,91
ОБЕД														
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 № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,60	3,50	15,60	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
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
614 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
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
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
ИТОГО В ОБЕД		1010	29,61	30,46	117,71	865,13	0,37	52,10	360,04	26,48	406,26	655,98	121,90	7,06
УЖИН														
6.7.Закур	Огурцы соевые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ГТК № 175	Оладьи из печени по-кушениски	100	10,96	11,70	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
ГТК № 211	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	0,80	66,67	0,15	16,50	78,00	30,00	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
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
ИТОГО В УЖИН		570	19,65	19,83	71,22	604,62	0,62	11,07	241,67	1,97	193,10	340,50	66,88	8,23
ПОЛДНИК														
4.1.48009	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,44	10,13	54,11	351,84	0,12	1,56	0,10	0,48	337,20	302,40	44,40	0,72
ВСЕГО УЖИН			68,53	69,84	277,57	2082,36	1,24	125,98	783,36	29,21	914,49	1347,89	251,03	16,20
ВСЕГО ПОЛДНИК			61,32	60,14	260,46	1829,58	0,75	116,47	541,79	27,72	1058,59	1309,79	228,55	8,69
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			80,97	79,97	331,68	2434,20	1,36	127,54	783,47	29,69	1251,69	1650,29	295,43	16,92

№ 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														
ГТК № 252	Каша пшеничная вязкая	170	6,10	8,40	38,20	252,80	0,23	0,02	135,00	0,63	77,61	132,00	25,29	0,09
ГТК № 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 (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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком ступенчатым	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	20,50	20,40	89,30	625,60	0,41	38,22	210,01	1,11	302,83	322,10	68,29	2,09
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ГТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
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 №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
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
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
ИТОГО В ОБЕД		980	24,35	29,70	129,27	883,08	0,53	40,58	224,61	6,77	232,71	373,05	93,68	4,92
УЖИН														
10.1.ЭСур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
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
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
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
ИТОГО В УЖИН		620	19,04	18,93	87,10	594,61	0,26	6,58	75,03	0,85	90,20	183,70	60,58	2,01
ПОЛДНИК														
4.1.50Сур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	225	6,75	5,62	24,75	181,80	0,07	1,35	0,05	0,00	267,75	204,75	31,50	0,23
543 УРЦП, Пермь 2013	Парожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,65	9,62	64,38	399,80	0,09	17,74	0,10	0,47	325,65	251,25	39,75	1,10
ВСЕГО УЖИН			63,89	69,03	305,67	2103,29	1,21	85,37	509,65	8,73	625,74	878,85	222,55	9,02
ВСЕГО ПОЛДНИК			57,50	59,72	282,95	1908,48	1,04	96,53	434,72	8,35	861,19	946,40	201,72	8,11
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			76,54	78,65	370,05	2503,09	1,30	103,11	509,75	9,20	951,39	1130,10	262,30	10,12

№ 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														
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 № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	10,68	8,91	39,70	281,73	0,14	0,01	189,00	0,89	168,13	112,95	24,00	3,90
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		520	21,38	21,85	83,50	602,29	0,29	181,31	248,02	1,19	342,38	293,95	95,00	9,80
ОБЕД														
ГТК № 285	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	0,60	3,60	2,40	45,00	0,02	12,36	0,01	1,68	75,00	0,25	2,00	0,20
ГТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	9,01	11,63	17,46	210,65	0,14	8,05	95,45	0,93	144,24	60,73	6,13	0,17
ГТК № 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
ГТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
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
ИТОГО В ОБЕД		830	29,71	28,05	119,70	852,93	0,32	34,36	291,40	5,20	497,75	432,95	86,88	11,49
УЖИН														
ГТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ГТК № 369/1	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
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
ИТОГО В УЖИН		510	22,28	20,03	89,90	607,75	0,14	7,78	0,08	1,30	309,23	438,70	63,90	1,81
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	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	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13,85	13,75	53,60	393,30	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95
ВСЕГО УЖИН			73,37	69,93	293,10	2062,97	0,75	223,45	539,50	7,69	1149,36	1165,60	245,78	23,10
ВСЕГО ПОЛДНИК			64,94	63,65	256,80	1848,52	0,77	230,00	539,54	6,99	1155,93	999,40	226,88	22,24
ВСЕГО ЗА 5-И ДЕНЬ			87,22	83,68	346,70	2456,27	0,91	237,78	539,62	8,29	1465,16	1438,10	290,78	24,05

