

Утверждаю:

Директор

Муниципального автономного

учреждения образования

города Мурманска

«Центр школьного питания»

М.А. Любетко



28» сентября 2022 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

Меню: 1 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				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	186,23	169,73	14,19	0,56				
10.1.1с/ур	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	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				
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>580</b>	<b>24,76</b>	<b>22,68</b>	<b>103,22</b>	<b>727,00</b>	<b>0,38</b>	<b>10,00</b>	<b>119,10</b>	<b>1,58</b>	<b>215,83</b>	<b>273,73</b>	<b>44,59</b>	<b>2,22</b>				
	ОБЕД																	
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 №136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	23,25	180,64	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35				
ТТК № 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				
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51				
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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				
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 ОБЕД</b>	<b>940</b>	<b>31,80</b>	<b>31,64</b>	<b>140,41</b>	<b>1037,14</b>	<b>0,61</b>	<b>20,17</b>	<b>173,50</b>	<b>8,84</b>	<b>329,80</b>	<b>456,10</b>	<b>123,28</b>	<b>6,52</b>				
	УЖИН																	
10.1.3С/ур	Кукуруза конс.	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 №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29				
ТТК №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	4,83				
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				
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>700</b>	<b>21,72</b>	<b>22,07</b>	<b>99,78</b>	<b>685,25</b>	<b>0,34</b>	<b>8,51</b>	<b>0,16</b>	<b>2,24</b>	<b>139,41</b>	<b>327,17</b>	<b>64,51</b>	<b>7,24</b>				
	ПОЛДНИК																	
4.1.50С/ур	Продукт кисломолоч. 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				
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>16,96</b>	<b>17,30</b>	<b>56,00</b>	<b>584,80</b>	<b>0,18</b>	<b>4,96</b>	<b>0,14</b>	<b>1,87</b>	<b>332,28</b>	<b>333,43</b>	<b>68,20</b>	<b>1,57</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>78,28</b>	<b>76,39</b>	<b>343,41</b>	<b>2449,39</b>	<b>1,32</b>	<b>38,68</b>	<b>292,76</b>	<b>12,66</b>	<b>685,04</b>	<b>1057,00</b>	<b>232,38</b>	<b>15,98</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>73,52</b>	<b>71,62</b>	<b>299,63</b>	<b>2348,94</b>	<b>1,17</b>	<b>35,13</b>	<b>292,74</b>	<b>12,29</b>	<b>877,91</b>	<b>1063,26</b>	<b>236,07</b>	<b>10,31</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>		<b>95,24</b>	<b>93,69</b>	<b>399,41</b>	<b>3034,19</b>	<b>1,50</b>	<b>43,64</b>	<b>292,90</b>	<b>14,53</b>	<b>1017,32</b>	<b>1390,43</b>	<b>300,58</b>	<b>17,55</b>				

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 202	Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,14	15,00	55,65	410,55	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26
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 УРЦЦ, 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
494 УРЦЦ, 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>640 22,12 24,96 104,41 744,75 0,38 8,80 315,00 0,84 214,53 279,83 69,90 4,32</b>														
ОБЕД														
6.7.Зекур	Огуры солёные	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 № 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 № 11	Копчёта рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
414 УРЦЦ, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Фрукты свежие (манدارин)	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 УРЦЦ, 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>1040 31,03 37,44 135,49 1023,77 0,55 53,90 119,40 3,23 493,57 566,39 117,93 6,13</b>														
УЖИН														
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	210	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
518 УРЦЦ, 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>605 22,46 21,47 105,21 692,32 0,43 5,56 77,03 1,92 121,43 293,04 100,04 11,81</b>														
ПОЛДНИК														
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
577 УРЦЦ, Пермь 2013	Творожки 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 16,38 17,13 54,59 427,40 0,18 1,95 0,20 0,80 366,00 349,00 49,00 1,05</b>														
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином</b>														
<b>516 68,26 511,43 5,99 829,53 1139,26 287,87 22,26</b>														
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ полдником</b>														
<b>1,11 64,65 434,60 4,87 1074,10 1195,22 236,83 11,50</b>														
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>														
<b>91,99 101,00 399,70 2888,24 1,54 70,21 511,63 6,79 1195,53 1488,26 336,87 23,31</b>														

Меню: 3 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					
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	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)	0,48	0,48	11,76		56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64				
ТТК№41	Чай с молоком	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>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>				
	ОБЕД																	
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морская	2,40	7,10	10,40		115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70				
ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	2,18	4,45	12,03		97,00	0,07	9,18	92,40	0,25	97,64	92,82	20,00	0,10				
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	20,40	20,40	60,02		505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05				
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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	Плоды свежие (киви)	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 № 277	Морс из брусники замороженной	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>31,30</b>	<b>33,01</b>	<b>135,69</b>		<b>972,78</b>	<b>0,32</b>	<b>236,68</b>	<b>255,40</b>	<b>9,33</b>	<b>292,59</b>	<b>361,12</b>	<b>107,40</b>	<b>3,71</b>				
	УЖИН																	
10.1.1скуп	Г орошек зеленый	3,10	0,20	6,70		40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70				
ТТК №177	Оладьи из печени по-купецки	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 №296	Булугур рассыпчатый	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	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 сушёных (курага)	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>21,85</b>	<b>22,34</b>	<b>98,56</b>		<b>681,35</b>	<b>0,68</b>	<b>21,02</b>	<b>350,30</b>	<b>0,61</b>	<b>198,77</b>	<b>210,74</b>	<b>51,35</b>	<b>7,95</b>				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	7,25	6,25	10,00		125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	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>15,12</b>	<b>11,58</b>	<b>62,84</b>		<b>415,67</b>	<b>0,13</b>	<b>23,60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>377,20</b>	<b>287,00</b>	<b>46,00</b>	<b>1,41</b>				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином	<b>75,98</b>	<b>79,41</b>	<b>332,15</b>		<b>2355,30</b>	<b>1,34</b>	<b>274,33</b>	<b>725,71</b>	<b>15,68</b>	<b>791,91</b>	<b>806,75</b>	<b>205,55</b>	<b>16,97</b>				
	ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником	<b>69,25</b>	<b>68,65</b>	<b>296,43</b>		<b>2089,62</b>	<b>0,79</b>	<b>276,91</b>	<b>375,53</b>	<b>15,70</b>	<b>970,34</b>	<b>883,01</b>	<b>200,20</b>	<b>10,43</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>	<b>91,10</b>	<b>90,99</b>	<b>394,99</b>		<b>2770,97</b>	<b>1,47</b>	<b>297,93</b>	<b>725,83</b>	<b>16,31</b>	<b>1169,11</b>	<b>1093,75</b>	<b>251,55</b>	<b>18,38</b>				

