

Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»
_____ А. Любетко
«30» _____ 2020 года



— ПРИМЕРНОЕ —
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ
Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

КОПИЯ
ВЕРНА



Директор
Субринов И.И.

Утверждаю:
Зам. директора МАУО «ЦШП»
по производству
Гурманова С.А. *Гурманова*

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
6 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	124,80	359,70	4,10
4.2 МР	Омлет натуральный запеченный	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	8,40	106,90	1,2
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	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
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО В ЗАВТРАК			12,70	13,00	37,20	300,50	0,76	107,20	1,20	0,85	231,50	156,40	525,80	6,85
ОБЕД														
8.9а МР	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
2.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,80	16,90	20,10	298,00	0,20	35,80	0,70	0,00	91,60	61,60	238,70	2,4
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			21,98	25,80	63,70	560,00	0,49	86,20	3,00	0,80	367,30	271,40	695,50	15,95
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
112 шк	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			11,72	8,06	72,94	434,75	0,27	181,70	0,20	1,70	185,60	81,20	250,65	4,35
ПОЛДНИК 15%														
51шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петролист	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	5,37
ВСЕГО ЗА 1-И ДЕНЬ			55,50	55,82	205,60	1539,25	1,61	376,50	4,44	3,35	1030,40	537,00	1676,19	10,25

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
MP	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
4.1скур	Цукаты (апельсин)	10	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
1.1а MP	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,14	9,32	42,00	410,30	0,31	70,90	0,05	0,94	243,00	122,40	307,90	4,37
ОБЕД														
8.8а MP	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,80	7,40	5,50	94,00	0,10	60,50	0,00	0,00	188,80	111,10	206,50	9,90
1.2 MP	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
7.11 MP	Морковь, тушеная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	68,40	130,00	1,3
3.1 MP	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4
11.6а MP	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ОБЕД			19,32	17,46	63,64	492,75	0,65	98,50	0,26	2,20	395,00	248,10	571,45	13,50
ПОЛДНИК 20-25%														
1.1а MP	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ТТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			14,17	14,36	51,52	370,97	0,15	7,50	2,40	0,61	292,20	44,50	261,55	2,25
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	2,69
ВСЕГО ЗА 2-И ДЕНЬ			56,03	49,58	192,40	1528,02	1,22	178,30	2,75	3,75	1173,80	446,60	1337,30	5,38

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
9 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
2шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33
6.8.1скур	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,68	10,04	64,36	406,50	0,29	26,10	0,02	2,43	1219,10	913,90	2267,80	167,73
ОБЕД														
8.5a МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	131,10	79,80	240,12	3,42
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	38,20	91,10	2,1
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	1,60	61,70	37,00	72,50	2,4
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80	14,20	4,30	3,80	112,00	0,10	0,80	0,10	0,40	72,70	54,90	266,10	1,2
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			27,86	22,35	72,80	616,00	0,96	167,10	4,32	2,80	342,70	238,30	751,92	11,77
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
6.4.1скур	Цукаты (киви) лента	20	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,60	3,90	66,40	374,50	1,69	19,50	26,20	0,85	165,20	51,10	269,80	3,76
ПОЛДНИК 15%														
51бшк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродит	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	4,30
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			66,94	48,09	239,96	1679,40	3,05	224,10	30,58	6,08	1971,80	1237,90	3488,72	8,60

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
MP	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
5 MP	Омлет с сыром запеченный	60	8,60	9,90	1,20	130,00	0,04	0,60	1,20	0,03	132,30	12,30	152,50	1,3
1.10a MP	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	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
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,42	10,66	31,24	290,15	0,15	56,65	1,40	0,93	192,50	46,80	224,20	3,40
ОБЕД														
8.2 MP	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
1.4 MP	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
6.8 MP	Макаронные изделия отварные	130	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	14,00	63,60	0,6
2.7 MP	Тефтели мясные паровые	90	13,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	0,03	34,00	135,00	293,00	0,5
11.15 MP	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ОБЕД			25,94	20,12	79,68	610,75	0,37	86,40	0,01	0,53	191,30	200,10	478,45	3,20
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 MP	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			10,54	7,62	70,68	404,00	0,25	7,70	0,20	1,34	148,00	56,80	215,70	3,52
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петроград	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	4,05
ВСЕГО ЗА 4-И ДЕНЬ			59,00	47,36	213,36	1548,90	0,87	152,15	1,65	2,79	777,80	331,70	1122,59	4,58

Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
MP	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
11a MP	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
08 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
112шк	Фрукты свежие (грейпфрут)	100	0,70	0,20	6,50	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	10,00	18,00	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			12,94	9,32	32,88	371,00	0,31	49,90	0,05	1,04	228,60	118,10	300,60	4,54
ОБЕД														
8.10a MP	Салат из белокачанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	210,90	0,00	0,00	242,90	98,50	179,50	3,30
1.3 MP	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
7.18 MP	Свекла тушеная в белом соусе	180	3,80	2,30	17,80	107,00	1,00	17,40	2,00	1,30	67,30	39,10	74,40	2,6
2.9 MP	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85	13,00	13,00	4,80	188,00	0,03	0,50	0,03	0,00	22,40	23,90	158,90	1,4
11.5a MP	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			23,68	27,50	65,30	585,00	1,32	242,20	4,33	2,10	398,00	208,30	535,20	11,15
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11в MP	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ТТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			14,55	14,40	53,98	382,72	0,16	7,50	2,40	0,67	293,20	45,20	264,80	2,31
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петроднет	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	2,75
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			60,57	59,66	187,40	1592,72	1,90	301,00	6,82	3,81	1163,40	403,20	1297,00	3,19

Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
		100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
MP	Вермешель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
1.5скур	Печенье овсяное Петродит	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
6.8.1скур	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
108 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
ИТОГО В ЗАВТРАК			11,30	13,10	66,30	431,15	0,30	20,70	0,00	1,34	1006,60	902,50	1790,75	165,22
ОБЕД														
		55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
8.9a MP	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.2a MP	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	80,40	28,90	51,60	0,9
7.1 MP	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	23,20	68,00	0,8
3.1 MP	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	23,20	68,00	0,8
3.1 MP	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4
11.16 MP	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
112шк	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
109 шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			21,20	17,50	75,10	557,00	0,73	125,20	0,53	2,50	420,50	280,40	717,00	14,95
ПОЛДНИК 20-25%														
		75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
5.46 MP	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
108 шк	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			16,34	4,22	60,08	350,00	1,70	23,50	26,20	0,94	175,80	57,40	272,00	5,82
ПОЛДНИК 15%														
		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
2.9.8скур	Хлебцы рисовые глазированные	30	1,00	6,00	20,00	140,00	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	8,00	21,80	0,58
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,80	11,00	28,00	240,00	0,12	11,40	0,04	0,00	245,40	36,00	201,80	6,60
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			55,64	45,82	229,48	1578,15	2,85	180,80	26,77	4,78	1848,30	1276,30	2981,55	192,59