№ 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
ЗАВТРАК														
ГТК № 273	Каша рисовая вязкая	180	12,10	4,39	37,30	237,11	0,20	0,10	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60
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 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	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
486 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	19,34	21,73	88,40	631,63	0,33	61,40	251,76	12,50	302,20	241,00	67,05	4,70
ОБЕД														
17 УРЦД, 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 № 258	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,67	267,50	0,23	19,00	64,49	25,50	5,55
ГТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77
108 УРЦД, 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 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
ИТОГО В ОБЕД		900	29,65	26,97	129,23	882,18	0,81	113,02	319,50	5,50	201,20	278,69	75,80	12,24
УЖИН														
ГТК №135	Омлет натуральный	180	13,78	17,85	38,35	369,29	0,11	0,00	97,20	0,85	122,72	118,64	11,61	0,00
10.1.1осур	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,20	32,00	0,08	8,00	0,24	0,00	16,00	49,60	16,80	0,56
108 УРЦД, 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
512 УРЦД, 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
ИТОГО В УЖИН		500	19,60	18,33	83,33	576,29	0,23	8,80	97,44	1,29	156,72	200,24	37,01	1,60
ПОЛДНИК														
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	60	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	12,93	12,88	48,40	354,68	0,17	1,89	0,09	0,61	350,59	316,12	46,60	0,82
ВСЕГО УЖИН			68,59	67,03	300,96	2090,10	1,37	183,22	668,70	19,29	660,12	719,93	179,86	18,54
ВСЕГО ПОЛДНИК			61,92	61,58	266,03	1868,49	1,31	176,31	571,35	18,61	853,99	835,81	189,45	17,76
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			81,52	79,91	349,36	2444,78	1,54	185,11	668,79	19,90	1010,71	1036,05	226,46	19,36

№ 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 № 263	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	170/30	19,30	20,20	62,60	509,40	0,20	5,00	0,60	3,00	200,00	275,00	32,00	0,00
112 УРЦД, 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
413 УРЦД, 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		520	19,88	20,56	89,96	625,80	0,22	11,00	0,60	3,48	233,80	297,20	47,40	3,06
ОБЕД														
14 УРЦД, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ТТК № 230	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	92,40	0,25	97,64	92,82	20,00	0,01
ТТК № 181	Рагу из индейки	30/150	19,98	18,01	54,18	458,72	0,13	10,70	165,00	3,19	135,80	117,58	17,83	0,08
109 УРЦД, 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 УРЦД, 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
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		910	29,34	29,92	116,03	856,12	0,45	78,08	257,40	7,56	322,54	384,20	112,73	4,10
УЖИН														
37 УРЦД, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	60	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59
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 № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦД, 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
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушённых (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
ИТОГО В УЖИН		545	21,14	16,16	85,02	565,84	0,19	6,58	100,03	4,36	257,41	372,85	52,95	2,50
ПОЛДНИК														
516 УРЦД, Пермь 2013	Рожени	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
503 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5,9	6,9	40	239,2	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13,15	13,15	50,00	364,20	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11
ВСЕГО УЖИН			70,36	66,64	291,01	2047,76	0,86	95,66	358,03	15,40	813,75	1054,25	213,08	9,66
ВСЕГО ПОЛДНИК			62,37	63,63	255,99	1846,12	0,85	105,70	258,11	12,26	878,95	975,26	216,71	8,27
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			83,51	79,79	341,01	2411,96	1,03	112,28	358,14	16,62	1136,36	1348,11	269,66	10,77

№ рецептура	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														
ГТК № 588	Каша пшеничная вязкая	150	5,38	7,41	33,70	223,05	0,20	0,02	119,10	0,56	68,48	116,47	22,31	0,08
ГТК № 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)	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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	19,25	19,22	91,87	619,87	0,35	10,22	188,58	1,28	291,38	302,68	83,62	1,52
ОБЕД														
76 УРЦП Пермь 2018	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
ГТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ГТК № 287	Запеканка картофельная с печенью	150	20,00	16,00	44,00	400,00	0,34	14,70	57,70	1,40	41,00	338,00	55,00	6,56
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
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
ИТОГО В ОБЕД		780	31,11	29,21	116,82	863,97	0,58	207,17	157,70	6,56	226,86	652,72	127,92	10,30
УЖИН														
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 №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	27,20	4,42
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54
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
ИТОГО В УЖИН		500	19,76	20,06	87,18	609,26	0,29	15,81	273,20	1,42	149,05	163,06	77,80	10,56
ПОЛДНИК														
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 СРСМВКОН, Мурманск 1988	Рождок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	11,27	10,75	59,20	451,60	0,18	1,50	0,10	1,17	325,00	305,17	47,50	1,08
ВСЕГО УЖИН			70,12	68,49	295,87	2093,10	1,21	233,20	619,48	9,25	667,29	1118,46	289,34	22,38
ВСЕГО ПОЛДНИК			61,63	59,18	267,89	1935,44	1,11	218,89	346,38	9,00	843,24	1260,57	259,04	12,90
ВСЕГО ЗА 8-И ДЕНЬ			81,39	79,24	355,07	2544,70	1,39	234,70	619,58	10,42	992,29	1423,63	336,84	23,46

