

Согласовано
Директор общеобразовательного учреждения

Утверждено приказом МАУО «ЦШП»
от 26.11.2024 № 440

И.Б.О.З. Директор ООШ №21

ФИО

Подпись

27.11.2024

Дата



Примерное 10-дневное меню основного (организованного) питания

для обучающихся общеобразовательных учреждений г. Мурманска в возрасте с 7 до 11 лет
на зимний период 2025 года с 09.01.2025 по 31.05.2025

г. Мурманск

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				7-11 лет
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
ТТК № 635	Омлет натуральный	200	15,51	20,22	48,83	454,22	0,12	0,61	0,40	0,92	163,08	307,68	24,61	3,08	
101.1екур	Горошек зелёный	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,51	20,66	87,41	632,50	0,22	6,61	0,58	1,36	194,08	373,88	43,81	4,24	
ОБЕД															
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39	
ТТК № 137/1	Суп с макаронными изделиями	200	6,09	6,96	26,21	229,15	0,14	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28	
ТТК № 4/1	Плов из свинины	200	16,67	14,74	42,02	367,42	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД		705	27,44	27,92	116,80	865,55	0,26	36,16	110,00	7,01	178,04	169,47	61,25	2,57	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24	
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	60	4,52	5,35	31,73	182,45	0,05	0,12	0,09	0,48	39,60	74,40	8,40	0,48	
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,48	11,35	41,33	302,45	0,15	1,80	0,14	0,48	327,60	290,40	42,00	0,72	
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ			59,43	59,93	245,54	1800,50	0,63	44,57	110,72	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53	
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ			59,43	59,93	245,54	1800,50	0,63	44,57	110,72	8,85	699,72	833,75	147,06	7,53	

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
ТТК № 654	Каша ячневая молочная	200	14,12	5,04	42,52	271,92	0,20	0,00	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60		
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28		
112 УРЦП, Пермь 2013	Пюрем 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 стуженым	200	2,20	2,20	22,40	118,20	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,96	21,28	91,02	640,64	0,31	60,20	251,75	12,50	240,20	202,00	63,05	6,18		
ОБЕД																
75 УРЦП, Пермь 2013	Салат картофельный с соевыми ортами и зеленым горошком	60	1,20	3,60	9,12	73,68	0,04	6,06	0,00	1,68	9,60	27,60	10,80	0,42		
ТТК № 2102	Свекольник	200	2,42	5,52	22,23	148,28	0,07	9,17	92,39	0,25	97,64	92,81	20,00	0,10		
ТТК № 622	Гулиш из пышленка	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00		
ТТК № 2161	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,78	36,40	215,34	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08		
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14		
ИТОГО В ОБЕД		750	27,84	29,36	124,48	873,52	0,43	24,73	192,84	45,29	404,52	435,56	64,70	2,30		
ПОЛДНИК																
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	5,98	6,56	35,23	223,88	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16		
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,78	11,56	43,23	323,88	0,11	23,25	0,11	0,63	317,20	242,00	39,00	1,36		
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			59,58	62,20	258,73	1838,04	0,85	108,18	444,70	58,42	961,92	879,56	166,75	9,84		
			59,58	62,20	258,73	1838,04	0,85	108,18	444,70	58,42	961,92	879,56	166,75	9,84		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					7-11 лет						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
	ЗАВТРАК																						
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	17,40	18,43	60,40	477,07	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20									
112 УРПЦ, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30									
501 УРПЦ, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10									
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	21,00	21,43	86,60	624,77	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60									
	ОБЕД																						
6.7 Зекур	Оушцы соленые	70	0,56	0,07	1,12																		
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	16,10	16,80	9,80	0,42									
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	10,38	14,01	20,59	249,97	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45									
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	4,79	7,70	31,66	213,10	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08									
108 УРПЦ, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44									
512 УРПЦ, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60									
	ИТОГО В ОБЕД	780	28,37	27,42	123,65	856,61	0,43	11,94	146,69	1,07	295,96	340,10	75,47	2,20									
	ПОЛДНИК																						
516 УРПЦ, Пермь 2013	Ряженка	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24									
573 УРПЦ, Пермь 2013	Тресбенок из дрож. теста	60	4,49	5,36	31,73	193,12	0,08	0,11	0,09	0,73	19,12	57,29	12,06	0,81									
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	11,45	11,36	41,33	313,12	0,18	1,79	0,14	0,73	307,12	273,29	45,66	1,05									
	ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ с полдником		60,82	60,21	251,58	1794,50	0,87	20,04	319,84	2,74	1002,30	1024,35	227,22	5,85									
	ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ		60,82	60,21	251,58	1794,50	0,87	20,04	319,84	2,74	1002,30	1024,35	227,22	5,85									