Коды центуры	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	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
1.11а МР	Ветчина из окорока	30	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
1.11а МР	Омлет натуральный запеченный	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	8,40	106,90	1,2
1.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
1.12шк	Чай с молоком без сахара	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
108 шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,40	14,60	39,60	352,30	0,14	8,90	1,21	1,05	153,47	50,21	291,31	5,74
ОБЕД														
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	38,20	91,10	2,1
7.21 МР	Пюре из цветной капусты	200	3,30	7,10	5,60	101,00	0,13	93,10	0,40	4,30	41,30	23,70	67,80	1,8
2.8 МР	Пюре из цветной капусты	90	13,80	13,80	7,80	211,00	0,10	0,50	0,02	0,00	16,00	29,00	172,60	1,7
11.6а МР	Котлеты мясные паровые	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
109 шк	Компот из смеси сухофруктов без сахара	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	16,45	55,30	1,37
109 шк	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	16,45	55,30	1,37
ИТОГО В ОБЕД			26,11	25,42	64,79	603,30	0,59	122,55	0,84	5,09	137,35	133,95	432,25	8,07
ПОЛДНИК 20-25%														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
1.12 шк	Макаронник с сыром запеченный	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
108 шк	Фрукты свежие (киви)	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
11.10а МР	Хлеб пшеничный	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			14,44	10,22	62,28	410,00	0,16	184,00	0,02	2,44	259,90	53,50	654,00	3,24
ПОЛДНИК 15%														
5.16шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Кефир	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петроднег	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	3,77
ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ			66,05	59,20	198,43	1609,60	0,99	316,85	2,11	8,58	796,72	265,66	1581,80	20,82

Ингредиенты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
112шк	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
108шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
111а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	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
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			9,95	10,99	51,68	342,15	0,23	42,70	0,06	0,77	238,40	53,00	247,90	1,91
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
7.7а МР	Капуста белокачанная тушеная	130	3,20	9,90	9,10	146,00	0,10	72,60	0,01	3,70	81,80	28,80	57,40	1,1
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	90	15,20	12,30	6,30	196,00	0,10	0,50	0,00	0,00	15,20	29,50	182,40	1,7
109шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			25,02	26,76	54,44	581,00	0,41	176,90	0,31	4,40	213,30	131,50	414,50	6,75
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,54	7,62	70,68	404,00	0,25	7,70	0,20	1,34	148,00	56,80	215,70	3,52
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродист	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	3,96
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			54,91	53,81	212,04	1581,15	1,00	228,70	0,61	6,51	843,30	272,90	1074,50	16,14

Категория	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
MP	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
10.12скурс	Варенье абрикос с фруктозой	20	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
11.5скурс	Печенье "Мария"	30	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,52	6,26	74,14	427,95	1,68	3,98	26,20	0,60	152,00	48,50	276,05	2,02
ОБЕД														
8.12 MP	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,00	4,70	5,30	70,00	0,30	79,50	0,00	0,00	201,30	128,10	241,10	5,30
1.2 MP	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
7.11 MP	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	68,40	130,00	1,3
3.4 MP	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85	8,20	1,40	5,80	86,00	0,10	0,70	0,02	0,70	23,20	24,10	160,20	0,9
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	7,70	35,75	0,61
112шк	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
11.15 MP	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			20,88	13,84	79,96	556,25	0,91	182,60	0,08	2,51	447,60	274,70	643,05	9,91
ПОЛДНИК 20-25%														
6.9 MP	Вермшель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
1.4.2скурс	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
6.8.1скурс	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,66	11,83	58,88	418,57	0,32	31,10	0,05	1,70	1168,80	917,00	1874,30	167,24
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скурс	Печенье овсяное Петродиет	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	167,78
ВСЕГО ЗА 9-И ДЕНЬ			64,86	43,73	249,38	1685,17	3,03	229,08	26,37	4,80	2013,20	1274,80	2992,60	346,94

Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
	Омлет с сыром запеченный	60	8,60	9,90	1,20	130,00	0,04	0,60	1,20	0,03	132,30	12,30	152,50	1,3
8.1 МР	Ветчина из окорока	30	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
8.1 скур	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
11а МР	Флоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
12шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
108 шк			17,92	17,18	36,64	372,20	0,13	10,20	1,21	0,95	237,57	55,11	333,61	6,19
	ИТОГО В ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
8.1 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
1.3 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	1,60	61,70	37,00	72,50	2,4
7.16 МР	Тефтели мясные паровые	90	10,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	0,03	34,00	135,00	293,00	0,5
2.7 МР	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
109 шк	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
11.5а МР			19,28	21,60	64,80	534,40	0,49	47,75	6,41	2,63	169,50	230,80	503,65	7,35
	ИТОГО В ОБЕД													
	ПОЛДНИК 20-25%													
	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	124,80	359,70	4,10
8.16 МР	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	23,20	68,00	0,8
7.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4
3.1 МР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
108 шк	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
11.16 МР			19,24	12,82	60,28	420,00	0,84	75,00	0,53	2,04	215,00	182,40	614,70	6,64
	ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%													
	ПОЛДНИК 15%													
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
516шк	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
3.11.8скур			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	7,17
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%													
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ		65,54	60,56	193,48	1570,60	1,56	134,35	8,19	5,62	868,07	496,31	1656,20	27,35

пентуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
MP	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	124,80	359,70	4,10
MP	Омлет натуральный запеченый	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	8,40	106,90	1,2
1.10a MP	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Фрукты свежие (мандарины)	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
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО В ЗАВТРАК			12,70	13,00	37,20	300,50	0,76	107,20	1,20	0,85	231,50	156,40	525,80	6,85
ОБЕД														
8.9a MP	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.3 MP	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
2.11 MP	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,80	16,90	20,10	298,00	0,20	35,80	0,70	0,00	91,60	61,60	238,70	2,4
11.5a MP	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			21,98	25,80	63,70	560,00	0,49	86,20	3,00	0,80	367,30	271,40	695,50	15,95
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 MP	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
112 шк	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			11,72	8,06	72,94	434,75	0,27	181,70	0,20	1,70	185,60	81,20	250,65	4,35
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	5,37
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			55,50	55,82	205,60	1539,25	1,61	376,50	4,44	3,35	1030,40	537,00	1676,19	10,25

Коды	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe			
	ЗАВТРАК																
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7			
	Пшеница (апельсин)	10	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03			
1.1	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90			
1.1a	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30			
2шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
108 шк	ИТОГО В ЗАВТРАК		13,14	9,32	42,00	410,30	0,31	70,90	0,05	0,94	243,00	122,40	307,90	4,37			
	ОБЕД																
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,80	7,40	5,50	94,00	0,10	60,50	0,00	0,00	188,80	111,10	206,50	9,90			
8.8a	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9			
1.2	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	68,40	130,00	1,3			
7.11	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4			
3.1	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5			
11.6a	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50			
108 шк	ИТОГО В ОБЕД		19,32	17,46	63,64	492,75	0,65	98,50	0,26	2,20	395,00	248,10	571,45	13,50			
	ПОЛДНИК 20-25%																
	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4			
1.11a	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01			
105шк	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00			
1.4.2.2	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4			
ГТК 99	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
108 шк	ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		14,17	14,36	51,52	370,97	0,15	7,50	2,40	0,61	292,20	44,50	261,55	2,25			
	ПОЛДНИК 15%																
	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20			
51бшк	Печенье на фруктозе шоколадные Петроднег	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24			
3.11.13	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	2,69			
	ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ		56,03	49,58	192,40	1528,02	1,22	178,30	2,75	3,75	1173,80	446,60	1337,30	5,38			

Категория	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33
8.1скурс	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			13,68	10,04	64,36	406,50	0,29	26,10	0,02	2,43	1219,10	913,90	2267,80	167,73
ОБЕД														
8.5а МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	131,10	79,80	240,12	3,42
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	38,20	91,10	2,1
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	1,60	61,70	37,00	72,50	2,4
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80	14,20	4,30	3,80	112,00	0,10	0,80	0,10	0,40	72,70	54,90	266,10	1,2
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			27,86	22,35	72,80	616,00	0,96	167,10	4,32	2,80	342,70	238,30	751,92	11,77
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
6.4.1скурс	Цукаты (киви) лента	20	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,60	3,90	66,40	374,50	1,69	19,50	26,20	0,85	165,20	51,10	269,80	3,76
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скурс	Печенье овсяное Петроднет	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	4,30
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			66,94	48,09	239,96	1679,40	3,05	224,10	30,58	6,08	1971,80	1237,90	3488,72	8,60

