

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся
муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
в зимний период
(7 - 11 лет)

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|--------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ вязкая (С) | 200/6 | 4,93 | 6,88 | 36,47 | 231,87 | 0,05 | 0,29 | 9,58 | 0,08 | 0,10 | 96,05 | 27,27 | 114,33 | 0,46 | 162,00 | 43,67 | 0,03 | 0,00 | TK № 178с/22 | 2022 | |
| КАКАО с молоком (С) | 200 | 3,56 | 3,29 | 19,09 | 125,24 | 0,03 | 0,33 | 11,09 | 0,00 | 0,10 | 109,80 | 27,04 | 93,97 | 0,90 | 201,18 | 8,87 | 0,02 | 0,00 | TK № 214ш/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 10,20 | 26,70 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| СЫР (порциями) | 20 | 4,62 | 5,82 | 0,00 | 70,90 | 0,01 | 0,09 | 43,68 | 0,19 | 0,06 | 173,47 | 6,88 | 98,31 | 0,20 | 17,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 212ш/22 | 2022 | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины) | 130 | 0,55 | 0,44 | 13,33 | 59,41 | 0,03 | 4,16 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 24,35 | 15,34 | 20,45 | 2,94 | 195,68 | 1,29 | 0,01 | 0,00 | TK № 1/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 586 | 16,06 | 16,73 | 83,62 | 558,82 | 0,17 | 4,87 | 64,35 | 0,27 | 0,32 | 410,57 | 86,73 | 353,76 | 5,10 | 616,75 | 54,91 | 0,06 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С) | 60 | 0,96 | 3,02 | 4,94 | 52,54 | 0,01 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 25,22 | 8,60 | 18,55 | 0,35 | 156,09 | 1,64 | 0,01 | 0,00 | TK № 316ш/22 | 2022 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С) | 200 | 4,16 | 5,29 | 15,04 | 125,03 | 0,13 | 2,36 | 0,11 | 0,00 | 0,05 | 29,82 | 28,26 | 75,19 | 1,39 | 255,17 | 3,41 | 0,02 | 0,00 | TK № 229с/22 | 2022 | |
| ГУЛЯШ из говядины (Р) | 90 | 13,20 | 16,91 | 3,96 | 221,58 | 0,03 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 11,47 | 14,88 | 111,97 | 1,64 | 253,67 | 24,98 | 0,04 | 0,00 | TK № 173р/22 | 2022 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С) | 150 | 6,76 | 4,26 | 43,15 | 238,16 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,03 | 22,77 | 10,32 | 52,00 | 1,20 | 79,41 | 89,65 | 0,01 | 0,01 | TK № 86с/22 | 2022 | |
| СОКИ в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,08 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 | 358,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 292ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,00 | 3,50 | 16,25 | 0,28 | 23,25 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 24 | 1,58 | 0,29 | 9,50 | 46,94 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,96 | 11,28 | 36,00 | 0,94 | 56,40 | 1,06 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 749 | 29,96 | 30,17 | 115,29 | 862,85 | 0,40 | 97,63 | 0,12 | 0,07 | 0,23 | 137,24 | 98,84 | 335,96 | 6,40 | 1 181,99 | 121,54 | 0,09 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 46,02 | 46,90 | 198,91 | 1 421,67 | 0,57 | 102,50 | 64,47 | 0,34 | 0,55 | 547,81 | 185,57 | 689,72 | 11,50 | 1 798,74 | 176,45 | 0,15 | 0,01 | | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ с сыром (С) | 150/5 | 17,83 | 24,79 | 2,23 | 305,69 | 0,06 | 0,16 | 31,66 | 2,45 | 0,44 | 244,50 | 20,58 | 278,87 | 2,43 | 206,60 | 70,13 | 0,05 | 0,03 | TK № 196ш/22 | 2022 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ (С) | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,59 | 59,56 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,76 | 5,69 | 7,30 | 0,77 | 