№ 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														
ГТК №187	Опады с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57
112 УРЦД, 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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,10	21,15	86,61	618,50	0,30	14,03	104,36	5,00	275,76	215,90	42,26	4,64
ОБЕД														
ГТК № 361	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2	4,00	8,50	4,20	109,30	0,01	3,00	0,08	8,00	45,00	0,12	0,00	0,00
ГТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4,51	4,92	18,54	136,39	0,14	5,36	108,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07
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 № 203	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40
108 УРЦД, 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 УРЦД, 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 УРЦД, Пермь 2013	Компот из яблок или ягод сушеных (исюм)	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
ИТОГО В ОБЕД		962	26,62	27,68	129,00	875,39	0,42	84,65	258,15	12,52	418,83	412,18	84,02	2,08
УЖИН														
148, УРЦД Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
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 № 194	Калуга свежая тушеная	150	5,98	7,94	9,84	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00
108 УРЦД, 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
506 УРЦД, 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 УЖИН		580	19,94	19,15	83,59	587,11	0,21	38,38	0,06	1,97	213,09	171,55	38,47	4,21
ПОЛДНИК														
4.1.50Сыр	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	225	6,75	5,50	24,75	181,80	0,07	1,35	0,05	0,00	267,75	204,75	31,50	0,23
543 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,87	10,60	68,35	426,90	0,14	4,21	0,05	0,47	276,37	242,10	45,60	0,79
ВСЕГО УЖИН			66,66	67,98	299,20	2081,00	0,92	137,06	362,57	19,49	907,68	799,63	164,75	10,93
ВСЕГО ПОЛДНИК			59,59	59,43	283,96	1920,79	0,86	102,89	362,56	17,98	970,96	870,18	171,88	7,51
ВСЕГО ЗА 9-И ДЕНЬ			79,53	78,58	367,55	2507,90	1,06	141,26	362,62	19,95	1184,05	1041,73	210,35	11,71

№ 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
ЗАВТРАК														
ТТК № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	180	16,20	6,20	51,40	325,60	0,20	0,00	183,00	0,07	88,00	190,00	30,00	0,00
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 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 2018	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	20,74	21,54	91,10	643,12	0,29	5,30	252,50	0,77	210,50	257,30	54,35	2,37
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	60	0,60	3,60	1,80	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	18,60	16,80	8,40	0,30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	6,25	17,40	134,25	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	85,00	5,00	0,05
ТТК № 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
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
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 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
ИТОГО В ОБЕД		920	28,14	29,51	129,27	897,99	0,48	81,15	131,45	86,95	435,88	396,75	43,90	1,79
УЖИН														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13,78	17,85	38,35	369,29	0,11	0,00	97,20	0,85	122,72	118,64	11,61	0,00
10.1. Теур	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,20	32,00	0,08	8,00	0,24	0,00	16,00	49,60	16,80	0,56
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
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
ИТОГО В УЖИН		500	20,00	18,63	86,03	592,29	0,24	78,00	97,44	1,29	158,72	197,24	37,01	2,50
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	Англофония	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 и Б для ПОД, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55	5,61	10,23	23,32	208,20	0,00	0,09	0,00	0,00	24,20	0,00	5,13	0,29
ИТОГО В ПОЛДНИК		305	12,86	16,48	33,32	333,20	0,10	14,34	0,05	0,00	324,20	225,00	40,13	0,54
ВСЕГО УЖИН			68,88	69,68	306,40	2133,40	1,02	164,45	481,39	89,01	805,10	851,29	135,26	6,66
ВСЕГО ПОЛДНИК			61,74	67,53	253,69	1874,31	0,87	100,79	384,00	87,72	970,58	879,05	138,38	4,70
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			81,74	86,16	339,72	2466,60	1,12	178,79	481,44	89,01	1129,30	1076,29	175,39	7,20

