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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112 УРЦП, Пермь 2013	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
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		675	**23,34**	**22,84**	**103,28**	**724,65**	**0,37**	**16,00**	**119,10**	**1,79**	**210,80**	**247,15**	**60,29**	**4,15**
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
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 №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		1080	**31,93**	**35,71**	**134,31**	**989,31**	**0,62**	**83,13**	**186,56**	**49,01**	**452,89**	**343,10**	**87,40**	**2,73**
ПОЛДНИК 20-25%														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		655	**21,58**	**21,31**	**98,99**	**664,12**	**0,44**	**30,56**	**77,03**	**2,20**	**256,96**	**282,11**	**106,16**	**6,16**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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	60	5,04	9,96	52,68	320,4	0,06	0,00	0,05	0,67	8,00	32,00	6,00	0,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**10,84**	**14,96**	**60,68**	**420,40**	**0,14**	**1,40**	**0,09**	**0,67**	**248,00**	**212,00**	**34,00**	**0,70**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**76,85**	**79,86**	**336,58**	**2378,08**	**1,42**	**129,69**	**382,69**	**52,99**	**920,65**	**872,36**	**253,85**	**13,04**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**66,11**	**73,51**	**298,27**	**2134,36**	**1,13**	**100,53**	**305,75**	**51,47**	**911,69**	**802,25**	**181,69**	**7,58**
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			**87,69**	**94,82**	**397,26**	**2798,48**	**1,56**	**131,09**	**382,77**	**53,66**	**1168,65**	**1084,36**	**287,85**	**13,74**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 248	Каша манная вязкая	250	14,62	5,86	46,54	297,41	0,15	0,00	131,25	0,95	45,00	65,00	24,06	0,25
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	**22,06**	**22,90**	**101,44**	**679,93**	**0,28**	**11,30**	**191,27**	**1,65**	**228,20**	**210,00**	**72,11**	**0,95**
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
ТТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7,32	8,52	14,60	164,52	0,14	18,00	26,00	27,60	128,40	104,40	3,60	0,22
ТТК № 141	Плов из индейки	210	14,41	15,90	39,45	358,54	0,03	1,30	85,00	5,40	178,50	133,00	28,25	0,50
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 (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
511УРЦП, Пермь 2013	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД		1060	**32,08**	**35,02**	**134,10**	**988,56**	**0,40**	**256,45**	**111,00**	**39,35**	**400,40**	**385,40**	**109,85**	**4,37**
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50	87,97	148,46	13,50	0,97
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
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 ПОЛДНИК 20-25%		550	**19,95**	**22,38**	**100,06**	**684,14**	**0,37**	**6,54**	**150,00**	**0,90**	**145,97**	**184,46**	**42,50**	**1,71**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	65	6,15	7,18	52,00	248,82	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**11,95**	**12,18**	**60,00**	**348,82**	**0,15**	**13,77**	**0,10**	**1,22**	**262,61**	**248,86**	**49,58**	**1,06**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**74,09**	**80,30**	**335,60**	**2352,63**	**1,05**	**274,29**	**452,27**	**41,90**	**774,57**	**779,86**	**224,46**	**7,03**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**66,09**	**70,10**	**295,54**	**2017,31**	**0,83**	**281,52**	**302,37**	**42,22**	**891,21**	**844,26**	**231,54**	**6,38**
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			**86,04**	**92,48**	**395,60**	**2701,45**	**1,20**	**288,06**	**452,37**	**43,12**	**1037,18**	**1028,72**	**274,04**	**8,09**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	220/30	21,75	23,03	77,78	557,04	0,25	0,01	216,25	0,76	317,77	386,19	75,00	0,25
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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	**22,75**	**23,23**	**101,08**	**661,04**	**0,29**	**62,81**	**216,25**	**0,96**	**365,97**	**413,19**	**90,00**	**0,95**
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	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 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
ИТОГО В ОБЕД		1120	**32,02**	**33,30**	**135,44**	**971,59**	**0,42**	**56,30**	**362,05**	**30,31**	**436,46**	**713,58**	**135,20**	**7,66**
ПОЛДНИК 20-25%														
6.7.3скур	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК №177	Оладьи из печени по-кунцевски	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
ТТК № 212	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,96	80,00	0,18	19,80	93,60	36,00	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		670	**23,39**	**23,80**	**81,68**	**698,34**	**0,73**	**14,67**	**290,00**	**2,14**	**213,50**	**381,50**	**83,18**	**9,90**
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	75	6,85	8,16	33,44	226,80	0,06	0,15	0,11	0,60	49,50	93,00	10,50	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**12,65**	**11,16**	**56,24**	**368,80**	**0,12**	**1,35**	**0,13**	**0,60**	**297,50**	**283,00**	**40,50**	**0,80**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**78,16**	**80,33**	**318,20**	**2330,97**	**1,44**	**133,78**	**868,31**	**33,41**	**1015,93**	**1508,27**	**308,38**	**18,51**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**67,42**	**67,69**	**292,76**	**2001,43**	**0,83**	**120,46**	**578,43**	**31,87**	**1099,93**	**1409,77**	**265,70**	**9,41**
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			**90,81**	**91,49**	**374,44**	**2699,77**	**1,56**	**135,13**	**868,44**	**34,01**	**1313,43**	**1791,27**	**348,88**	**19,31**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 253	Каша пшенная вязкая	230	8,24	11,36	51,67	342,02	0,31	0,02	182,65	0,85	105,00	178,59	34,22	0,12
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		600	**22,64**	**23,36**	**102,77**	**714,82**	**0,49**	**38,22**	**257,66**	**1,33**	**330,22**	**368,69**	**77,22**	**2,12**