№ 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																	
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90			
ТТК № 588	Каша пшениная молочная	200	9,64	11,97	42,86	337,20	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20			
112 УРЦЦ, Пермь, 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10			
494 УРЦЦ, Пермь, 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
	ИТОГО В ЗАВТРАК	560	17,83	20,45	85,43	619,56	0,36	40,80	258,00	0,55	216,87	238,19	58,00	1,60			
ОБЕД																	
10.1.1.сезр	Горошек зелёный	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,10	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70			
ТТК № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36			
ТТК №20/1	Жаркое по-домашнему	200	18,27	20,47	54,77	476,39	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06			
109 УРЦЦ, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76			
518 УРЦЦ, Пермь, 2013	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31			
	ИТОГО В ОБЕД	745	29,53	26,60	118,78	892,64	0,35	21,73	275,30	3,78	354,47	485,03	57,25	3,19			
ПОЛДНИК																	
4.1.48сезр	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20			
540 УРЦЦ, Пермь, 2013	Ватрушка с повидлом	100	2,70	5,72	30,05	182,48	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,8	28,78	1,15			
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,7	12,12	47,05	356,48	0,99	4,36	0,12	1,63	268,15	273,8	56,78	1,35			
	ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ с полдником		60,06	59,17	251,26	1868,68	1,70	66,89	533,42	5,96	839,49	997,02	172,03	6,14			
	ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ		60,06	59,17	251,26	1868,68	1,70	66,89	533,42	5,96	839,49	997,02	172,03	6,14			

Меню: 5 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
ТТК №187/1	Оладьи с молоком сушеным	200	20,32	20,77	67,09	536,57	0,24	4,50	104,65	5,00	145,94	112,90	19,28	1,65			
112 УРЦП, Пермь, 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
493 УРЦП, Пермь, 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
ИТОГО В ЗАВТРАК																	
		500	20,82	21,17	91,89	643,97	0,27	14,50	104,65	5,20	172,94	126,90	29,28	4,15			
ОБЕД																	
10.3 Тестур	Икра кабачковая	60	1,20	5,35	5,12	73,43	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42			
ТТК № 169	Куриный бульон с яйцом и грибами	210	5,93	10,06	28,77	239,34	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06			
ТТК №9	Тертые мясные в соусе сметанно-томатном	110	9,76	10,67	11,99	183,03	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29			
ТТК № 216/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,05	36,40	199,77	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08			
108 УРЦП, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50			
512 УРЦП, Пермь, 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,60	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
ИТОГО В ОБЕД																	
		775	27,29	29,49	124,52	882,65	0,24	14,11	200,06	3,70	274,95	494,99	53,23	2,95			
ПОЛДНИК																	
516 УРЦП, Пермь, 2013	Алидофинлин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,20			
53 СРКМЖКП, Мурманск 1988	Булочка чайная с творогом	50	3,57	4,41	44,89	233,53	0,07	2,37	0,06	1,23	22,73	67,70	21,69	0,87			
ИТОГО В ПОЛДНИК																	
		300	10,82	10,66	54,89	358,53	0,17	4,12	0,11	1,23	322,73	292,70	56,69	1,07			
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ с полдником																	
			58,93	61,32	271,30	1885,15	0,68	32,73	304,82	10,13	770,62	914,59	139,20	8,17			
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ																	
			58,93	61,32	271,30	1885,15	0,68	32,73	304,82	10,13	770,62	914,59	139,20	8,17			