Меню: 4 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
ЗАВТРАК														
ТТК №145	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	7,05	53,16	351,73	0,28	0,03	246,23	0,92	183,76	249,69	54,12	0,68
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком стуженным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>														
<b>590 24,75 23,29 101,66 720,25 0,39 60,23 306,24 1,42 309,00 356,69 96,17 3,26</b>														
ОБЕД														
10.3.7субр	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	135,70	0,27	22,80	77,39	30,60	0,31
ТТК № 366	Гречка по-купечески	200	18,10	18,30	19,50	315,10	0,22	8,56	150,00	0,46	250,00	223,56	2,02	0,06
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	Плоды 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 №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>1000 32,46 33,70 143,39 1007,70 0,63 36,47 285,70 2,23 369,80 449,95 110,62 2,91</b>														
УЖИН														
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 №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
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
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 УЖИН</b>														
<b>622 19,76 21,02 100,75 671,21 0,35 20,30 140,02 1,41 308,50 186,10 59,93 1,83</b>														
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	100	13,33	15	87,2	537	0,12	0,17	0,13	1,2	31,70	95,00	20,00	1,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>														
<b>350 20,83 21,25 114,70 739,00 0,20 1,67 0,18 1,20 329,20 322,50 55,00 1,58</b>														
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином</b>														
<b>76,97 78,01 345,80 2399,16 1,37 117,00 731,96 5,06 987,30 992,74 266,72 8,00</b>														
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником</b>														
<b>78,04 78,24 359,75 2466,95 1,22 98,37 592,12 4,85 1008,00 1129,14 261,79 7,75</b>														
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>														
<b>97,80 99,26 460,50 3138,16 1,57 118,67 732,14 6,26 1316,50 1315,24 321,72 9,58</b>														

Меню: 5 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>														
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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
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>550</b>	<b>23,69</b>	<b>24,25</b>	<b>99,82</b>	<b>692,44</b>	<b>0,29</b>	<b>7,31</b>	<b>198,97</b>	<b>1,18</b>	<b>417,40</b>	<b>352,95</b>	<b>120,70</b>	<b>3,09</b>
<b>ОБЕД</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 № 219	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44
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
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
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>34,84</b>	<b>32,00</b>	<b>142,18</b>	<b>996,70</b>	<b>0,66</b>	<b>36,29</b>	<b>209,24</b>	<b>9,80</b>	<b>357,36</b>	<b>329,94</b>	<b>117,58</b>	<b>11,53</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51
10.1.1скуп	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05
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
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>25,15</b>	<b>21,80</b>	<b>105,39</b>	<b>716,50</b>	<b>0,43</b>	<b>85,00</b>	<b>108,45</b>	<b>1,47</b>	<b>221,30</b>	<b>251,80</b>	<b>54,40</b>	<b>3,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скуп	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
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	100	9,5	11,1	64	382,8	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,8	28,78	1,15
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>16,75</b>	<b>14,85</b>	<b>92,50</b>	<b>560,30</b>	<b>1,01</b>	<b>4,66</b>	<b>0,11</b>	<b>1,63</b>	<b>340,15</b>	<b>329,30</b>	<b>66,28</b>	<b>1,40</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>83,68</b>	<b>78,05</b>	<b>347,39</b>	<b>2405,64</b>	<b>1,38</b>	<b>128,60</b>	<b>516,66</b>	<b>12,45</b>	<b>996,06</b>	<b>934,69</b>	<b>292,68</b>	<b>18,23</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>75,28</b>	<b>71,10</b>	<b>334,50</b>	<b>2249,44</b>	<b>1,96</b>	<b>48,26</b>	<b>408,32</b>	<b>12,61</b>	<b>1114,91</b>	<b>1012,19</b>	<b>304,56</b>	<b>16,02</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>		<b>100,43</b>	<b>92,90</b>	<b>439,89</b>	<b>2965,94</b>	<b>2,39</b>	<b>133,26</b>	<b>516,77</b>	<b>14,08</b>	<b>1336,21</b>	<b>1263,99</b>	<b>358,96</b>	<b>19,63</b>

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		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	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	220/60	17,83	14,90	469,60	0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20							
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30							
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>													<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>374,00</b>	<b>1,18</b>	<b>299,47</b>	<b>248,32</b>	<b>65,00</b>	<b>10,50</b>
<b>ОБЕД</b>																				
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60							
ГТК № 222	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	2,44	4,98	108,64	0,08	10,28	103,50	0,28	106,13	100,89	22,40	0,11							
ГТК №275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00							
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63							
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88							
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80							
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушённых (курага)	200	0,30	0,00	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60							
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>													<b>0,44</b>	<b>227,88</b>	<b>104,00</b>	<b>48,30</b>	<b>407,25</b>	<b>374,29</b>	<b>108,22</b>	<b>3,62</b>
<b>УЖИН</b>																				
ГТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29							
ГТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	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	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77							
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70							
<b>ИТОГО В УЖИН</b>													<b>0,24</b>	<b>52,14</b>	<b>0,06</b>	<b>2,02</b>	<b>177,57</b>	<b>159,87</b>	<b>31,41</b>	<b>5,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																				
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250	7,50	6,25	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 вишней	100	11,83	13,82	478,5	0,13	4,7	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72							
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>													<b>0,21</b>	<b>6,20</b>	<b>0,17</b>	<b>2,43</b>	<b>342,72</b>	<b>362,22</b>	<b>78,15</b>	<b>1,97</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином</b>													<b>1,01</b>	<b>280,04</b>	<b>478,06</b>	<b>51,50</b>	<b>884,29</b>	<b>782,48</b>	<b>204,63</b>	<b>19,81</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником</b>													<b>0,97</b>	<b>234,10</b>	<b>478,17</b>	<b>51,91</b>	<b>1049,44</b>	<b>984,83</b>	<b>251,37</b>	<b>16,09</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>													<b>1,21</b>	<b>286,24</b>	<b>478,23</b>	<b>53,93</b>	<b>1227,01</b>	<b>1144,70</b>	<b>282,78</b>	<b>21,78</b>