ОБЕД														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ТТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7,24	7,30	25,11	195,09	0,19	0,27	148,50	1,57	129,60	88,56	10,80	0,38
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		1070	**30,24**	**32,31**	**147,17**	**1001,56**	**0,43**	**13,50**	**268,56**	**8,78**	**336,35**	**506,47**	**87,53**	**5,33**
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	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 № 5	Тефтели рыбные с соусом томатным	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 №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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
501 УРЦП, Пермь 2018	Сок фруктовый (ананас)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		710	**22,94**	**20,80**	**84,99**	**704,18**	**0,33**	**11,83**	**0,12**	**1,10**	**107,28**	**227,80**	**65,18**	**4,60**
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**11,90**	**9,00**	**61,63**	**379,60**	**0,08**	**17,59**	**0,09**	**0,47**	**295,90**	**228,50**	**36,25**	**1,07**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**75,82**	**76,47**	**334,93**	**2420,56**	**1,26**	**63,55**	**526,34**	**11,21**	**773,85**	**1102,96**	**229,93**	**12,05**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**64,78**	**64,67**	**311,57**	**2095,98**	**1,00**	**69,31**	**526,31**	**10,58**	**962,47**	**1103,66**	**201,00**	**8,52**
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			**87,72**	**85,47**	**396,56**	**2800,16**	**1,34**	**81,14**	**526,43**	**11,68**	**1069,75**	**1331,46**	**266,18**	**13,12**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	21,00	3,40
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
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
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	**24,94**	**24,82**	**96,74**	**696,20**	**0,34**	**181,31**	**311,02**	**1,48**	**398,43**	**331,66**	**92,00**	**9,50**
ОБЕД														
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1,00	6,00	4,00	75,00	0,03	20,60	0,02	2,80	125,00	0,42	3,33	0,33
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24
ТТК №173	Тефтели из оленины соус сметанный	120	12,32	10,50	10,94	187,62	0,04	2,18	115,00	1,25	184,38	123,00	18,61	0,40
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
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
505 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД		955	**32,05**	**42,34**	**114,59**	**983,79**	**0,54**	**73,44**	**348,89**	**6,23**	**539,72**	**444,17**	**113,36**	**3,26**
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
10.10.12скур	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	20,64	79,50	0,00	0,72	0,09	0,00	3,60	5,40	2,70	0,30
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 ПОЛДНИК 20-25%		410	**21,99**	**23,04**	**95,63**	**663,49**	**0,13**	**1,75**	**0,21**	**1,07**	**304,93**	**435,10**	**52,40**	**1,44**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	60	8,00	9,00	52,30	322,20	0,07	0,10	0,08	0.70	19,00	57,00	12,00	0,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**13,80**	**14,00**	**60,30**	**422,20**	**0,15**	**11,50**	**0,12**	**0,00**	**259,00**	**237,00**	**40,00**	**1,00**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**78,98**	**90,20**	**306,96**	**2343,48**	**1,01**	**256,50**	**660,12**	**8,77**	**1243,08**	**1210,93**	**257,76**	**14,20**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**70,79**	**81,16**	**271,63**	**2102,19**	**1,03**	**266,25**	**660,03**	**7,70**	**1197,15**	**1012,83**	**245,36**	**13,76**
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			**92,78**	**104,20**	**367,26**	**2765,68**	**1,16**	**268,00**	**660,24**	**8,77**	**1502,08**	**1447,93**	**297,76**	**15,20**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 279	Каша рисовая вязкая	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33	121,39	121,39	26,83	4,60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		590	**22,70**	**22,95**	**98,76**	**697,49**	**0,38**	**61,43**	**305,02**	**15,83**	**328,59**	**267,39**	**72,88**	**5,70**
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ТТК № 260	Голубцы ленивые с соусом сметанным	230	20,35	19,78	19,14	336,31	0,27	10,19	250,00	0,65	272,72	112,00	3,48	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 (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД		1100	**33,54**	**35,76**	**126,60**	**966,81**	**0,75**	**135,75**	**571,00**	**7,21**	**369,22**	**309,59**	**91,88**	**13,31**
ПОЛДНИК 20-25%														
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	69,00	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		530	**20,91**	**21,79**	**107,06**	**710,04**	**0,28**	**6,81**	**198,95**	**1,10**	**332,35**	**378,30**	**94,00**	**1,43**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	75	7,1	8,29	48,00	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**12,90**	**13,29**	**56,00**	**387,10**	**0,15**	**3,77**	**0,10**	**1,22**	**262,61**	**248,86**	**49,58**	**1,06**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25%			**77,15**	**80,50**	**332,42**	**2374,34**	**1,41**	**203,99**	**1074,97**	**24,14**	**1030,16**	**955,28**	**258,76**	**20,44**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15%			**69,14**	**72,00**	**281,36**	**2051,40**	**1,28**	**200,95**	**876,12**	**24,26**	**960,42**	**825,84**	**214,34**	**20,07**
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			**90,05**	**93,79**	**388,42**	**2761,44**	**1,56**	**207,76**	**1075,07**	**25,36**	**1292,77**	**1204,14**	**308,34**	**21,50**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 264	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	200/30	22,20	23,23	71,99	585,81	0,23	5,75	0,69	3,45	230,00	316,25	36,80	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	**22,78**	**23,59**	**99,35**	**702,21**	**0,25**	**11,75**	**0,69**	**3,93**	**263,80**	**338,45**	**52,20**	**3,06**