7-11 лет

Меню: 6 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 № 213/1	Каша геркулесовая молочная	150	11,01	7,60	39,64	271,00	0,22	0,01	128,93	0,60	74,12	126,07	24,15	0,08			
ТТК № 372	Вутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	173,32	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28			
112 УРЦЦ, Пермь 2013	Пшюды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30			
496 УРЦЦ, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,10	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	18,25	21,14	90,74	626,22	0,35	61,31	188,95	1,10	281,32	272,07	46,05	2,46			
ОБЕД																	
32 УРЦЦ, Пермь 2013	Салат из свежкы с сыром	60	2,94	5,58	4,44	114,83	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84			
ТТК № 250/2	Щи из свежей капусты	200	2,60	2,83	19,02	111,95	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20			
ТТК № 622	Гуляш из пышкнка	100	14,40	14,98	16,37	257,90	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00			
414 УРЦЦ, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53			
109 УРЦЦ, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25			
ИТОГО В ОБЕД		750	26,36	29,87	110,76	853,28	0,42	36,51	10,50	62,23	454,10	383,20	67,00	4,38			
ПОЛДНИК																	
516 УРЦЦ, Пермь 2013	Кефир	240	6,96	6,00	9,60	120,00	0,10	1,68	0,05	0,00	288,00	216,00	33,60	0,24			
53 СРСКМВКИ, Мурманск 1988	Рожок песочный с маком	60	4,54	5,24	31,85	192,72	0,09	0,00	0,08	1,17	15,08	68,03	10,06	0,88			
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,50	11,24	41,45	312,72	0,19	1,68	0,13	1,17	303,08	284,03	43,66	1,12			
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ ПОЛДНИКОМ			56,11	62,25	242,95	1792,22	0,95	99,50	199,58	64,50	1038,50	939,30	156,71	7,96			
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			56,11	62,25	242,95	1792,22	0,95	99,50	199,58	64,50	1038,50	939,30	156,71	7,96			

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК															
ТТК № 235/1	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	200	17,64	19,10	50,54	444,62	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85		
112 УРПЦ, Пермь, 2013	Флоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
494 УРПЦ, Пермь, 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	500	19,24	19,60	86,74	600,32	0,27	12,85	97,00	0,85	280,85	169,92	45,00	2,85		
	ОБЕД															
76УРЦ, Пермь, 2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,20	4,08	78,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80		
ТТК № 256/1	Суп с фрикадельками	200	5,43	8,11	25,21	195,55	0,14	8,05	95,46	0,93	144,23	60,72	6,13	0,17		
ТТК № 300/1	Шницель "По-Мурмански" с соусом сметанным с томатом	105	10,58	12,07	21,99	238,91	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00		
ТТК № 640/1	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	178,52	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48		
108 УРПЦ, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50		
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29		
	ИТОГО В ОБЕД	790	27,40	28,78	120,82	854,66	0,35	37,31	390,46	8,43	395,56	342,55	63,56	15,24		
	ПОЛДНИК															
4.1.48сгср	Йогурт фруктово-ягодный	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20		
543 УРПЦ, Пермь, 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	2,19	5,23	29,39	173,39	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75		
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	12,19	11,63	46,39	347,39	0,15	5,01	0,04	0,63	249,50	231,80	46,80	0,95		
	ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ		58,83	60,01	253,95	1802,37	0,77	55,17	487,50	9,91	925,91	744,27	155,36	19,04		
	ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ		58,83	60,01	253,95	1802,37	0,77	55,17	487,50	9,91	925,91	744,27	155,36	19,04		