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
	Омлет с сыром запеченный	60	8,60	9,90	1,20	130,00	0,04	0,60	1,20	0,03	132,30	12,30	152,50	1,3
MP	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
шк	Фрукты свежие (мандарины)	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
шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
шк	ИТОГО В ЗАВТРАК		13,42	10,66	31,24	290,15	0,15	56,65	1,40	0,93	192,50	46,80	224,20	3,40
	ОБЕД													
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
8.2 MP	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
1.4 MP	Макаронные изделия отварные	130	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	14,00	63,60	0,6
6.8 MP	Тефтели мясные паровые	90	13,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	0,03	34,00	135,00	293,00	0,5
2.7 MP	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
11.15 MP	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
108 шк	ИТОГО В ОБЕД		25,94	20,12	79,68	610,75	0,37	86,40	0,01	0,53	191,30	200,10	478,45	3,20
	ПОЛДНИК 20-25%													
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.1 MP	Цукаты (манго) аркада	10	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
6.4.1 скур	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
458 Пермь 2018	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
108 шк	ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		10,54	7,62	70,68	404,00	0,25	7,70	0,20	1,34	148,00	56,80	215,70	3,52
	ПОЛДНИК 15%													
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
516шк	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
3.11.8скур	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	4,05
	ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ													
			59,00	47,36	213,36	1548,90	0,87	152,15	1,65	2,79	777,80	331,70	1122,59	4,58

Категория	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
1.3 МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
1.2шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
1.2шк	Фрукты свежие (грейпфрут)	100	0,70	0,20	6,50	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	10,00	18,00	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			12,94	9,32	32,88	371,00	0,31	49,90	0,05	1,04	228,60	118,10	300,60	4,54
ОБЕД														
8.10а МР	Салат из белокачанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	210,90	0,00	0,00	242,90	98,50	179,50	3,30
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180	3,80	2,30	17,80	107,00	1,00	17,40	2,00	1,30	67,30	39,10	74,40	2,6
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85	13,00	13,00	4,80	188,00	0,03	0,50	0,03	0,00	22,40	23,90	158,90	1,4
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			23,68	27,50	65,30	585,00	1,32	242,20	4,33	2,10	398,00	208,30	535,20	11,15
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11в МР	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ТТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			14,55	14,40	53,98	382,72	0,16	7,50	2,40	0,67	293,20	45,20	264,80	2,31
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петроднет	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	2,75
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			60,57	59,66	187,40	1592,72	1,90	301,00	6,82	3,81	1163,40	403,20	1297,00	3,19

Категория	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Вермшель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
8.8скурс	Печенье овсяное Петродит	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
8.8скурс	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
108 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
ИТОГО В ЗАВТРАК			11,30	13,10	66,30	431,15	0,30	20,70	0,00	1,34	1006,60	902,50	1790,75	165,22
ОБЕД														
8.9а МР	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,20	37,00	0,00	0,00	210,30	163,00	334,40	9,70
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	80,40	28,90	51,60	0,9
7.1 МР	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	23,20	68,00	0,8
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			21,20	17,50	75,10	557,00	0,73	125,20	0,53	2,50	420,50	280,40	717,00	14,95
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
ГТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			16,34	4,22	60,08	350,00	1,70	23,50	26,20	0,94	175,80	57,40	272,00	5,82
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
2.9.8скурс	Хлебцы рисовые глазированные	30	1,00	6,00	20,00	140,00	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	8,00	21,80	0,58
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,80	11,00	28,00	240,00	0,12	11,40	0,04	0,00	245,40	36,00	201,80	6,60
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ			55,64	45,82	229,48	1578,15	2,85	180,80	26,77	4,78	1848,30	1276,30	2981,55	192,59