ОБЕД														
13 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2,44	4,98	13,47	108,64	0,09	11,01	110,89	0,30	113,71	108,10	24,00	0,01
ТТК №13	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	183,33	3,54	150,08	130,64	19,81	0,09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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 (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
ИТОГО В ОБЕД		1020	**32,83**	**35,62**	**127,78**	**968,63**	**0,51**	**82,85**	**294,22**	**9,45**	**365,39**	**443,64**	**130,41**	**4,75**
ПОЛДНИК 20-25%														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод 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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		620	**23,44**	**19,43**	**96,90**	**652,10**	**0,22**	**10,42**	**120,03**	**6,30**	**285,42**	**426,46**	**64,00**	**3,11**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	60	7,1	8,29	48	287,1	0,08	2,84	0,07	1,46	27,13	82,63	25,89	1,03
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**12,90**	**13,29**	**56,00**	**387,10**	**0,16**	**14,24**	**0,11**	**1,46**	**267,13**	**262,63**	**53,89**	**1,23**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**79,04**	**78,64**	**324,03**	**2322,94**	**0,98**	**105,02**	**414,94**	**19,68**	**914,61**	**1208,55**	**246,61**	**10,92**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**68,50**	**72,50**	**283,13**	**2057,94**	**0,92**	**108,84**	**295,02**	**14,84**	**896,32**	**1044,72**	**236,50**	**9,04**
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			**91,94**	**91,93**	**380,03**	**2710,04**	**1,14**	**119,26**	**415,05**	**21,14**	**1181,74**	**1471,18**	**300,50**	**12,15**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 280	Каша пшеничная вязкая	250	16,80	4,16	33,75	239,72	0,11	6,94	191,67	19,44	126,39	143,10	31,94	0,00
71,УРПЦ Пермь 2018	Бутерброд с маслом	60	3,20	14,80	20,00	224,00	0,04	0,00	80,00	0,64	12,80	32,00	5,60	0,48
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
466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	**24,10**	**22,66**	**93,75**	**674,72**	**0,21**	**17,14**	**286,87**	**20,56**	**252,19**	**273,80**	**91,14**	**1,15**
ОБЕД														
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК №284	Куриный бульон с яйцом и гренками	190/40/20	6,39	6,44	22,14	172,11	0,11	8,25	119,05	1,38	126,97	187,16	9,79	0,07
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16,80	14,10	12,30	242,40	0,12	9,00	210,00	1,51	269,37	96,20	2,35	0,05
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦП, Пермь 2013	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
505 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД		1020	**34,54**	**39,97**	**134,79**	**1045,83**	**0,46**	**234,95**	**329,10**	**9,11**	**499,96**	**563,92**	**122,40**	**5,38**
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	21,00	3,40
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		430	**21,14**	**21,92**	**94,74**	**660,20**	**0,28**	**0,51**	**311,00**	**1,28**	**236,83**	**212,36**	**53,70**	**8,66**
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	75	5,00	8,75	38,38	342,63	0,10	0,00	0,09	1,46	18,75	84,59	12,50	1,09
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**10,80**	**11,75**	**61,18**	**484,63**	**0,16**	**1,20**	**0,11**	**1,46**	**266,75**	**274,59**	**42,50**	**1,29**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**79,78**	**84,56**	**323,28**	**2380,75**	**0,95**	**252,60**	**926,97**	**30,94**	**988,98**	**1050,08**	**267,24**	**15,19**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**69,44**	**74,38**	**289,72**	**2205,18**	**0,83**	**253,29**	**616,08**	**31,13**	**1018,90**	**1112,31**	**256,04**	**7,82**
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			**90,58**	**96,31**	**384,46**	**2865,38**	**1,11**	**253,80**	**927,08**	**32,40**	**1255,73**	**1324,67**	**309,74**	**16,48**

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	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)	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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		**530**	**22,75**	**23,98**	**95,94**	**691,77**	**0,33**	**14,63**	**120,01**	**5,70**	**297,35**	**232,69**	**45,00**	**4,87**
ОБЕД														
ТТК № 268	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150	6,00	12,75	6,30	163,95	0,02	4,50	0,12	12,00	67,50	0,18	0,00	0,00
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	140,87	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09
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	273,95	135,02	16,33	0,05
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (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		1150	**32,63**	**33,74**	**150,37**	**1039,57**	**0,50**	**87,79**	**361,06**	**17,58**	**455,63**	**445,73**	**98,53**	**2,29**
ПОЛДНИК 20-25%														
148,УРПЦ Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		700	**23,77**	**22,98**	**93,86**	**677,83**	**0,27**	**55,64**	**0,06**	**2,12**	**279,15**	**190,17**	**45,51**	**5,46**
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**12,12**	**10,10**	**65,60**	**406,70**	**0,13**	**4,06**	**0,04**	**0,47**	**246,62**	**219,35**	**42,10**	**0,76**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**79,15**	**80,70**	**340,17**	**2409,17**	**1,10**	**158,06**	**481,13**	**25,40**	**1032,12**	**868,59**	**189,04**	**12,62**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**67,50**	**67,82**	**311,91**	**2138,04**	**0,96**	**106,47**	**481,11**	**23,74**	**999,60**	**897,77**	**185,63**	**7,92**
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			**91,27**	**90,80**	**405,77**	**2815,87**	**1,23**	**162,11**	**481,17**	**25,86**	**1278,74**	**1087,94**	**231,14**	**13,38**

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 281	Каша молочная кукурузная вязкая	220	19,80	7,58	62,82	397,96	0,24	0,00	223,67	0,09	107,56	232,22	36,66	0,00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