Меню: 7 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
ЗАВТРАК														
ТТК № 226	Пудинг рисовый со стуженным 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	Плоды 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
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>	550	<b>23,95</b>	<b>25,58</b>	<b>103,66</b>	<b>742,14</b>	<b>0,39</b>	<b>11,34</b>	<b>150,02</b>	<b>0,90</b>	<b>219,97</b>	<b>286,46</b>	<b>82,50</b>	<b>2,37</b>
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сырком и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 227	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	77,00	0,04	18,38	115,00	2,19	40,25	58,07	17,50	0,09
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	600,28	0,31	5,33	0,00	0,00	260,49	30,61	4,67	0,09
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	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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>	880	<b>34,08</b>	<b>35,92</b>	<b>136,02</b>	<b>1008,78</b>	<b>0,43</b>	<b>44,61</b>	<b>115,02</b>	<b>5,02</b>	<b>497,74</b>	<b>267,18</b>	<b>62,37</b>	<b>4,71</b>
УЖИН														
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 № 207	Картофель отварной с луком	210	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
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>	605	<b>22,46</b>	<b>21,47</b>	<b>105,21</b>	<b>692,32</b>	<b>0,43</b>	<b>5,56</b>	<b>77,03</b>	<b>1,92</b>	<b>243,70</b>	<b>293,04</b>	<b>100,04</b>	<b>11,81</b>
ПОЛДНИК														
4.1.50Сур	Продукт кисломолоч. 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
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок 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>	350	<b>14,17</b>	<b>17,92</b>	<b>78,67</b>	<b>658,84</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>0,17</b>	<b>1,93</b>	<b>322,50</b>	<b>340,30</b>	<b>51,67</b>	<b>1,70</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>80,49</b>	<b>82,97</b>	<b>344,89</b>	<b>2443,24</b>	<b>1,25</b>	<b>61,51</b>	<b>342,06</b>	<b>7,83</b>	<b>961,41</b>	<b>846,68</b>	<b>244,91</b>	<b>18,89</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>72,20</b>	<b>79,42</b>	<b>318,35</b>	<b>2409,76</b>	<b>1,03</b>	<b>57,45</b>	<b>265,21</b>	<b>7,85</b>	<b>1040,21</b>	<b>893,94</b>	<b>196,54</b>	<b>8,78</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>		<b>94,66</b>	<b>100,89</b>	<b>423,56</b>	<b>3102,08</b>	<b>1,45</b>	<b>63,01</b>	<b>342,23</b>	<b>9,76</b>	<b>1283,91</b>	<b>1186,98</b>	<b>296,58</b>	<b>20,59</b>



Меню: 8 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
ЗАВТРАК														
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	20,40	0,12
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>550</b>	<b>24,17</b>	<b>24,13</b>	<b>96,46</b>	<b>681,64</b>	<b>0,34</b>	<b>46,91</b>	<b>198,97</b>	<b>0,94</b>	<b>460,35</b>	<b>458,50</b>	<b>121,90</b>	<b>0,45</b>
ОБЕД														
6.7.Зесур	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 № 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 № 10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	257,33	115,58	16,33	0,05
ТТК № 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
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
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>920</b>	<b>32,33</b>	<b>34,07</b>	<b>135,36</b>	<b>992,15</b>	<b>0,47</b>	<b>58,94</b>	<b>339,39</b>	<b>3,45</b>	<b>566,46</b>	<b>533,29</b>	<b>63,55</b>	<b>2,05</b>
УЖИН														
ТТК № 373	Рагу из индейки	50/180	15,08	16,10	35,76	348,31	0,12	10,10	152,60	4,52	95,20	102,55	16,52	0,16
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
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
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>23,50</b>	<b>24,06</b>	<b>103,40</b>	<b>724,81</b>	<b>0,24</b>	<b>88,00</b>	<b>152,60</b>	<b>9,09</b>	<b>165,20</b>	<b>209,05</b>	<b>59,32</b>	<b>4,13</b>
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
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>15,41</b>	<b>13,05</b>	<b>68,13</b>	<b>451,80</b>	<b>0,19</b>	<b>5,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>311,50</b>	<b>274,80</b>	<b>53,80</b>	<b>1,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>80,00</b>	<b>82,26</b>	<b>335,22</b>	<b>2398,60</b>	<b>1,05</b>	<b>193,85</b>	<b>690,96</b>	<b>13,48</b>	<b>1192,01</b>	<b>1200,84</b>	<b>244,77</b>	<b>6,63</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>71,91</b>	<b>71,25</b>	<b>299,95</b>	<b>2125,59</b>	<b>1,00</b>	<b>111,41</b>	<b>538,41</b>	<b>5,02</b>	<b>1338,31</b>	<b>1266,59</b>	<b>239,25</b>	<b>3,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>		<b>95,41</b>	<b>95,31</b>	<b>403,35</b>	<b>2850,40</b>	<b>1,24</b>	<b>199,41</b>	<b>691,01</b>	<b>14,11</b>	<b>1503,51</b>	<b>1475,64</b>	<b>298,57</b>	<b>7,63</b>

Меню: 9 день

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белка	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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
ГТК № 232	Каша ячневая вязкая	280	9,40	12,12	55,10	367,12	0,17	0,00	231,25	1,10	130,98	194,61	24,06	0,75
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком стученным	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>550</b>	<b>23,00</b>	<b>23,92</b>	<b>98,70</b>	<b>701,92</b>	<b>0,29</b>	<b>0,20</b>	<b>306,26</b>	<b>1,38</b>	<b>321,20</b>	<b>367,71</b>	<b>56,06</b>	<b>2,65</b>
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
ГТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	160,43	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09
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
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	Плоды свежее (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
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>31,24</b>	<b>32,38</b>	<b>136,80</b>	<b>967,82</b>	<b>0,37</b>	<b>24,59</b>	<b>320,43</b>	<b>8,27</b>	<b>339,46</b>	<b>514,37</b>	<b>134,77</b>	<b>7,97</b>
УЖИН														
ГТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/50	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 свежее (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,04	51,00	34,50	19,50	0,45
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>22,00</b>	<b>22,03</b>	<b>103,79</b>	<b>707,27</b>	<b>0,32</b>	<b>95,40</b>	<b>120,00</b>	<b>5,54</b>	<b>226,53</b>	<b>169,19</b>	<b>43,50</b>	<b>2,85</b>
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	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	8,4	16,6	87,8	534	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 ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином</b>			<b>76,24</b>	<b>78,33</b>	<b>339,29</b>	<b>2377,01</b>	<b>0,98</b>	<b>120,19</b>	<b>746,69</b>	<b>15,19</b>	<b>887,19</b>	<b>1051,27</b>	<b>234,33</b>	<b>13,47</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>69,89</b>	<b>79,15</b>	<b>333,30</b>	<b>2328,74</b>	<b>0,86</b>	<b>26,54</b>	<b>626,82</b>	<b>10,77</b>	<b>973,99</b>	<b>1160,38</b>	<b>235,83</b>	<b>11,70</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b>			<b>91,89</b>	<b>101,18</b>	<b>437,09</b>	<b>3036,01</b>	<b>1,18</b>	<b>121,94</b>	<b>746,82</b>	<b>16,31</b>	<b>1200,52</b>	<b>1329,57</b>	<b>279,33</b>	<b>14,55</b>