Виды порций	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	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
108 шк	Ветчина из окорока	30	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
108 шк	Омлет натуральный запеченный	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	8,40	106,90	1,2
108 шк	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
108 шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,40	14,60	39,60	352,30	0,14	8,90	1,21	1,05	153,47	50,21	291,31	5,74
ОБЕД														
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	38,20	91,10	2,1
7.21 МР	Пюре из цветной капусты	200	3,30	7,10	5,60	101,00	0,13	93,10	0,40	4,30	41,30	23,70	67,80	1,8
2.8 МР	Котлеты мясные паровые	90	13,80	13,80	7,80	211,00	0,10	0,50	0,02	0,00	16,00	29,00	172,60	1,7
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
109 шк	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	16,45	55,30	1,37
ИТОГО В ОБЕД			26,11	25,42	64,79	603,30	0,59	122,55	0,84	5,09	137,35	133,95	432,25	8,07
ПОЛДНИК 20-25%														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1
112 шк	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			14,44	10,22	62,28	410,00	0,16	184,00	0,02	2,44	259,90	53,50	654,00	3,24
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8сыур	Галета ржаная с кунжутом Петродиаг	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	3,77
ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ			66,05	59,20	198,43	1609,60	0,99	316,85	2,11	8,58	796,72	265,66	1581,80	20,82

Варианты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
108 шк	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
108 шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
108 шк	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
108 шк	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
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			9,95	10,99	51,68	342,15	0,23	42,70	0,06	0,77	238,40	53,00	247,90	1,91
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
7.7a МР	Капуста белокачанная тушеная	130	3,20	9,90	9,10	146,00	0,10	72,60	0,01	3,70	81,80	28,80	57,40	1,1
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	90	15,20	12,30	6,30	196,00	0,10	0,50	0,00	0,00	15,20	29,50	182,40	1,7
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			25,02	26,76	54,44	581,00	0,41	176,90	0,31	4,40	213,30	131,50	414,50	6,75
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1 скур	Цукаты (манго) аркада	10	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,54	7,62	70,68	404,00	0,25	7,70	0,20	1,34	148,00	56,80	215,70	3,52
ПОЛДНИК 15%														
516 шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13 скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	3,96
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			54,91	53,81	212,04	1581,15	1,00	228,70	0,61	6,51	843,30	272,90	1074,50	16,14

Категория	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03
12скурс	Варенье абрикос с фруктозой	20	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
15скурс	Печенье "Мария"	30	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,52	6,26	74,14	427,95	1,68	3,98	26,20	0,60	152,00	48,50	276,05	2,02
ОБЕД														
8.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,00	4,70	5,30	70,00	0,30	79,50	0,00	0,00	201,30	128,10	241,10	5,30
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,9
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	68,40	130,00	1,3
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85	8,20	1,40	5,80	86,00	0,10	0,70	0,02	0,70	23,20	24,10	160,20	0,9
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	7,70	35,75	0,61
112шк	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			20,88	13,84	79,96	556,25	0,91	182,60	0,08	2,51	447,60	274,70	643,05	9,91
ПОЛДНИК 20-25%														
6.9 МР	Вермшель отварная с тертым сыром	100	7,00	6,10	20,60	168,00	0,10	0,70	0,00	1,06	6,80	12,40	107,30	0,60
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
1.4.2скурс	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
6.8.1скурс	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,66	11,83	58,88	418,57	0,32	31,10	0,05	1,70	1168,80	917,00	1874,30	167,24
ПОЛДНИК 15%														
51бшк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скурс	Печенье овсяное Петродиагет	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	167,78
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			64,86	43,73	249,38	1685,17	3,03	229,08	26,37	4,80	2013,20	1274,80	2992,60	346,94