464,УРПЦПермь 2018	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК		580	**24,34**	**22,92**	**102,52**	**715,48**	**0,33**	**5,30**	**293,17**	**0,79**	**230,06**	**299,52**	**61,01**	**2,37**
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 217	Каша гречневая рассыпчатая	210	9,35	5,15	55,18	304,73	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	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
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
ИТОГО В ОБЕД		1040	**31,37**	**33,88**	**147,58**	**1023,82**	**0,53**	**89,80**	**173,93**	**91,68**	**484,80**	**485,93**	**53,14**	**2,03**
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1скур	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		560	**23,84**	**22,82**	**101,18**	**717,00**	**0,36**	**80,00**	**119,10**	**1,36**	**190,00**	**236,00**	**43,79**	**2,64**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	75	7,65	13,95	31,80	284,00	0,00	0,10	0,00	0,00	33,00	0,00	7,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**13,45**	**18,95**	**39,80**	**384,00**	**0,08**	**11,50**	**0,04**	**0,00**	**273,00**	**180,00**	**35,00**	**0,60**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**55,21**	**56,70**	**248,76**	**1740,82**	**0,89**	**169,80**	**293,03**	**93,04**	**674,80**	**721,93**	**96,93**	**4,67**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**69,16**	**75,75**	**289,90**	**2123,30**	**0,94**	**106,60**	**467,14**	**92,47**	**987,86**	**965,45**	**149,15**	**5,00**
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			**93,00**	**98,57**	**391,08**	**2840,30**	**1,30**	**186,60**	**586,24**	**93,83**	**1177,86**	**1201,45**	**192,94**	**7,64**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	21,00	3,40
ТТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16,40	13,71	60,90	432,03	0,21	0,02	289,80	1,09	257,80	173,25	40,00	6,50
112 УРЦП, Пермь 2013	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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	**24,00**	**23,95**	**104,00**	**734,59**	**0,32**	**182,82**	**348,80**	**1,39**	**320,25**	**268,25**	**88,00**	**11,10**
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	600,28	0,31	5,33	125,00	0,00	260,49	30,61	56,00	10,36
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
511УРЦП, Пермь 2013	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД		930	**32,24**	**33,44**	**147,80**	**1024,08**	**0,71**	**71,84**	**446,00**	**4,39**	**327,79**	**233,40**	**157,70**	**20,09**
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	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 №5	Тефтели из рыбы (т.п.), 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	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
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 ПОЛДНИК 20-25%		700	**19,94**	**21,30**	**105,93**	**697,41**	**0,38**	**8,90**	**140,04**	**1,27**	**94,68**	**291,50**	**77,63**	**3,54**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75	7,2	8,53	49,73	298,28	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**13,00**	**13,53**	**57,73**	**398,28**	**0,15**	**13,77**	**0,10**	**1,22**	**262,61**	**248,86**	**49,58**	**1,06**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25%			**76,18**	**78,69**	**357,73**	**2456,08**	**1,41**	**263,56**	**934,84**	**7,05**	**742,72**	**793,15**	**323,33**	**34,73**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**69,24**	**70,92**	**309,53**	**2156,95**	**1,18**	**268,43**	**794,90**	**7,00**	**910,65**	**750,51**	**295,28**	**32,25**
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			**89,18**	**92,22**	**415,46**	**2854,36**	**1,56**	**277,33**	**934,94**	**8,27**	**1005,33**	**1042,01**	**372,91**	**35,79**

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		B1	C	A	E	Ca	P	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)	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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	**22,75**	**23,98**	**95,94**	**691,77**	**0,33**	**14,63**	**120,01**	**5,70**	**297,35**	**232,69**	**45,00**	**4,87**
ОБЕД														
16,УРПЦПермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	250	8,25	9,00	66,50	380,00	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженой	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		880	**31,77**	**34,62**	**141,58**	**958,50**	**0,28**	**165,25**	**390,03**	**32,30**	**267,18**	**253,07**	**38,98**	**2,09**
ПОЛДНИК 20-25%														
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
10.10.12скур	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	20,64	79,50	0,00	0,72	0,09	0,00	3,60	5,40	2,70	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		430	**24,17**	**25,60**	**94,07**	**687,16**	**0,12**	**2,05**	**0,21**	**1,07**	**286,93**	**422,10**	**48,40**	**1,90**
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	60	8,00	9,00	52,30	322,20	0,07	0,10	0,08	0.70	19,00	57,00	12,00	0,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**13,80**	**12,00**	**75,10**	**464,20**	**0,13**	**1,30**	**0,10**	**0,00**	**267,00**	**247,00**	**42,00**	**1,00**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**78,69**	**84,20**	**331,59**	**2337,43**	**0,73**	**181,93**	**510,25**	**39,07**	**851,46**	**907,86**	**132,38**	**8,86**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**68,32**	**70,60**	**312,62**	**2114,47**	**0,74**	**181,18**	**510,14**	**38,00**	**831,53**	**732,76**	**125,98**	**7,96**
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			**92,49**	**96,20**	**406,69**	**2801,63**	**0,86**	**183,23**	**510,35**	**39,07**	**1118,46**	**1154,86**	**174,38**	**9,86**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112 УРЦП, Пермь 2013	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
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		675	**23,34**	**22,84**	**103,28**	**724,65**	**0,37**	**16,00**	**119,10**	**1,79**	**210,80**	**247,15**	**60,29**	**4,15**
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