№ 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														
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 №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	27,20	4,42
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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	19,70	20,34	88,10	621,86	0,27	182,81	273,20	1,30	184,85	183,06	86,20	10,62
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,96	2,96	60,00	0,05	17,68	0,00	2,64	12,00	20,80	16,00	0,72
ГТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	246,10	0,21	17,48	59,33	23,46	5,11
ГТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18,50	15,89	58,30	450,21	0,23	4,00	93,75	0,00	195,37	22,96	42,00	7,77
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
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
ИТОГО В ОБЕД		815	27,03	26,12	128,25	859,47	0,62	56,36	339,85	4,12	260,20	238,39	141,61	16,64
УЖИН														
10.1.ЭСур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
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 №153	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
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
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
ИТОГО В УЖИН		596	16,65	18,88	87,85	589,02	0,28	6,68	114,58	0,88	80,25	210,18	61,80	2,41
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Рожениа	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	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО УЖИН			63,38	65,34	304,20	2070,35	1,17	245,85	727,63	6,30	525,30	631,63	289,61	29,66
ВСЕГО ПОЛДНИК			59,74	59,54	266,14	1844,96	1,05	255,31	613,15	6,39	763,14	701,54	280,07	28,20
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			76,39	78,42	353,99	2433,98	1,33	261,99	727,73	7,27	843,39	911,72	341,87	30,60

№ 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
ЗАВТРАК														
ГТК №187	Опады с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57
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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК														
		500	20,10	21,15	86,61	618,50	0,30	14,03	104,36	5,00	275,76	215,90	42,26	4,64
ОБЕД														
16 УРЦП, Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,44	4,44	1,50	51,60	0,02	8,10	0,02	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60
ГТК № 276	Солынка из птицы со сметаной	200	6,60	7,20	53,20	304,00	0,12	47,00	184,00	23,00	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	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
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
ИТОГО В ОБЕД														
		790	28,40	29,78	122,36	875,82	0,22	148,10	344,02	25,32	251,98	223,77	32,78	1,58
УЖИН														
ГТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ГТК № 369/1	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
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
ИТОГО В УЖИН														
		510	22,28	20,03	89,90	607,75	0,14	7,78	0,08	1,30	309,23	438,70	63,90	1,81
ПОЛДНИК														
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 дрож теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7
ИТОГО В ПОЛДНИК														
		300	13,85	11,25	72,10	445,80	0,14	1,58	0,10	0,60	325,80	285,00	47,50	0,95
ВСЕГО УЖИН														
			70,78	70,96	298,87	2102,07	0,66	169,91	448,46	31,62	836,97	878,37	138,94	8,03
ВСЕГО ПОЛДНИК														
			62,35	62,18	281,07	1940,12	0,66	163,71	448,48	30,92	853,54	724,67	122,54	7,17
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ														
			84,63	82,21	370,97	2547,87	0,80	171,49	448,56	32,22	1162,77	1163,37	186,44	8,98

№ 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 № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	0,00
10.1.1.огур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		575	19,50	21,34	84,52	608,25	0,28	11,00	108,18	1,49	181,36	193,77	44,60	3,19
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0,60	3,60	1,80	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	18,60	16,80	8,40	0,30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	6,25	17,40	134,25	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	85,00	5,00	0,05
ТТК №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
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
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
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	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
ИТОГО В ОБЕД		930	28,49	29,14	118,09	851,39	0,51	74,12	240,25	44,41	409,29	273,00	67,20	2,40
УЖИН														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54
ТТК № 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
ТТК №174/1	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	0,05
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
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
ИТОГО В УЖИН		580	20,11	19,31	85,88	601,66	0,37	20,32	64,87	1,82	241,74	262,39	87,00	5,60
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
965 УРЦП, Пермь 2013	Булочки Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,45	14,55	53,90	392,10	0,15	1,75	0,09	0,58	306,67	251,67	40,00	0,67
ВСЕГО УЖИН			68,10	69,79	288,49	2061,30	1,16	105,44	413,30	47,71	832,39	729,16	198,80	11,18
ВСЕГО ПОЛДНИК			59,44	65,03	256,51	1851,74	0,94	86,87	348,52	46,48	897,32	718,44	151,80	6,26
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			79,55	84,34	342,39	2453,40	1,31	107,19	413,39	48,29	1139,06	980,83	238,80	11,85