№ рецептуры	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белка	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №236	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	180/70	21,96	23,68	67,75	570,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,31
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
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>														
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и гречками	200/40/20	6,64	6,69	23,02	178,99	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	171,19	10,17	0,07
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 №6296	Бульон 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
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
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
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>														
УЖИН														
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 № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	270/60	17,83	14,90	66,20	469,60	0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20
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 УЖИН</b>														
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 рисом и яйцом	100	9,6	11,4	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>														
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ с ужином														
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ с полдником														
<b>ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ</b>														
			99,81	102,61	439,65	3091,06	1,41	217,90	912,20	8,79	1546,62	1357,31	285,49	20,95

Меню: 11 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>																	
ТТК № 239	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	290	19,00	10,00	52,00	383,00	0,23	17,50	357,00	0,30	126,98	96,33	65,00	15,00				
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28				
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>550</b>	<b>21,84</b>	<b>20,04</b>	<b>85,20</b>	<b>651,52</b>	<b>0,28</b>	<b>20,30</b>	<b>417,00</b>	<b>0,60</b>	<b>190,38</b>	<b>113,33</b>	<b>73,05</b>	<b>16,68</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60				
ТТК № 219	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44				
ТТК № 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				
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
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				
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>920</b>	<b>31,23</b>	<b>33,20</b>	<b>138,86</b>	<b>976,08</b>	<b>0,73</b>	<b>144,65</b>	<b>192,00</b>	<b>9,17</b>	<b>246,36</b>	<b>301,06</b>	<b>66,44</b>	<b>4,40</b>				
	<b>УЖИН</b>																	
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/50	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23				
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	60,00	33,00	23,00	0,90				
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 УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>21,11</b>	<b>22,19</b>	<b>105,36</b>	<b>709,04</b>	<b>0,32</b>	<b>37,41</b>	<b>198,95</b>	<b>1,40</b>	<b>359,85</b>	<b>394,70</b>	<b>116,60</b>	<b>1,42</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
4.1.48скуп	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				
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	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>22,35</b>	<b>70,90</b>	<b>556,17</b>	<b>0,08</b>	<b>1,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>354,00</b>	<b>237,50</b>	<b>46,83</b>	<b>0,78</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>74,18</b>	<b>75,43</b>	<b>329,42</b>	<b>2336,64</b>	<b>1,33</b>	<b>202,36</b>	<b>807,95</b>	<b>11,17</b>	<b>796,59</b>	<b>809,09</b>	<b>256,09</b>	<b>22,50</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>70,52</b>	<b>75,59</b>	<b>294,96</b>	<b>2183,77</b>	<b>1,09</b>	<b>166,58</b>	<b>609,03</b>	<b>9,77</b>	<b>790,74</b>	<b>651,89</b>	<b>186,32</b>	<b>21,86</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ</b>		<b>91,63</b>	<b>97,78</b>	<b>400,32</b>	<b>2892,81</b>	<b>1,41</b>	<b>203,99</b>	<b>807,98</b>	<b>11,17</b>	<b>1150,59</b>	<b>1046,59</b>	<b>302,92</b>	<b>23,28</b>				

Меню: 12 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>														
ТТК № 208	Оладья 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
ТТК№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	0,40
<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>4,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
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 № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	12,84	14,23	6,85	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19
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
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>														
		1020	<b>31,54</b>	<b>35,30</b>	<b>138,07</b>	<b>997,10</b>	<b>0,48</b>	<b>38,25</b>	<b>127,07</b>	<b>28,05</b>	<b>484,38</b>	<b>501,20</b>	<b>102,10</b>	<b>20,93</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 244	Сырники из творога запеченные	200	23,72	25,60	53,33	526,66	0,12	0,53	0,12	1,07	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 2013	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,04	51,00	34,50	19,50	0,45
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>														
		610	<b>25,49</b>	<b>25,93</b>	<b>98,08</b>	<b>722,91</b>	<b>0,19</b>	<b>92,21</b>	<b>0,12</b>	<b>1,11</b>	<b>335,83</b>	<b>452,50</b>	<b>68,70</b>	<b>2,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	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 яблоками	100	6,93	6,80	56,27	314,83	0,04	8,60	0,00	0,20	17,09	11,09	9,10	2,32
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>														
		350	<b>14,43</b>	<b>13,05</b>	<b>83,77</b>	<b>516,83</b>	<b>0,12</b>	<b>10,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>	<b>314,59</b>	<b>238,59</b>	<b>44,10</b>	<b>2,57</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с ужином</b>														
			<b>79,86</b>	<b>85,29</b>	<b>334,05</b>	<b>2421,18</b>	<b>1,01</b>	<b>147,09</b>	<b>247,20</b>	<b>34,90</b>	<b>1120,76</b>	<b>1188,59</b>	<b>217,60</b>	<b>27,97</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с полдником</b>														
			<b>68,80</b>	<b>72,41</b>	<b>319,74</b>	<b>2215,10</b>	<b>0,93</b>	<b>64,98</b>	<b>247,13</b>	<b>33,99</b>	<b>1099,52</b>	<b>974,68</b>	<b>193,00</b>	<b>28,34</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ</b>														
			<b>94,29</b>	<b>98,34</b>	<b>417,82</b>	<b>2938,01</b>	<b>1,12</b>	<b>157,19</b>	<b>247,25</b>	<b>35,10</b>	<b>1435,35</b>	<b>1427,18</b>	<b>261,70</b>	<b>30,54</b>