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 №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		1080	**31,93**	**35,71**	**134,31**	**989,31**	**0,62**	**83,13**	**186,56**	**49,01**	**452,89**	**343,10**	**87,40**	**2,73**
ПОЛДНИК 20-25%														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		655	**21,58**	**21,31**	**98,99**	**664,12**	**0,44**	**30,56**	**77,03**	**2,20**	**256,96**	**282,11**	**106,16**	**6,16**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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	60	5,04	9,96	52,68	320,4	0,06	0,00	0,05	0,67	8,00	32,00	6,00	0,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**10,84**	**14,96**	**60,68**	**420,40**	**0,14**	**1,40**	**0,09**	**0,67**	**248,00**	**212,00**	**34,00**	**0,70**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**76,85**	**79,86**	**336,58**	**2378,08**	**1,42**	**129,69**	**382,69**	**52,99**	**920,65**	**872,36**	**253,85**	**13,04**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**66,11**	**73,51**	**298,27**	**2134,36**	**1,13**	**100,53**	**305,75**	**51,47**	**911,69**	**802,25**	**181,69**	**7,58**
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			**87,69**	**94,82**	**397,26**	**2798,48**	**1,56**	**131,09**	**382,77**	**53,66**	**1168,65**	**1084,36**	**287,85**	**13,74**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 248	Каша манная вязкая	250	14,62	5,86	46,54	297,41	0,15	0,00	131,25	0,95	45,00	65,00	24,06	0,25
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	**22,06**	**22,90**	**101,44**	**679,93**	**0,28**	**11,30**	**191,27**	**1,65**	**228,20**	**210,00**	**72,11**	**0,95**
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
ТТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7,32	8,52	14,60	164,52	0,14	18,00	26,00	27,60	128,40	104,40	3,60	0,22
ТТК №141	Плов из индейки	210	14,41	15,90	39,45	358,54	0,03	1,30	85,00	5,40	178,50	133,00	28,25	0,50
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 (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
511УРЦП, Пермь 2013	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД		1060	**32,08**	**35,02**	**134,10**	**988,56**	**0,40**	**256,45**	**111,00**	**39,35**	**400,40**	**385,40**	**109,85**	**4,37**
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50	87,97	148,46	13,50	0,97
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
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 ПОЛДНИК 20-25%		550	**19,95**	**22,38**	**100,06**	**684,14**	**0,37**	**6,54**	**150,00**	**0,90**	**145,97**	**184,46**	**42,50**	**1,71**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	65	6,15	7,18	52,00	248,82	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**11,95**	**12,18**	**60,00**	**348,82**	**0,15**	**13,77**	**0,10**	**1,22**	**262,61**	**248,86**	**49,58**	**1,06**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**74,09**	**80,30**	**335,60**	**2352,63**	**1,05**	**274,29**	**452,27**	**41,90**	**774,57**	**779,86**	**224,46**	**7,03**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**66,09**	**70,10**	**295,54**	**2017,31**	**0,83**	**281,52**	**302,37**	**42,22**	**891,21**	**844,26**	**231,54**	**6,38**
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			**86,04**	**92,48**	**395,60**	**2701,45**	**1,20**	**288,06**	**452,37**	**43,12**	**1037,18**	**1028,72**	**274,04**	**8,09**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	220/30	21,75	23,03	77,78	557,04	0,25	0,01	216,25	0,76	317,77	386,19	75,00	0,25
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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	**22,75**	**23,23**	**101,08**	**661,04**	**0,29**	**62,81**	**216,25**	**0,96**	**365,97**	**413,19**	**90,00**	**0,95**
ОБЕД														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
ТТК № 28	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	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 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
ИТОГО В ОБЕД		1120	**32,02**	**33,30**	**135,44**	**971,59**	**0,42**	**56,30**	**362,05**	**30,31**	**436,46**	**713,58**	**135,20**	**7,66**
ПОЛДНИК 20-25%														
6.7.3скур	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК №177	Оладьи из печени по-кунцевски	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
ТТК № 212	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,96	80,00	0,18	19,80	93,60	36,00	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		670	**23,39**	**23,80**	**81,68**	**698,34**	**0,73**	**14,67**	**290,00**	**2,14**	**213,50**	**381,50**	**83,18**	**9,90**
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	75	6,85	8,16	33,44	226,80	0,06	0,15	0,11	0,60	49,50	93,00	10,50	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**12,65**	**11,16**	**56,24**	**368,80**	**0,12**	**1,35**	**0,13**	**0,60**	**297,50**	**283,00**	**40,50**	**0,80**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**78,16**	**80,33**	**318,20**	**2330,97**	**1,44**	**133,78**	**868,31**	**33,41**	**1015,93**	**1508,27**	**308,38**	**18,51**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**67,42**	**67,69**	**292,76**	**2001,43**	**0,83**	**120,46**	**578,43**	**31,87**	**1099,93**	**1409,77**	**265,70**	**9,41**
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			**90,81**	**91,49**	**374,44**	**2699,77**	**1,56**	**135,13**	**868,44**	**34,01**	**1313,43**	**1791,27**	**348,88**	**19,31**

Меню: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 253	Каша пшенная вязкая	230	8,24	11,36	51,67	342,02	0,31	0,02	182,65	0,85	105,00	178,59	34,22	0,12
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	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
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		600	**22,64**	**23,36**	**102,77**	**714,82**	**0,49**	**38,22**	**257,66**	**1,33**	**330,22**	**368,69**	**77,22**	**2,12**
ОБЕД														
13 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ТТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7,24	7,30	25,11	195,09	0,19	0,27	148,50	1,57	129,60	88,56	10,80	0,38