№ 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														
ГТК № 272	Каша манная вязкая	200	11,70	4,69	37,23	237,93	0,12	0,00	105,00	0,76	36,00	52,00	19,25	0,20
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 УРЦД, 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 УРЦД, 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,14	21,73	92,13	620,45	0,25	11,30	165,02	1,46	219,20	197,00	67,30	0,90
ОБЕД														
17 УРЦД, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,72	2,22	45,00	0,04	13,26	0,00	1,98	9,00	15,60	12,00	0,54
ГТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	6,10	7,10	12,20	137,10	0,12	15,00	21,67	23,00	107,00	87,00	3,00	0,18
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 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,26	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦД, 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 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
ИТОГО В ОБЕД		890	28,99	29,26	127,08	896,20	0,38	278,51	57,67	26,41	204,00	216,60	65,20	4,67
УЖИН														
ГТК № 125	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30	15,08	17,43	46,13	401,71	0,25	0,03	120,00	0,40	70,38	118,77	10,80	1,25
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	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
ИТОГО В УЖИН		500	16,18	18,03	88,53	583,71	0,31	6,53	120,00	0,80	128,38	154,77	39,80	1,99
ПОЛДНИК														
516 УРЦД, 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 УРЦД, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4,73	5,52	40,00	191,40	0,02	1,82	0,04	1,11	17,39	52,96	16,6	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,98	11,77	50,00	316,40	0,12	16,07	0,09	1,11	317,39	277,96	51,60	0,91
ВСЕГО УЖИН			64,31	69,02	307,74	2100,36	0,95	296,34	342,69	28,67	551,58	568,37	172,30	7,56
ВСЕГО ПОЛДНИК			60,11	62,76	269,21	1833,05	0,76	305,88	222,78	28,98	740,59	691,56	184,10	6,48
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			76,29	80,79	357,74	2416,76	1,07	312,41	342,78	29,78	868,97	846,33	223,90	8,47

№ 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														
ГТК № 362	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30	18,27	19,35	65,34	508,61	0,21	0,01	181,65	0,57	266,93	324,41	47,25	0,21
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (шпель-син)	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
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	19,27	19,55	88,64	612,61	0,25	62,81	181,65	0,77	315,13	351,41	62,25	0,91
ОБЕД														
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 № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,60	3,50	15,60	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
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	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
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
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
ИТОГО В ОБЕД		1010	29,61	30,46	117,71	865,13	0,37	52,10	360,04	26,48	406,26	655,98	121,90	7,06
УЖИН														
6.7.Засур	Огурцы соевые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ГТК № 175	Оладьи из печени по-кушевски	100	10,96	11,70	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
ГТК № 211	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	0,80	66,67	0,15	16,50	78,00	30,00	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
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
ИТОГО В УЖИН		570	19,65	19,83	71,22	604,62	0,62	11,07	241,67	1,97	193,10	340,50	66,88	8,23
ПОЛДНИК														
4.1.48сур	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,44	10,13	54,11	351,84	0,12	1,56	0,10	0,48	337,20	302,40	44,40	0,72
ВСЕГО УЖИН			68,53	69,84	277,57	2082,36	1,24	125,98	783,36	29,21	914,49	1347,89	251,03	16,20
ВСЕГО ПОЛДНИК			61,32	60,14	260,46	1829,58	0,75	116,47	541,79	27,72	1058,59	1309,79	228,55	8,69
ВСЕГО ЗА 15-И ДЕНЬ			80,97	79,97	331,68	2434,20	1,36	127,54	783,47	29,69	1251,69	1650,29	295,43	16,92

№ 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														
ГТК № 252	Каша пшеничная вязкая	170	6,10	8,40	38,20	252,80	0,23	0,02	135,00	0,63	77,61	132,00	25,29	0,09
ГТК № 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	20,50	20,40	89,30	625,60	0,41	38,22	210,01	1,11	302,83	322,10	68,29	2,09
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ГТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
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 №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
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
ГТК № 277	Мерс 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
ИТОГО В ОБЕД		980	24,35	29,70	129,27	883,08	0,53	40,58	224,61	6,77	232,71	373,05	93,68	4,92
УЖИН														
10.1.3Сур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
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 №130	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	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
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
ИТОГО В УЖИН		620	19,04	18,93	87,10	594,61	0,26	6,58	75,03	0,85	90,20	183,70	60,58	2,01
ПОЛДНИК														
4.1.50Сур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	225	6,75	5,62	24,75	181,80	0,07	1,35	0,05	0,00	267,75	204,75	31,50	0,23
540 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,65	9,62	64,38	399,80	0,09	17,74	0,10	0,47	325,65	251,25	39,75	1,10
ВСЕГО УЖИН			63,89	69,03	305,67	2103,29	1,21	85,37	509,65	8,73	625,74	878,85	222,55	9,02
ВСЕГО ПОЛДНИК			57,50	59,72	282,95	1908,48	1,04	96,53	434,72	8,35	861,19	946,40	201,72	8,11
ВСЕГО ЗА 16-И ДЕНЬ			76,54	78,65	370,05	2503,09	1,30	103,11	509,75	9,20	951,39	1130,10	262,30	10,12