Меню: 13 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
ЗАВТРАК														
ГТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	186,23	169,73	14,19	0,56
10.1.1с/ур	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	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
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>0,38 10,00 119,10 1,58 215,83 273,73 44,59 2,22</b>														
ОБЕД														
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
ГТК №136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	23,25	180,64	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35
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
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
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
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 ОБЕД</b>														
<b>0,61 20,17 173,50 8,84 329,80 456,10 123,28 6,52</b>														
УЖИН														
10.1.3с/ур	Кукуруза конс.	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 №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
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	4,83
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
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>0,34 8,51 0,16 2,24 139,41 327,17 64,51 7,24</b>														
ПОЛДНИК														
4.1.50с/ур	Продукт кисломолоч. 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
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>0,18 4,96 0,14 1,87 332,28 333,43 68,20 1,57</b>														
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с ужином														
<b>1,32 38,68 292,76 12,66 685,04 1057,00 232,38 15,98</b>														
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с полдником														
<b>1,17 35,13 292,74 12,29 877,91 1063,26 236,07 10,31</b>														
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ														
<b>1,50 43,64 292,90 14,53 1017,32 1390,43 300,58 17,55</b>														

Меню: 14 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
ЗАВТРАК													
ТТК № 202	Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,14	15,00	55,65	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>22,12</b>	<b>24,96</b>	<b>104,41</b>	<b>0,38</b>	<b>8,80</b>	<b>315,00</b>	<b>0,84</b>	<b>214,53</b>	<b>279,83</b>	<b>69,90</b>	<b>4,32</b>
ОБЕД													
6.7.Зелур	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24
ТТК № 11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	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 (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	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>31,03</b>	<b>37,44</b>	<b>135,49</b>	<b>0,55</b>	<b>53,90</b>	<b>119,40</b>	<b>3,23</b>	<b>493,57</b>	<b>566,39</b>	<b>117,93</b>	<b>6,13</b>
УЖИН													
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	210	4,30	11,79	62,84	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>605</b>	<b>22,46</b>	<b>21,47</b>	<b>105,21</b>	<b>0,43</b>	<b>5,56</b>	<b>77,03</b>	<b>1,92</b>	<b>121,43</b>	<b>293,04</b>	<b>100,04</b>	<b>11,81</b>
ПОЛДНИК													
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	100	9,13	10,88	44,59	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>17,13</b>	<b>54,59</b>	<b>0,18</b>	<b>1,95</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>366,00</b>	<b>349,00</b>	<b>49,00</b>	<b>1,05</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>75,61</b>	<b>83,87</b>	<b>345,11</b>	<b>1,36</b>	<b>68,26</b>	<b>511,43</b>	<b>5,99</b>	<b>829,53</b>	<b>1139,26</b>	<b>287,87</b>	<b>22,26</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ полдником</b>		<b>69,53</b>	<b>79,53</b>	<b>294,49</b>	<b>1,11</b>	<b>64,65</b>	<b>434,60</b>	<b>4,87</b>	<b>1074,10</b>	<b>1195,22</b>	<b>236,83</b>	<b>11,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ</b>		<b>91,99</b>	<b>101,00</b>	<b>399,70</b>	<b>1,54</b>	<b>70,21</b>	<b>511,63</b>	<b>6,79</b>	<b>1195,53</b>	<b>1488,26</b>	<b>336,87</b>	<b>23,31</b>

Меню: 15 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									
ЗАВТРАК																							
ТТК № 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									
ТТК№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>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>				
ОБЕД																							
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70									
ТТК № 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	0,10									
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,40	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05									
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	Плоды 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									
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>0,32</b>	<b>236,68</b>	<b>255,40</b>	<b>9,33</b>	<b>292,59</b>	<b>361,12</b>	<b>107,40</b>	<b>3,71</b>			
УЖИН																							
Ю.1. Гекур	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									
ТТК №177	Оладьи из печени по-кундевски	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 №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	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 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 УЖИН</b>													<b>0,68</b>	<b>21,02</b>	<b>350,30</b>	<b>0,61</b>	<b>198,77</b>	<b>210,74</b>	<b>51,35</b>	<b>7,95</b>			
ПОЛДНИК																							
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	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									
543 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>0,13</b>	<b>23,60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>377,20</b>	<b>287,00</b>	<b>46,00</b>	<b>1,41</b>			
<b>ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с ужином</b>													<b>1,34</b>	<b>274,33</b>	<b>725,71</b>	<b>15,68</b>	<b>791,91</b>	<b>806,75</b>	<b>205,55</b>	<b>16,97</b>			
<b>ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с полдником</b>													<b>0,79</b>	<b>276,91</b>	<b>375,53</b>	<b>15,70</b>	<b>970,34</b>	<b>883,01</b>	<b>200,20</b>	<b>10,43</b>			
<b>ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ</b>													<b>1,47</b>	<b>297,93</b>	<b>725,83</b>	<b>16,31</b>	<b>1169,11</b>	<b>1093,75</b>	<b>251,55</b>	<b>18,38</b>			



Меню: 16 день

№ рецептуры	Прёмм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белка	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
ТТК №145	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	7,05	53,16				0,28	0,03	246,23	0,92	183,76	249,69	54,12	0,68
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00				0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10				0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком стученным	200	2,20	2,20	22,40				0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>24,75</b>	<b>23,29</b>	<b>101,66</b>				<b>0,39</b>	<b>60,23</b>	<b>306,24</b>	<b>1,42</b>	<b>309,00</b>	<b>356,69</b>	<b>96,17</b>	<b>3,26</b>
<b>ОБЕД</b>																
10.3.7сюр	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54				0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15				0,23	10,41	135,70	0,27	22,80	77,39	30,60	0,31
ТТК № 366	Гречка по-купечески	200	18,10	18,30	19,50				0,22	8,56	150,00	0,46	250,00	223,56	2,02	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20				0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00				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				0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1000</b>	<b>32,46</b>	<b>33,70</b>	<b>143,39</b>				<b>0,63</b>	<b>36,47</b>	<b>285,70</b>	<b>2,23</b>	<b>369,80</b>	<b>449,95</b>	<b>110,62</b>	<b>2,91</b>
<b>УЖИН</b>																
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80				0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89				0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36				0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70				0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>622</b>	<b>19,76</b>	<b>21,02</b>	<b>100,75</b>				<b>0,35</b>	<b>20,30</b>	<b>140,02</b>	<b>1,41</b>	<b>308,50</b>	<b>186,10</b>	<b>59,93</b>	<b>1,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,50	6,25	27,50				0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	100	13,33	15	87,2				0,12	0,17	0,13	1,2	31,70	95,00	20,00	1,33
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>20,83</b>	<b>21,25</b>	<b>114,70</b>				<b>0,20</b>	<b>1,67</b>	<b>0,18</b>	<b>1,20</b>	<b>329,20</b>	<b>322,50</b>	<b>55,00</b>	<b>1,58</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>76,97</b>	<b>78,01</b>	<b>345,80</b>				<b>1,37</b>	<b>117,00</b>	<b>731,96</b>	<b>5,06</b>	<b>987,30</b>	<b>992,74</b>	<b>266,72</b>	<b>8,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>78,04</b>	<b>78,24</b>	<b>359,75</b>				<b>1,22</b>	<b>98,37</b>	<b>592,12</b>	<b>4,85</b>	<b>1008,00</b>	<b>1129,14</b>	<b>261,79</b>	<b>7,75</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ</b>		<b>97,80</b>	<b>99,26</b>	<b>460,50</b>				<b>1,57</b>	<b>118,67</b>	<b>732,14</b>	<b>6,26</b>	<b>1316,50</b>	<b>1315,24</b>	<b>321,72</b>	<b>9,58</b>