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		1070	**30,24**	**32,31**	**147,17**	**1001,56**	**0,43**	**13,50**	**268,56**	**8,78**	**336,35**	**506,47**	**87,53**	**5,33**
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	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 № 5	Тефтели рыбные с соусом сметанно-томатным	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 №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	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
501 УРЦП, Пермь 2018	Сок фруктовый (ананас)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		710	**22,94**	**20,80**	**84,99**	**704,18**	**0,33**	**11,83**	**0,12**	**1,10**	**107,28**	**227,80**	**65,18**	**4,60**
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**11,90**	**9,00**	**61,63**	**379,60**	**0,08**	**17,59**	**0,09**	**0,47**	**295,90**	**228,50**	**36,25**	**1,07**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**75,82**	**76,47**	**334,93**	**2420,56**	**1,26**	**63,55**	**526,34**	**11,21**	**773,85**	**1102,96**	**229,93**	**12,05**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**64,78**	**64,67**	**311,57**	**2095,98**	**1,00**	**69,31**	**526,31**	**10,58**	**962,47**	**1103,66**	**201,00**	**8,52**
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			**87,72**	**85,47**	**396,56**	**2800,16**	**1,34**	**81,14**	**526,43**	**11,68**	**1069,75**	**1331,46**	**266,18**	**13,12**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	21,00	3,40
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
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
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	**24,94**	**24,82**	**96,74**	**696,20**	**0,34**	**181,31**	**311,02**	**1,48**	**398,43**	**331,66**	**92,00**	**9,50**
ОБЕД														
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1,00	6,00	4,00	75,00	0,03	20,60	0,02	2,80	125,00	0,42	3,33	0,33
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24
ТТК №173	Тефтели из оленины соус сметанный	120	12,32	10,50	10,94	187,62	0,04	2,18	115,00	1,25	184,38	123,00	18,61	0,40
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
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
505 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД		955	**32,05**	**42,34**	**114,59**	**983,79**	**0,54**	**73,44**	**348,89**	**6,23**	**539,72**	**444,17**	**113,36**	**3,26**
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
10.10.12скур	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	20,64	79,50	0,00	0,72	0,09	0,00	3,60	5,40	2,70	0,30
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 ПОЛДНИК 20-25%		410	**21,99**	**23,04**	**95,63**	**663,49**	**0,13**	**1,75**	**0,21**	**1,07**	**304,93**	**435,10**	**52,40**	**1,44**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	60	8,00	9,00	52,30	322,20	0,07	0,10	0,08	0.70	19,00	57,00	12,00	0,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**13,80**	**14,00**	**60,30**	**422,20**	**0,15**	**11,50**	**0,12**	**0,00**	**259,00**	**237,00**	**40,00**	**1,00**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**78,98**	**90,20**	**306,96**	**2343,48**	**1,01**	**256,50**	**660,12**	**8,77**	**1243,08**	**1210,93**	**257,76**	**14,20**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**70,79**	**81,16**	**271,63**	**2102,19**	**1,03**	**266,25**	**660,03**	**7,70**	**1197,15**	**1012,83**	**245,36**	**13,76**
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			**92,78**	**104,20**	**367,26**	**2765,68**	**1,16**	**268,00**	**660,24**	**8,77**	**1502,08**	**1447,93**	**297,76**	**15,20**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 279	Каша рисовая вязкая	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33	121,39	121,39	26,83	4,60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		590	**22,70**	**22,95**	**98,76**	**697,49**	**0,38**	**61,43**	**305,02**	**15,83**	**328,59**	**267,39**	**72,88**	**5,70**
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ТТК № 260	Голубцы ленивые с соусом сметанным	230	20,35	19,78	19,14	336,31	0,27	10,19	207,00	0,65	272,72	112,00	3,48	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 (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД		1100	**33,54**	**35,76**	**126,60**	**966,81**	**0,75**	**135,75**	**528,00**	**7,21**	**369,22**	**309,59**	**91,88**	**13,31**
ПОЛДНИК 20-25%														
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	69,00	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		530	**20,91**	**21,79**	**107,06**	**710,04**	**0,28**	**6,81**	**198,95**	**1,10**	**332,35**	**378,30**	**94,00**	**1,43**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	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
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	75	7,1	8,29	48	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**12,90**	**13,29**	**56,00**	**387,10**	**0,15**	**3,77**	**0,10**	**1,22**	**262,61**	**248,86**	**49,58**	**1,06**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25%			**77,15**	**80,50**	**332,42**	**2374,34**	**1,41**	**203,99**	**1031,97**	**24,14**	**1030,16**	**955,28**	**258,76**	**20,44**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15%			**69,14**	**72,00**	**281,36**	**2051,40**	**1,28**	**200,95**	**833,12**	**24,26**	**960,42**	**825,84**	**214,34**	**20,07**
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			**90,05**	**93,79**	**388,42**	**2761,44**	**1,56**	**207,76**	**1032,07**	**25,36**	**1292,77**	**1204,14**	**308,34**	**21,50**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 264	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	200/30	22,20	23,23	71,99	585,81	0,23	5,75	0,69	3,45	230,00	316,25	36,80	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	**22,78**	**23,59**	**99,35**	**702,21**	**0,25**	**11,75**	**0,69**	**3,93**	**263,80**	**338,45**	**52,20**	**3,06**
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2,44	4,98	13,47	108,64	0,09	11,01	110,89	0,30	113,71	108,10	24,00	0,01