№ 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
ЗАВТРАК														
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70												
ТТК № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	168,13	112,95	24,00	3,90
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	40,00	34,00	25,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК		520	21,38	21,85	83,50	602,29	0,29	181,31	248,02	1,19	342,38	293,95	95,00	9,80
ОБЕД														
ТТК № 285	Салат из белокачанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	0,60	3,60	2,40	45,00	0,02	12,36	0,01	1,68	75,00	0,25	2,00	0,20
ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	9,01	11,63	17,46	210,65	0,14	8,05	95,45	0,93	144,24	60,73	6,13	0,17
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 № 214	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
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 (бананы)	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 №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		830	29,71	28,05	119,70	852,93	0,32	34,36	291,40	5,20	497,75	432,95	86,88	11,49
УЖИН														
ТТК № 243	Сырники из творога запеченные	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 369	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
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
ИТОГО В УЖИН		510	22,28	20,03	89,90	607,75	0,14	7,78	0,08	1,30	309,23	438,70	63,90	1,81
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	Авидафини	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	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13,85	13,75	53,60	393,30	0,16	14,33	0,12	0,60	315,80	272,50	45,00	0,95
ВСЕГО УЖИН			73,37	69,93	293,10	2062,97	0,75	223,45	539,50	7,69	1149,36	1165,60	245,78	23,10
ВСЕГО ПОЛДНИК			64,94	63,65	256,80	1848,52	0,77	230,00	539,54	6,99	1155,93	999,40	226,88	22,24
ВСЕГО ЗА 17-И ДЕНЬ			87,22	83,68	346,70	2456,27	0,91	237,78	539,62	8,29	1465,16	1438,10	290,78	24,05

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ГТК № 273	Каша рисовая вязкая	180	12,10	4,39	37,30	237,11	0,20	0,10	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60
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 УРЦД, 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 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	19,34	21,73	88,40	631,63	0,33	61,40	251,76	12,50	302,20	241,00	67,05	4,70
ОБЕД														
17 УРЦД, 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 № 258	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,67	267,50	0,23	19,00	64,49	25,50	5,55
ГТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77
108 УРЦД, 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 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
ИТОГО В ОБЕД		900	29,65	26,97	129,23	882,18	0,81	113,02	319,50	5,50	201,20	278,69	75,80	12,24
УЖИН														
ГТК № 135	Омлет натуральный	180	13,78	17,85	38,35	369,29	0,11	0,00	97,20	0,85	122,72	118,64	11,61	0,00
10.1.1.соор	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,20	32,00	0,08	8,00	0,24	0,00	16,00	49,60	16,80	0,56
108 УРЦД, 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
512 УРЦД, 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
ИТОГО В УЖИН		500	19,60	18,33	83,33	576,29	0,23	8,80	97,44	1,29	156,72	200,24	37,01	1,60
ПОЛДНИК														
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	60	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	12,93	12,88	48,40	354,68	0,17	1,89	0,09	0,61	350,59	316,12	46,60	0,82
ВСЕГО УЖИН			68,59	67,03	300,96	2090,10	1,37	183,22	668,70	19,29	660,12	719,93	179,86	18,54
ВСЕГО ПОЛДНИК			61,92	61,58	266,03	1868,49	1,31	176,31	571,35	18,61	853,99	835,81	189,45	17,76
ВСЕГО ЗА 18-Н ДЕНЬ			81,52	79,91	349,36	2444,78	1,54	185,11	668,79	19,90	1010,71	1036,05	226,46	19,36

№ 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														
ГТК № 263	Пудинг творожный застывший со сгущенным молоком	170,30	19,30	20,20	62,60	509,40	0,20	5,00	0,60	3,00	200,00	275,00	32,00	0,00
112 УРЦД, 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 УРЦД, 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		520	19,88	20,56	89,96	625,80	0,22	11,00	0,60	3,48	233,80	297,20	47,40	3,06
ОБЕД														
14 УРЦД, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ГТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	92,40	0,25	97,64	92,82	20,00	0,01
ГТК № 181	Ризотто из индейки	30/150	19,98	18,01	54,18	458,72	0,13	10,70	165,00	3,19	135,80	117,58	17,83	0,08
109 УРЦД, 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 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,30	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
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
ИТОГО В ОБЕД		910	29,34	29,92	116,03	856,12	0,45	78,08	257,40	7,56	322,54	384,20	112,73	4,10
УЖИН														
37 УРЦД, Пермь 2018	Салат из редиски с маслом	60	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59
ГТК № 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
ГТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦД, 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
513 УРЦД, 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
ИТОГО В УЖИН		545	21,14	16,16	85,02	565,84	0,19	6,58	100,03	4,36	257,41	372,85	52,95	2,50
ПОЛДНИК														
516 УРЦД, Пермь 2013	Роженица	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 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5,9	6,9	40	239,2	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13,15	13,15	50,00	364,20	0,17	16,62	0,11	1,22	322,61	293,86	56,58	1,11
ВСЕГО УЖИН			70,36	66,64	291,01	2047,76	0,86	95,66	358,03	15,40	813,75	1054,25	213,08	9,66
ВСЕГО ПОЛДНИК			62,37	63,63	255,99	1846,12	0,85	105,70	258,11	12,26	878,95	975,26	216,71	8,27
ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ			83,51	79,79	341,01	2411,96	1,03	112,28	358,14	16,62	1136,36	1348,11	269,66	10,77