Меню: 17 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
ЗАВТРАК														
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
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>23,69</b>	<b>24,25</b>	<b>99,82</b>	<b>692,44</b>	<b>0,29</b>	<b>7,31</b>	<b>198,97</b>	<b>1,18</b>	<b>417,40</b>	<b>352,95</b>	<b>120,70</b>	<b>3,09</b>
ОБЕД														
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 № 219	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44
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
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
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>			<b>34,84</b>	<b>32,00</b>	<b>142,18</b>	<b>996,70</b>	<b>0,66</b>	<b>36,29</b>	<b>209,24</b>	<b>9,80</b>	<b>357,36</b>	<b>329,94</b>	<b>117,58</b>	<b>11,53</b>
УЖИН														
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51
10.1.1.суп	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05
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
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>25,15</b>	<b>21,80</b>	<b>105,39</b>	<b>716,50</b>	<b>0,43</b>	<b>85,00</b>	<b>108,45</b>	<b>1,47</b>	<b>221,30</b>	<b>251,80</b>	<b>54,40</b>	<b>3,61</b>
ПОЛДНИК														
4.1.4.суп	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
541 УРЦП, Пермь 2013	Вагрушка с творогом	100	9,5	11,1	64	382,8	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,8	28,78	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>			<b>16,75</b>	<b>14,85</b>	<b>92,50</b>	<b>560,30</b>	<b>1,01</b>	<b>4,66</b>	<b>0,11</b>	<b>1,63</b>	<b>340,15</b>	<b>329,30</b>	<b>66,28</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с ужином</b>			<b>83,68</b>	<b>78,05</b>	<b>347,39</b>	<b>2405,64</b>	<b>1,38</b>	<b>128,60</b>	<b>516,66</b>	<b>12,45</b>	<b>996,06</b>	<b>934,69</b>	<b>292,68</b>	<b>18,23</b>
<b>ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с полдником</b>			<b>75,28</b>	<b>71,10</b>	<b>334,50</b>	<b>2249,44</b>	<b>1,96</b>	<b>48,26</b>	<b>408,32</b>	<b>12,61</b>	<b>1114,91</b>	<b>1012,19</b>	<b>304,56</b>	<b>16,02</b>
<b>ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ</b>			<b>100,43</b>	<b>92,90</b>	<b>439,89</b>	<b>2965,94</b>	<b>2,39</b>	<b>133,26</b>	<b>516,77</b>	<b>14,08</b>	<b>1336,21</b>	<b>1263,99</b>	<b>358,96</b>	<b>19,63</b>

Меню: 18 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				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80				0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00		
ТТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/60	17,83	14,90	66,20				0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20		
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00				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>24,63</b>	<b>24,74</b>	<b>101,00</b>				<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>374,00</b>	<b>1,18</b>	<b>299,47</b>	<b>248,32</b>	<b>65,00</b>	<b>10,50</b>		
	ОБЕД																	
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60				0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60		
ТТК № 222	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	2,44	4,98	13,47				0,08	10,28	103,50	0,28	106,13	100,89	22,40	0,11		
ТТК №275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50				0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00		
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57				0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63		
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36				0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88		
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10				0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10				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>28,75</b>	<b>39,61</b>	<b>144,70</b>				<b>0,44</b>	<b>227,88</b>	<b>104,00</b>	<b>48,30</b>	<b>407,25</b>	<b>374,29</b>	<b>108,22</b>	<b>3,62</b>		
	УЖИН																	
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99				0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29		
ТТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43				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				0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77		
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушёных	200	0,30	0,00	31,10				0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70		
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>23,07</b>	<b>22,88</b>	<b>91,96</b>				<b>0,24</b>	<b>52,14</b>	<b>0,06</b>	<b>2,02</b>	<b>177,57</b>	<b>159,87</b>	<b>31,41</b>	<b>5,69</b>		
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофалин	250	7,50	6,25	27,50				0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25		
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	100	11,83	13,82	80				0,13	4,7	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72		
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>19,33</b>	<b>20,07</b>	<b>107,50</b>				<b>0,21</b>	<b>6,20</b>	<b>0,17</b>	<b>2,43</b>	<b>342,72</b>	<b>362,22</b>	<b>78,15</b>	<b>1,97</b>		
	ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ с ужином		76,44	87,23	337,66				1,01	280,04	478,06	51,50	884,29	782,48	204,63	19,81		
	ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ с полдником		72,71	84,42	353,20				0,97	234,10	478,17	51,91	1049,44	984,83	251,37	16,09		
	<b>ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ</b>		<b>95,77</b>	<b>107,30</b>	<b>445,16</b>				<b>1,21</b>	<b>286,24</b>	<b>478,23</b>	<b>53,93</b>	<b>1227,01</b>	<b>1144,70</b>	<b>282,78</b>	<b>21,78</b>		