Категория	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
	Омлет с сыром запеченный	60	8,60	9,90	1,20	130,00	0,04	0,60	1,20	0,03	132,30	12,30	152,50	1,3
1 скур	Ветчина из окорока	30	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
12шк	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО В ЗАВТРАК			17,92	17,18	36,64	372,20	0,13	10,20	1,21	0,95	237,57	55,11	333,61	6,19
ОБЕД														
8.1 МР	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	12,00	15,75	0,60
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,00	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,5
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180	3,20	5,20	17,50	129,00	0,30	15,80	3,90	1,60	61,70	37,00	72,50	2,4
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90	10,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,01	0,03	34,00	135,00	293,00	0,5
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
ИТОГО В ОБЕД			19,28	21,60	64,80	534,40	0,49	47,75	6,41	2,63	169,50	230,80	503,65	7,35
ПОЛДНИК 20-25%														
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	124,80	359,70	4,10
7.1 МР	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	23,20	68,00	0,8
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50	10,20	3,20	0,00	70,00	0,10	0,50	0,00	0,90	12,20	18,30	122,00	0,4
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,24	12,82	60,28	420,00	0,84	75,00	0,53	2,04	215,00	182,40	614,70	6,64
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11 8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	7,17
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			65,54	60,56	193,48	1570,60	1,56	134,35	8,19	5,62	868,07	496,31	1656,20	27,35

Коды	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
MP	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	23,50	146,00	0,4
шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
1а MP	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
2.2скур	Сыр моцарелла	20	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,46	11,83	53,58	385,57	0,21	65,10	0,08	0,66	383,80	64,30	331,70	2,04
ОБЕД														
8.13 MP	Салат из свежих помидоров	60	0,60	5,10	2,40	59,00	0,30	122,50	0,00	0,00	105,50	106,70	197,30	5,10
1.4 MP	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
2.10а MP	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	0,20	10,40	0,00	0,00	27,90	53,90	255,20	1,8
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
11.14 MP	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			22,84	27,82	82,08	688,00	0,64	232,50	0,30	0,44	230,00	207,50	556,20	9,04
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 MP	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
11.6а MP	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			10,14	7,52	70,40	405,30	0,25	8,00	0,40	1,34	159,40	66,60	234,40	3,07
ПОЛДНИК 15%														
51бшк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	3,51
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			58,84	55,61	241,30	1732,87	1,21	307,00	0,82	2,44	1016,80	370,00	1318,70	17,66

Процентуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe			
	ЗАВТРАК																
	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	17,70	584,30	1,1			
MP	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80			
шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
шк	Цикорий	200	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00			
8.1скур	ИТОГО В ЗАВТРАК		14,84	10,22	67,08	430,00	0,30	201,10	0,02	2,44	1242,10	928,30	2292,30	166,34			
	ОБЕД																
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	18,00	0,30			
8.2 MP	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	80,40	28,90	51,60	0,9			
1.2a MP	Свекла тушеная в белом соусе	180	3,80	2,30	17,80	107,00	1,00	17,40	2,00	1,30	67,30	39,10	74,40	2,6			
7.18 MP	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85	13,00	13,00	4,80	188,00	0,03	0,50	0,03	0,00	22,40	23,90	158,90	1,4			
2.9 MP	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
108 шк	Хлеб пшеничный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3			
11.15 MP	Сок томатный (консервы)		23,96	20,08	57,52	511,00	1,29	100,50	2,03	1,74	204,30	105,90	328,90	5,94			
	ИТОГО В ОБЕД																
	ПОЛДНИК 20-25%																
	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	29,00	213,00	0,03			
5.46 MP	Цукаты (киви) лента	20	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03			
6.4.1скур	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95			
ГТК № 100	Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30			
112шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55			
108 шк	ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		17,80	4,10	71,30	398,00	1,70	24,50	26,20	0,95	173,20	55,60	275,30	4,86			
	ПОЛДНИК 15%																
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20			
516шк	Печенье овсяное Петроднет	40	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34			
3.11 Скур	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	5,40			
	ВСЕГО ЗА 24-И ДЕНЬ		64,40	46,20	232,30	1621,40	3,41	337,50	28,29	5,13	1864,40	1124,40	3095,70	182,54			