ТТК №13	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	183,33	3,54	150,08	130,64	19,81	0,09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	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 (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
ИТОГО В ОБЕД		1020	**33,43**	**35,77**	**130,48**	**983,63**	**0,56**	**110,75**	**294,22**	**10,35**	**360,89**	**437,64**	**139,41**	**5,35**
ПОЛДНИК 20-25%														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод 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
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		620	**23,44**	**19,43**	**96,90**	**652,10**	**0,22**	**10,42**	**120,03**	**6,30**	**285,42**	**426,46**	**64,00**	**3,11**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	60	7,1	8,29	48	287,1	0,08	2,84	0,07	1,46	27,13	82,63	25,89	1,03
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**12,90**	**13,29**	**56,00**	**387,10**	**0,16**	**14,24**	**0,11**	**1,46**	**267,13**	**262,63**	**53,89**	**1,23**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**79,64**	**78,79**	**326,73**	**2337,94**	**1,03**	**132,92**	**414,94**	**20,58**	**910,11**	**1202,55**	**255,61**	**11,52**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**69,10**	**72,65**	**285,83**	**2072,94**	**0,97**	**136,74**	**295,02**	**15,74**	**891,82**	**1038,72**	**245,50**	**9,64**
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			**92,54**	**92,08**	**382,73**	**2725,04**	**1,19**	**147,16**	**415,05**	**22,04**	**1177,24**	**1465,18**	**309,50**	**12,75**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 280	Каша пшеничная вязкая	250	16,80	4,16	33,75	239,72	0,11	6,94	191,67	19,44	126,39	143,10	31,94	0,00
71,УРПЦ Пермь 2018	Бутерброд с маслом	60	3,20	14,80	20,00	224,00	0,04	0,00	80,00	0,64	12,80	32,00	5,60	0,48
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
466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	**24,10**	**22,66**	**93,75**	**674,72**	**0,21**	**17,14**	**286,87**	**20,56**	**252,19**	**273,80**	**91,14**	**1,15**
ОБЕД														
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гренками	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ТТК №15	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	16,80	14,10	12,30	242,40	0,12	7,56	210,00	1,26	269,37	96,20	2,35	0,05
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦП, Пермь 2013	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
505 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД		910	**33,52**	**38,94**	**131,25**	**1018,29**	**0,44**	**232,19**	**310,05**	**8,64**	**479,65**	**533,98**	**120,83**	**5,37**
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	21,00	3,40
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		430	**21,14**	**21,92**	**94,74**	**660,20**	**0,28**	**0,51**	**311,00**	**1,28**	**236,83**	**212,36**	**53,70**	**8,66**
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	75	5,00	8,75	38,38	342,63	0,10	0,00	0,09	1,46	18,75	84,59	12,50	1,09
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**10,80**	**11,75**	**61,18**	**484,63**	**0,16**	**1,20**	**0,11**	**1,46**	**266,75**	**274,59**	**42,50**	**1,29**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**78,76**	**83,53**	**319,74**	**2353,21**	**0,93**	**249,84**	**907,92**	**30,47**	**968,67**	**1020,14**	**265,67**	**15,18**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**68,42**	**73,35**	**286,18**	**2177,64**	**0,81**	**250,53**	**597,03**	**30,66**	**998,59**	**1082,37**	**254,47**	**7,81**
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			**89,56**	**95,28**	**380,92**	**2837,84**	**1,09**	**251,04**	**908,03**	**31,93**	**1235,42**	**1294,73**	**308,17**	**16,47**

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		B1	C	A	E	Ca	P	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)	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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		**530**	**22,75**	**23,98**	**95,94**	**691,77**	**0,33**	**14,63**	**120,01**	**5,70**	**297,35**	**232,69**	**45,00**	**4,87**
ОБЕД														
ТТК № 268	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150	6,00	12,75	6,30	163,95	0,02	4,50	0,12	12,00	67,50	0,18	0,00	0,00
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	140,87	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09
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	273,95	135,02	16,33	0,05
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	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
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (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		1150	**32,63**	**33,74**	**150,37**	**1039,57**	**0,50**	**87,79**	**361,06**	**17,58**	**455,63**	**445,73**	**98,53**	**2,29**
ПОЛДНИК 20-25%														
148,УРПЦ Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		700	**23,77**	**22,98**	**93,86**	**677,83**	**0,27**	**55,64**	**0,06**	**2,12**	**279,15**	**190,17**	**45,51**	**5,46**
ПОЛДНИК 15%														
пром.произ-во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**12,12**	**10,10**	**65,60**	**406,70**	**0,13**	**4,06**	**0,04**	**0,47**	**246,62**	**219,35**	**42,10**	**0,76**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**79,15**	**80,70**	**340,17**	**2409,17**	**1,10**	**158,06**	**481,13**	**25,40**	**1032,12**	**868,59**	**189,04**	**12,62**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**67,50**	**67,82**	**311,91**	**2138,04**	**0,96**	**106,47**	**481,11**	**23,74**	**999,60**	**897,77**	**185,63**	**7,92**
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			**91,27**	**90,80**	**405,77**	**2815,87**	**1,23**	**162,11**	**481,17**	**25,86**	**1278,74**	**1087,94**	**231,14**	**13,38**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 271	Каша молочная кукурузная вязкая	220	19,80	7,58	62,82	397,96	0,24	0,00	223,67	0,09	107,56	232,22	36,66	0,00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