Меню: 19 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>														
ТТК № 226	Пудинг рисовый со стуженым 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 (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
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>550</b>	<b>23,95</b>	<b>25,58</b>	<b>103,66</b>	<b>742,14</b>	<b>0,39</b>	<b>11,34</b>	<b>150,02</b>	<b>0,90</b>	<b>219,97</b>	<b>286,46</b>	<b>82,50</b>	<b>2,37</b>
<b>ОБЕД</b>														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 227	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	77,00	0,04	18,38	115,00	2,19	40,25	58,07	17,50	0,09
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	600,28	0,31	5,33	0,00	0,00	260,49	30,61	4,67	0,09
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 (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 (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>880</b>	<b>34,08</b>	<b>35,92</b>	<b>136,02</b>	<b>1008,78</b>	<b>0,43</b>	<b>44,61</b>	<b>115,02</b>	<b>5,02</b>	<b>497,74</b>	<b>267,18</b>	<b>62,37</b>	<b>4,71</b>
<b>УЖИН</b>														
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 № 207	Картофель отварной с луком	210	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
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>605</b>	<b>22,46</b>	<b>21,47</b>	<b>105,21</b>	<b>692,32</b>	<b>0,43</b>	<b>5,56</b>	<b>77,03</b>	<b>1,92</b>	<b>243,70</b>	<b>293,04</b>	<b>100,04</b>	<b>11,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч. 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
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок 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>14,17</b>	<b>17,92</b>	<b>78,67</b>	<b>658,84</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>0,17</b>	<b>1,93</b>	<b>322,50</b>	<b>340,30</b>	<b>51,67</b>	<b>1,70</b>
<b>ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с ужином</b>														
		<b>80,49</b>	<b>82,97</b>	<b>344,89</b>	<b>2443,24</b>	<b>1,25</b>	<b>61,51</b>	<b>342,06</b>	<b>7,83</b>	<b>961,41</b>	<b>846,68</b>	<b>244,91</b>	<b>18,89</b>	<b>8,78</b>
<b>ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ с полдником</b>														
		<b>72,20</b>	<b>79,42</b>	<b>318,35</b>	<b>2409,76</b>	<b>1,03</b>	<b>57,45</b>	<b>265,21</b>	<b>7,85</b>	<b>1040,21</b>	<b>893,94</b>	<b>196,54</b>	<b>8,78</b>	<b>8,78</b>
<b>ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ</b>														
		<b>94,66</b>	<b>100,89</b>	<b>423,56</b>	<b>3102,08</b>	<b>1,45</b>	<b>63,01</b>	<b>342,23</b>	<b>9,76</b>	<b>1283,91</b>	<b>1186,98</b>	<b>296,58</b>	<b>20,59</b>	<b>20,59</b>

Меню: 20 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				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23				
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	20,40	0,12				
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>550</b>	<b>24,17</b>	<b>24,13</b>	<b>96,46</b>	<b>681,64</b>	<b>0,34</b>	<b>46,91</b>	<b>198,97</b>	<b>0,94</b>	<b>460,35</b>	<b>458,50</b>	<b>121,90</b>	<b>0,45</b>				
	ОБЕД																	
6.7.Зкур	Огуры 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				
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 №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	257,33	115,58	16,33	0,05				
ТТК № 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				
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				
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>920</b>	<b>32,33</b>	<b>34,07</b>	<b>135,36</b>	<b>992,15</b>	<b>0,47</b>	<b>58,94</b>	<b>339,39</b>	<b>3,45</b>	<b>566,46</b>	<b>533,29</b>	<b>63,55</b>	<b>2,05</b>				
	УЖИН																	
ТТК № 373	Рагу из индейки	50/180	15,08	16,10	35,76	348,31	0,12	10,10	152,60	4,52	95,20	102,55	16,52	0,16				
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70				
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				
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>23,50</b>	<b>24,06</b>	<b>103,40</b>	<b>724,81</b>	<b>0,24</b>	<b>88,00</b>	<b>152,60</b>	<b>9,09</b>	<b>165,20</b>	<b>209,05</b>	<b>59,32</b>	<b>4,13</b>				
	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				
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>15,41</b>	<b>13,05</b>	<b>68,13</b>	<b>451,80</b>	<b>0,19</b>	<b>5,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>311,50</b>	<b>274,80</b>	<b>53,80</b>	<b>1,00</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>80,00</b>	<b>82,26</b>	<b>335,22</b>	<b>2398,60</b>	<b>1,05</b>	<b>193,85</b>	<b>690,96</b>	<b>13,48</b>	<b>1192,01</b>	<b>1200,84</b>	<b>244,77</b>	<b>6,63</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>71,91</b>	<b>71,25</b>	<b>299,95</b>	<b>2125,59</b>	<b>1,00</b>	<b>111,41</b>	<b>538,41</b>	<b>5,02</b>	<b>1338,31</b>	<b>1266,59</b>	<b>239,25</b>	<b>3,50</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ</b>		<b>95,41</b>	<b>95,31</b>	<b>403,35</b>	<b>2850,40</b>	<b>1,24</b>	<b>199,41</b>	<b>691,01</b>	<b>14,11</b>	<b>1503,51</b>	<b>1475,64</b>	<b>298,57</b>	<b>7,63</b>				

Меню: 21 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				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20				0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90		
ТТК № 232	Каша ячневая вязкая	280	9,40	12,12	55,10				0,17	0,00	231,25	1,10	130,98	194,61	24,06	0,75		
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком стуженым	200	2,20	2,20	22,40				0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>23,00</b>	<b>23,92</b>	<b>98,70</b>				<b>0,29</b>	<b>0,20</b>	<b>306,26</b>	<b>1,38</b>	<b>321,20</b>	<b>367,71</b>	<b>56,06</b>	<b>2,65</b>		
	ОБЕД																	
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40				0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70		
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18				0,18	6,99	160,43	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09		
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	17,60	34,10				0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72				0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12		
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30				0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30		
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10				0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70		
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>980</b>	<b>31,24</b>	<b>32,38</b>	<b>136,80</b>				<b>0,37</b>	<b>24,59</b>	<b>320,43</b>	<b>8,27</b>	<b>339,46</b>	<b>514,37</b>	<b>134,77</b>	<b>7,97</b>		
	УЖИН																	
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/50	20,35	21,73	71,54				0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80		
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15				0,06	90,00	0,00	0,04	51,00	34,50	19,50	0,45		
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10				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>22,00</b>	<b>22,03</b>	<b>103,79</b>				<b>0,32</b>	<b>95,40</b>	<b>120,00</b>	<b>5,54</b>	<b>226,53</b>	<b>169,19</b>	<b>43,50</b>	<b>2,85</b>		
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	250	7,25	6,25	10,00				0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25		
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8,4	16,6	87,8				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>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 ЗА 21-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>76,24</b>	<b>78,33</b>	<b>339,29</b>				<b>0,98</b>	<b>120,19</b>	<b>746,69</b>	<b>15,19</b>	<b>887,19</b>	<b>1051,27</b>	<b>234,33</b>	<b>13,47</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>69,89</b>	<b>79,15</b>	<b>333,30</b>				<b>0,86</b>	<b>26,54</b>	<b>626,82</b>	<b>10,77</b>	<b>973,99</b>	<b>1160,38</b>	<b>235,83</b>	<b>11,70</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ</b>		<b>91,89</b>	<b>101,18</b>	<b>437,09</b>				<b>1,18</b>	<b>121,94</b>	<b>746,82</b>	<b>16,31</b>	<b>1200,52</b>	<b>1329,57</b>	<b>279,33</b>	<b>14,55</b>		