№ 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															
ГТК № 588	Каша овсяная вязкая	150	5,38	7,41	33,70										
ГТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9,77	8,11	18,17	223,05	0,20	0,02	119,10	0,56	68,48	116,47	22,31	0,08	
112 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	185,82	0,09	0,00	54,28	0,24	109,90	87,51	7,71	0,77	
406, УРЦД Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	19,25	19,22	91,87	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07	
ОБЕД															
76 УРЦД Пермь 2018	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00									
ГТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречкой	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48	
ГТК № 282	Запеканка картофельная с пшеном	150	20,00	16,00	44,00	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06	
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	400,00	0,34	14,70	57,70	1,40	41,00	338,00	55,00	6,56	
112 УРЦД, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	8,10	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34	
ГТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
ИТОГО В ОБЕД		780	31,11	29,21	116,82	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06	
УЖИН															
ГТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	863,97	0,58	207,17	157,70	6,56	226,86	652,72	127,92	10,30	
ГТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00	
106 УРЦД, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	27,20	4,42	
512 УРЦД, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернославян)	200	0,30	0,00	20,10	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54	
ИТОГО В УЖИН		500	19,76	20,06	87,18	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ПОЛДНИК															
4.1.48осур	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 СРКМВВД, Мурманск 1988	Рождо песочный с мяком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83	
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	11,27	10,75	59,20	451,60	0,18	1,50	0,10	1,17	325,00	305,17	47,50	1,08	
ВСЕГО УЖИН			70,12	68,49	295,87	2093,10	1,21	233,20	619,48	9,25	667,29	1118,46	289,34	22,38	
ВСЕГО ПОЛДНИК			61,63	59,18	267,89	1935,44	1,11	218,89	346,38	9,00	843,24	1260,57	259,84	12,90	
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			81,39	79,24	355,07	2544,70	1,39	234,70	619,58	10,42	992,29	1423,63	336,84	23,46	

№ 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														
ГТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57
112 УРЦД, 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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,10	21,15	86,61	618,50	0,30	14,03	104,36	5,00	275,76	215,90	42,26	4,64
ОБЕД														
ГТК № 361	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2	4,00	8,50	4,20	109,30	0,01	3,00	0,08	8,00	45,00	0,12	0,00	0,00
ГТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4,51	4,92	18,54	136,39	0,14	5,36	108,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07
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 № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40
108 УРЦД, 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 УРЦД, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблосин)	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
912 УРЦД, 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
ИТОГО В ОБЕД		962	26,62	27,68	129,00	875,39	0,42	84,65	258,15	12,52	418,83	412,18	84,02	2,08
УЖИН														
148 УРЦД, Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
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 № 194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	9,84	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00
108 УРЦД, 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
506 УРЦД, 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 УЖИН		580	19,94	19,15	83,59	587,11	0,21	38,38	0,06	1,97	213,09	171,55	38,47	4,21
ПОЛДНИК														
4.1.50Сур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	225	6,75	5,50	24,75	181,80	0,07	1,35	0,05	0,00	267,75	204,75	31,50	0,23
543 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	12,87	10,60	68,35	426,90	0,14	4,21	0,05	0,47	276,37	242,10	45,60	0,79
ВСЕГО УЖИН			66,66	67,98	299,20	2081,00	0,92	137,06	362,57	19,49	907,68	799,63	164,75	10,93
ВСЕГО ПОЛДНИК			59,59	59,43	283,96	1920,79	0,86	102,89	362,56	17,98	970,96	870,18	171,88	7,51
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			79,53	78,58	367,55	2507,90	1,06	141,26	362,62	19,95	1184,05	1041,73	210,35	11,71