464,УРПЦПермь 2018	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК		580	**24,34**	**22,92**	**102,52**	**715,48**	**0,33**	**5,30**	**293,17**	**0,79**	**230,06**	**299,52**	**61,01**	**2,37**
ОБЕД														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 217	Каша гречневая рассыпчатая	210	9,35	5,15	55,18	304,73	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	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
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
ИТОГО В ОБЕД		1040	**31,37**	**33,88**	**147,58**	**1023,82**	**0,53**	**89,80**	**173,93**	**91,68**	**484,80**	**485,93**	**53,14**	**2,03**
ПОЛДНИК 20-25%														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1скур	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		560	**23,84**	**22,82**	**101,18**	**717,00**	**0,36**	**80,00**	**119,10**	**1,36**	**190,00**	**236,00**	**43,79**	**2,64**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	75	7,65	13,95	31,80	284,00	0,00	0,10	0,00	0,00	33,00	0,00	7,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**13,45**	**18,95**	**39,80**	**384,00**	**0,08**	**11,50**	**0,04**	**0,00**	**273,00**	**180,00**	**35,00**	**0,60**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**55,21**	**56,70**	**248,76**	**1740,82**	**0,89**	**169,80**	**293,03**	**93,04**	**674,80**	**721,93**	**96,93**	**4,67**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**69,16**	**75,75**	**289,90**	**2123,30**	**0,94**	**106,60**	**467,14**	**92,47**	**987,86**	**965,45**	**149,15**	**5,00**
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			**93,00**	**98,57**	**391,08**	**2840,30**	**1,30**	**186,60**	**586,24**	**93,83**	**1177,86**	**1201,45**	**192,94**	**7,64**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	21,00	3,40
ТТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16,40	13,71	60,90	432,03	0,21	0,02	289,80	1,09	257,80	173,25	40,00	6,50
112 УРЦП, Пермь 2013	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
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		610	**24,00**	**23,95**	**104,00**	**734,59**	**0,32**	**182,82**	**348,80**	**1,39**	**320,25**	**268,25**	**88,00**	**11,10**
ОБЕД														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	600,28	0,31	5,33	125,00	0,00	260,49	30,61	56,00	10,36
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
511УРЦП, Пермь 2013	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД		930	**32,24**	**33,44**	**147,80**	**1024,08**	**0,71**	**71,84**	**446,00**	**4,39**	**327,79**	**233,40**	**157,70**	**20,09**
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	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 №5	Тефтели из рыбы (т.п.), 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	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
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 ПОЛДНИК 20-25%		700	**19,94**	**21,30**	**105,93**	**697,41**	**0,38**	**8,90**	**140,04**	**1,27**	**94,68**	**291,50**	**77,63**	**3,54**
ПОЛДНИК 15%														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75	7,2	8,53	49,73	298,28	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**13,00**	**13,53**	**57,73**	**398,28**	**0,15**	**13,77**	**0,10**	**1,22**	**262,61**	**248,86**	**49,58**	**1,06**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25%			**76,18**	**78,69**	**357,73**	**2456,08**	**1,41**	**263,56**	**934,84**	**7,05**	**742,72**	**793,15**	**323,33**	**34,73**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**69,24**	**70,92**	**309,53**	**2156,95**	**1,18**	**268,43**	**794,90**	**7,00**	**910,65**	**750,51**	**295,28**	**32,25**
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			**89,18**	**92,22**	**415,46**	**2854,36**	**1,56**	**277,33**	**934,94**	**8,27**	**1005,33**	**1042,01**	**372,91**	**35,79**

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		B1	C	A	E	Ca	P	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)	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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	**22,75**	**23,98**	**95,94**	**691,77**	**0,33**	**14,63**	**120,01**	**5,70**	**297,35**	**232,69**	**45,00**	**4,87**
ОБЕД														
16,УРПЦПермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	250	8,25	9,00	66,50	380,00	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженой	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		880	**31,77**	**34,62**	**141,58**	**958,50**	**0,28**	**165,25**	**390,03**	**32,30**	**267,18**	**253,07**	**38,98**	**2,09**
ПОЛДНИК 20-25%														
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
10.10.12скур	Джем из абрикосов	30	0,15	0,00	20,64	79,50	0,00	0,72	0,09	0,00	3,60	5,40	2,70	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		430	**24,17**	**25,60**	**94,07**	**687,16**	**0,12**	**2,05**	**0,21**	**1,07**	**286,93**	**422,10**	**48,40**	**1,90**
ПОЛДНИК 15%														
пром.произв./ 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	60	8,00	9,00	52,30	322,20	0,07	0,10	0,08	0.70	19,00	57,00	12,00	0,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			**13,80**	**12,00**	**75,10**	**464,20**	**0,13**	**1,30**	**0,10**	**0,00**	**267,00**	**247,00**	**42,00**	**1,00**
ВСЕГО ПОЛДНИК 20-25 %			**78,69**	**84,20**	**331,59**	**2337,43**	**0,73**	**181,93**	**510,25**	**39,07**	**851,46**	**907,86**	**132,38**	**8,86**
ВСЕГО ПОЛДНИК 15 %			**68,32**	**70,60**	**312,62**	**2114,47**	**0,74**	**181,18**	**510,14**	**38,00**	**831,53**	**732,76**	**125,98**	**7,96**
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ			**92,49**	**96,20**	**406,69**	**2801,63**	**0,86**	**183,23**	**510,35**	**39,07**	**1118,46**	**1154,86**	**174,38**	**9,86**

завтрак 6	0,36	61,85	233,39	3,84	310,37	306,35	77,42	3,89
обед 6	0,53	103,09	308,01	23,48	422,51	450,38	104,20	6,11
полдник 6	0,13	8,23	0,10	0,70	270,94	243,04	41,65	0,95
завтрак 12дн	0,33	51,44	214,16	5,09	293,60	290,29	70,57	4,23
обед 12дн	0,51	112,59	320,20	25,45	411,32	427,33	102,20	6,11
полдник 12	0,13	7,95	0,09	0,73	267,39	240,89	42,92	0,97