Меню: 22 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			
	ЗАВТРАК																
ТТК № 236	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	180/70	21,96	23,68	67,75	570,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,31			
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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			
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	550	23,56	23,55	103,75	726,00	0,33	10,06	121,25	0,96	342,31	203,40	44,25	3,21			
	ОБЕД																
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежеты с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40			
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и гречками	200/40/20	6,64	6,69	23,02	178,99	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	171,19	10,17	0,07			
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 №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			
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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			
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			
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушённых (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	1035	34,32	36,67	135,99	1020,49	0,59	202,36	416,82	5,03	578,19	583,28	110,47	5,54			
	УЖИН																
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 № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	270/60	17,83	14,90	66,20	469,60	0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20			
512 УРЦП, 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	600	24,83	24,74	106,10	745,16	0,32	0,82	374,00	1,18	298,47	251,32	67,00	10,80			
	ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	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 печёный с рисом и яйцом	100	9,6	11,4	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15			
	ИТОГО В ПОЛДНИК	350	17,10	17,65	93,81	599,41	0,17	4,66	0,13	1,63	327,65	319,31	63,77	1,40			
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ с ужином		82,71	84,96	345,84	2491,65	1,24	213,24	912,07	7,16	1218,97	1038,00	221,72	19,55			
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ с полдником		74,98	77,87	333,55	2345,90	1,09	217,08	538,20	7,62	1248,15	1105,99	218,49	10,15			
	ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ		99,81	102,61	439,65	3091,06	1,41	217,90	912,20	8,79	1546,62	1357,31	285,49	20,95			

Меню: 23 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>														
ТТК № 239	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	290	19,00	10,00	52,00	383,00	0,23	17,50	357,00	0,30	126,98	96,33	65,00	15,00
ТТК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
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>550</b>	<b>21,84</b>	<b>20,04</b>	<b>85,20</b>	<b>651,52</b>	<b>0,28</b>	<b>20,30</b>	<b>417,00</b>	<b>0,60</b>	<b>190,38</b>	<b>113,33</b>	<b>73,05</b>	<b>16,68</b>
<b>ОБЕД</b>														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60
ТТК № 219	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44
ТТК № 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
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
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
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>920</b>	<b>31,23</b>	<b>33,20</b>	<b>138,86</b>	<b>976,08</b>	<b>0,73</b>	<b>144,65</b>	<b>192,00</b>	<b>9,17</b>	<b>246,36</b>	<b>301,06</b>	<b>66,44</b>	<b>4,40</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/50	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	60,00	33,00	23,00	0,90
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 УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>21,11</b>	<b>22,19</b>	<b>105,36</b>	<b>709,04</b>	<b>0,32</b>	<b>37,41</b>	<b>198,95</b>	<b>1,40</b>	<b>359,85</b>	<b>394,70</b>	<b>116,60</b>	<b>1,42</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скуп	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
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	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>22,35</b>	<b>70,90</b>	<b>556,17</b>	<b>0,08</b>	<b>1,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>354,00</b>	<b>237,50</b>	<b>46,83</b>	<b>0,78</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>74,18</b>	<b>75,43</b>	<b>329,42</b>	<b>2336,64</b>	<b>1,33</b>	<b>202,36</b>	<b>807,95</b>	<b>11,17</b>	<b>796,59</b>	<b>809,09</b>	<b>256,09</b>	<b>22,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>70,52</b>	<b>75,59</b>	<b>294,96</b>	<b>2183,77</b>	<b>1,09</b>	<b>166,58</b>	<b>609,03</b>	<b>9,77</b>	<b>790,74</b>	<b>651,89</b>	<b>186,32</b>	<b>21,86</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ</b>		<b>91,63</b>	<b>97,78</b>	<b>400,32</b>	<b>2892,81</b>	<b>1,41</b>	<b>203,99</b>	<b>807,98</b>	<b>11,17</b>	<b>1150,59</b>	<b>1046,59</b>	<b>302,92</b>	<b>23,28</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				
	ЗАВТРАК																	
ТТК № 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	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				
ТТК№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	0,40				
	<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>4,84</b>				
	ОБЕД																	
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70				
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 № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	12,84	14,23	6,85	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00				
ТТК № 150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19				
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				
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70				
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1020</b>	<b>31,54</b>	<b>35,30</b>	<b>138,07</b>	<b>997,10</b>	<b>0,48</b>	<b>38,25</b>	<b>127,07</b>	<b>28,05</b>	<b>484,38</b>	<b>501,20</b>	<b>102,10</b>	<b>20,93</b>				
	УЖИН																	
ТТК № 244	Сырники из творога запечённые	200	23,72	25,60	53,33	526,66	0,12	0,53	0,12	1,07	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 2013	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,04	51,00	34,50	19,50	0,45				
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>610</b>	<b>25,49</b>	<b>25,93</b>	<b>98,08</b>	<b>722,91</b>	<b>0,19</b>	<b>92,21</b>	<b>0,12</b>	<b>1,11</b>	<b>335,83</b>	<b>452,50</b>	<b>68,70</b>	<b>2,20</b>				
	ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	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 яблоками	100	6,93	6,80	56,27	314,83	0,04	8,60	0,00	0,20	17,09	11,09	9,10	2,32				
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>14,43</b>	<b>13,05</b>	<b>83,77</b>	<b>516,83</b>	<b>0,12</b>	<b>10,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>	<b>314,59</b>	<b>238,59</b>	<b>44,10</b>	<b>2,57</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ с ужином</b>		<b>79,86</b>	<b>85,29</b>	<b>334,05</b>	<b>2421,18</b>	<b>1,01</b>	<b>147,09</b>	<b>247,20</b>	<b>34,90</b>	<b>1120,76</b>	<b>1188,59</b>	<b>217,60</b>	<b>27,97</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ с полдником</b>		<b>68,80</b>	<b>72,41</b>	<b>319,74</b>	<b>2215,10</b>	<b>0,93</b>	<b>64,98</b>	<b>247,13</b>	<b>33,99</b>	<b>1099,52</b>	<b>974,68</b>	<b>193,00</b>	<b>28,34</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ</b>		<b>94,29</b>	<b>98,34</b>	<b>417,82</b>	<b>2938,01</b>	<b>1,12</b>	<b>157,19</b>	<b>247,25</b>	<b>35,10</b>	<b>1435,35</b>	<b>1427,18</b>	<b>261,70</b>	<b>30,54</b>				