№ 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														
ГТК № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	180	16,20	6,20	51,40									
ГТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	325,60	0,20	0,00	183,00	0,07	88,00	190,00	30,00	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
464 УРЦП, Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	20,74	21,54	91,10	643,12	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	60	0,60	3,60	1,80	42,00								
ГТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	6,25	17,40	134,25	0,02	10,20	0,00	1,62	18,60	16,80	8,40	0,30
ГТК № 275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	85,00	5,00	0,05
ГТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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 (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
ИТОГО В ОБЕД		920	28,14	29,51	129,27	897,99	0,08	81,15	131,45	86,95	435,88	396,75	43,90	1,79
УЖИН														
ГТК № 135	Омлет натуральный	180	13,78	17,85	38,35	369,29								
10.1.1.с.ур	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,20	32,00	0,11	0,00	97,20	0,85	122,72	118,64	11,61	0,00
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	8,00	0,24	0,00	16,00	49,60	16,80	0,56
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ИТОГО В УЖИН		500	20,00	18,63	86,63	592,29	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00								
572, СР и Б для ГОЦ, Москва 1976г.	Сочка с яичной	55	5,61	10,23	23,32	208,20	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
ИТОГО В ПОЛДНИК		305	12,86	16,48	33,32	333,20	0,00	0,09	0,00	0,00	24,20	0,00	5,13	0,29
ВСЕГО УЖИН			68,88	69,68	306,40	2133,40	0,10	14,34	0,05	0,00	324,20	225,00	40,13	0,54
ВСЕГО ПОЛДНИК			61,74	67,53	253,69	1874,31	0,87	100,79	384,00	87,72	970,58	879,05	138,38	4,70
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			81,74	86,16	339,72	2466,60	1,12	178,79	481,44	89,01	1129,30	1076,29	175,39	7,20

№ 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
ЗАВТРАК														
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 № 157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	27,20	4,42
112 УРЦД, 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 УРЦД, 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
ИТОГО В ЗАВТРАК		540	19,70	20,34	88,10	621,86	0,27	182,81	273,20	1,30	184,85	183,06	86,20	10,62
ОБЕД														
17 УРЦД, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,96	2,96	60,00	0,05	17,68	0,00	2,64	12,00	20,80	16,00	0,72
ГТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	246,10	0,21	17,48	59,33	23,46	5,11
ГТК № 156	Картофельные запеканка с мясом	150	18,50	15,89	58,30	450,21	0,23	4,00	93,75	0,00	195,37	22,96	42,00	7,77
109 УРЦД, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
112 УРЦД, 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
ИТОГО В ОБЕД		815	27,03	26,12	128,25	859,47	0,62	56,36	339,85	4,12	260,20	238,39	141,61	16,64
УЖИН														
10.1.3Сур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
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 № 133	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
109 УРЦД, 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
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
ИТОГО В УЖИН		596	16,65	18,88	87,85	589,02	0,28	6,68	114,58	0,88	80,25	210,18	61,80	2,41
ПОЛДНИК														
516 УРЦД, Пермь 2013	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 УРЦД, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
ИТОГО В ПОЛДНИК		310	13,01	13,08	49,79	363,63	0,16	16,14	0,10	0,97	318,09	280,09	52,26	0,94
ВСЕГО УЖИН			63,38	65,34	304,20	2970,35	1,17	245,85	727,63	6,30	525,30	631,63	289,61	29,66
ВСЕГО ПОЛДНИК			59,74	59,54	266,14	1844,96	1,05	255,31	613,15	6,39	763,14	701,54	280,07	28,20
ВСЕГО ЗА 23-И ДЕНЬ			76,39	78,42	353,99	2433,98	1,33	261,99	727,73	7,27	843,39	911,72	341,87	30,60

№ 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														
ГТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57
112 УРЦД, 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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,10	21,15	86,61	618,50	0,30	14,03	104,36	5,00	275,76	215,90	42,26	4,64
ОБЕД														
16 УРЦД, Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,44	4,44	1,50	51,60	0,02	8,10	0,02	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60
ГТК № 276	Солонка из птицы со сметаной	200	6,60	7,20	53,20	304,00	0,12	47,00	184,00	23,00	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 УРЦД, 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
112 УРЦД, 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
ИТОГО В ОБЕД		790	28,40	29,78	122,36	875,82	0,22	148,10	344,02	25,32	251,98	223,77	32,78	1,58
УЖИН														
ГТК № 243	Сырники из творога запеченные	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ГТК № 369	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦД, Пермь	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
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
ИТОГО В УЖИН		510	22,28	20,03	89,90	607,75	0,14	7,78	0,08	1,30	309,23	438,70	63,90	1,81
ПОЛДНИК														
4.1.48юур	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 УРЦД, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	13,85	11,25	72,10	445,80	0,14	1,58	0,10	0,60	325,80	285,00	47,50	0,95
ВСЕГО УЖИН			70,78	70,96	298,87	2102,07	0,66	169,91	448,46	31,62	836,97	878,37	138,94	8,03
ВСЕГО ПОЛДНИК			62,35	62,18	281,07	1940,12	0,66	163,71	448,48	30,92	853,54	724,67	122,54	7,17
ВСЕГО ЗА 24-И ДЕНЬ			84,63	82,21	370,97	2547,87	0,80	171,49	448,56	32,22	1162,77	1163,37	186,44	8,98

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

25 (двадцать пять) листа (ов)

Зам. директора по производству
С.А. Бурнышева