Меню: 8 день

№ рецептура	Приём пищи, наименование блюда	7-11 лет												
		Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ТТК № 630	Бутерброд с сыром	60	7,29	8,28	19,87	183,16	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ТТК № 588	Каша пшениная молочная	200	9,64	8,12	36,74	258,60	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО В ЗАВТРАК	560	20,53	19,40	82,81	589,46	0,36	6,30	258,02	0,75	312,67	325,19	69,00	3,50
	ОБЕД													
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из Белокочанной капусты с морковью	60	0,96	5,86	6,33	81,90	0,01	16,68	0,00	2,97	29,04	21,12	21,70	0,39
ТТК № 258/2	Суп гороховый	200	9,30	5,32	30,50	207,08	0,14	6,93	90,40	0,16	15,20	51,58	20,40	0,21
ТТК № 29	Рыба отварная (тресковых пород), соус польский	120	10,39	10,19	10,69	176,03	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,68	6,00	33,75	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из пшеники	200	0,70	0,30	21,22	90,38	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	ИТОГО В ОБЕД	770	27,67	28,15	115,85	828,31	0,31	105,51	440,44	6,39	278,00	536,28	117,90	4,19
	ПОЛДНИК													
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	5,82	6,54	35,80	225,34	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83
	ИТОГО В ПОЛДНИК	300	11,62	11,54	43,80	325,34	0,18	1,40	0,12	1,12	253,33	233,30	38,00	1,03
	ВСЕГО ЗА 8-й ДЕНЬ с полдником		59,82	59,09	242,46	1743,11	0,85	113,21	698,58	8,26	844,00	1094,77	224,90	8,72
	ВСЕГО ЗА 8-й ДЕНЬ		59,82	59,09	242,46	1743,11	0,85	113,21	698,58	8,26	844,00	1094,77	224,90	8,72

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ТТК № 203	Вутерброд с сыром и маслом	70	7,67	7,73	17,10	168,65
ТТК № 273/1	Каша рисовая молочная	180	10,87	8,65	40,52	283,41
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сухим	200	2,20	2,20	22,40	118,20
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	21,14	18,98	89,82	617,26
ОБЕД						
32 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свежих с сыром	60	2,94	5,58	4,44	79,74
ТТК № 646/1	Рассольник	200	3,79	5,39	24,68	162,39
ТТК №10/412шт/ Новосибир	Котлета куриная, соус сметанный	120	6,70	7,22	19,72	170,66
ТТК № 229/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	7,41	42,50	277,73
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	23,82	95,68
ИТОГО В ОБЕД		800	26,43	26,08	128,52	854,52
ПОЛДНИК						
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофиллин	250	7,25	6,25	10,00	125,00
446, Сборник шк 2007 год	Кефир "Столичный"	50	3,76	4,45	26,85	162,49
ИТОГО В ПОЛДНИК		300	11,01	10,70	36,85	287,49
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ с полдником			58,58	55,76	255,19	1759,27
ВСЕГО ЗА 10-И ДЕНЬ			58,58	55,76	255,19	1759,27

В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	7-11 лет		
0,07	0,00	52,50	0,20	89,75	71,47	6,30	0,63			
0,13	0,00	185,00	0,87	104,78	155,68	16,84	0,60			
0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00			
0,25	10,20	237,51	1,27	272,53	309,15	55,14	4,43			
0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84			
0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36			
0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06			
0,05	0,00	174,27	0,79	70,27	177,94	7,95	0,06			
0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25			
1,34	29,05	289,35	5,50	374,02	497,89	84,93	5,13			
0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,20			
0,00	0,05	0,00	0,00	12,10	0,00	2,65	0,23			
0,10	1,80	0,05	0,00	312,10	225,00	37,65	0,43			
0,69	41,05	526,91	6,77	958,65	1032,04	177,72	9,99			
0,69	41,05	526,91	6,77	958,65	1032,04	177,72	9,99			