25,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 68с/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,28 | 59,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 5,75 | 8,50 | 22,25 | 0,50 | 34,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье) | 35 | 0,98 | 1,16 | 27,06 | 123,90 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,60 | 3,50 | 12,60 | 0,53 | 49,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 16ш/22 | 2022 | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины) | 150 | 0,63 | 0,68 | 14,55 | 66,80 | 0,05 | 9,60 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 23,66 | 13,28 | 16,22 | 3,24 | 404,96 | 2,96 | 0,02 | 0,00 | TK № 4/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 21,63 | 26,93 | 70,71 | 615,45 | 0,16 | 9,79 | 31,67 | 2,45 | 0,51 | 292,27 | 51,55 | 337,24 | 7,47 | 719,69 | 73,99 | 0,07 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (консервированная) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,11 | 0,00 | 0,03 | 24,60 | 9,00 | 22,20 | 0,42 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 36ш/22 | 2022 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С) | 200/10/6 | 4,14 | 5,97 | 8,16 | 103,45 | 0,04 | 4,31 | 0,13 | 0,00 | 0,05 | 36,95 | 21,44 | 59,98 | 1,10 | 331,34 | 5,83 | 0,03 | 0,00 | TK № 146с/22 | 2022 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (горбуша) | 100 | 10,22 | 5,62 | 7,45 | 121,90 | 0,08 | 0,49 | 1,42 | 0,14 | 0,09 | 28,96 | 16,48 | 103,41 | 0,55 | 197,86 | 22,95 | 0,16 | 0,02 | TK № 160ш/22 | 2022 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С) | 150 | 3,17 | 4,68 | 21,09 | 140,34 | 0,11 | 6,63 | 2,68 | 0,07 | 0,10 | 39,76 | 28,88 | 84,52 | 1,07 | 741,59 | 47,86 | 0,04 | 0,00 | TK № 113с/22 | 2022 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (С) | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,54 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 0,05 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,59 | 11,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 143с/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | 46,50 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 97,80 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 826 | 26,43 | 22,88 | 114,45 | 784,63 | 0,40 | 103,63 | 4,50 | 0,21 | 0,38 | 174,03 | 111,16 | 380,67 | 6,23 | 1 634,99 | 80,44 | 0,25 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 48,06 | 49,81 | 185,16 | 1 400,08 | 0,56 | 113,42 | 36,17 | 2,66 | 0,89 | 466,30 | 162,71 | 717,91 | 13,70 | 2 354,68 | 154,43 | 0,32 | 0,05 | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С) | 135/15 | 25,01 | 16,98 | 35,90 | 396,54 | 0,06 | 0,21 | 0,06 | 0,27 | 0,30 | 223,84 | 34,28 | 279,65 | 1,02 | 95,04 | 13,33 | 0,04 | 0,03 | TK № 215ш/22 | 2022 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р) | 200/7 | 0,25 | 0,06 | 14,79 | 60,66 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,84 | 6,35 | 8,66 | 0,80 | 36,18 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | TK № 94р/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 10,20 | 26,70 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины) | 140 | 1,19 | 0,31 | 11,30 | 52,74 | 0,06 | 53,76 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 46,91 | 17,89 | 31,65 | 0,41 | 267,83 | 2,76 | 0,03 | 0,00 | TK № 1/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 527 | 28,85 | 17,65 | 76,72 | 581,34 | 0,17 | 54,71 | 0,07 | 0,27 | 0,37 | 292,49 | 68,72 | 346,66 | 2,83 | 439,85 | 17,18 | 0,07 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями | 60 | 0,51 | 0,07 | 0,98 | 6,56 | 0,01 | 1,92 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 13,60 | 8,26 | 14,15 | 0,35 | 82,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 39ш/22 | 2022 | |
| УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р) | 200/15 | 7,33 | 3,50 | 14,78 | 119,99 | 0,11 | 3,54 | 0,12 | 0,03 | 0,08 | 26,47 | 29,35 | 100,71 | 0,92 | 467,44 | 64,24 | 0,12 | 0,01 | TK № 355ш/22 | 2022 | |
| ПЛОВ из птицы (С) | 200 | 20,83 | 22,45 | 34,54 | 404,25 | 0,08 | 1,06 | 46,61 | 0,00 | 0,14 | 26,50 | 41,76 | 214,34 | 1,98 | 282,53 | 40,85 | 0,14 | 0,01 | TK № 141ш/22 | 2022 | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,64 | 87,01 | 0,26 | 9,20 | 110,40 | 1,93 | 0,33 | 7,29 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 37ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | 41,85 | 1,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 88,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,05 | 21,15 | 67,50 | 1,76 | 105,75 | 1,98 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 765 | 35,06 | 26,92 | 111,90 | 811,31 | 0,59 | 15,72 | 157,13 | 1,96 | 0,61 | 95,91 | 108,44 | 425,95 | 5,51 | 980,27 | 108,51 | 0,28 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 63,91 | 44,57 | 188,62 | 1 392,65 | 0,76 | 70,43 | 157,20 | 2,23 | 0,98 | 388,40 | 177,16 | 772,61 | 8,34 | 1 420,12 | 125,69 | 0,35 | 0,05 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ вязкая (С) | 160/5 | 7,95 | 7,55 | 39,40 | 262,04 | 0,17 | 0,31 | 10,36 | 0,07 | 0,11 | 112,44 | 47,16 | 169,31 | 1,30 | 234,95 | 49,88 | 0,03 | 0,00 | TK № 176с/22 | 2022 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С) | 200 | 2,25 | 1,93 | 21,84 | 116,27 | 0,02 | 0,17 | 5,54 | 0,00 | 0,06 | 62,13 | 22,09 | 58,57 | 0,87 | 130,62 | 4,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 124с/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 35 | 2,80 | 0,35 | 17,19 | 83,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 8,05 | 11,90 | 31,15 | 0,70 | 47,60 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями) | 8 | 0,07 | 5,72 | 0,10 | 52,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,10 | 0,01 | 1,89 | 0,00 | 2,36 | 0,02 | 2,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 210ш/22 | 2022 | |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 115 | 3,91 | 2,88 | 6,33 | 66,82 | 0,28 | 0,81 | 25,30 | 0,00 | 0,23 | 124,20 | 18,40 | 108,10 | 0,12 | 148,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 523 | 16,98 | 18,43 | 84,86 | 580,57 | 0,53 | 1,29 | 41,23 | 0,17 | 0,43 | 308,71 | 99,55 | 369,49 | 3,01 | 563,85 | 55,58 | 0,04 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (б/т) (И) | 60 | 0,98 | 2,95 | 5,76 | 53,92 | 0,01 | 1,76 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 21,94 | 12,52 | 27,94 | 0,79 | 178,87 | 4,26 | 0,01 | 0,00 | TK № 71ш/22 | 2022 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р) | 200/10 | 4,58 | 5,15 | 15,66 | 124,93 | 0,07 | 3,25 | 5,69 | 0,09 | 0,07 | 24,04 | 20,19 | 65,68 | 0,89 | 375,76 | 41,14 | 0,04 | 0,00 | TK № 24ш/22 | 2022 | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (С) | 100 | 13,81 | 11,48 | 7,70 | 183,59 | 0,15 | 6,66 | 3,14 | 0,00 | 1,11 | 24,00 | 14,49 | 200,59 | 4,19 | 253,14 | 6,58 | 0,14 | 0,02 | TK № 85ш/22 | 2022 | |
| КАРТОФЕЛЬ отварной (С) | 160 | 3,16 | 4,37 | 25,10 | 152,42 | 0,13 | 8,19 | 0,02 | 0,07 | 0,10 | 23,39 | 33,78 | 84,09 | 1,30 | 884,50 | 51,25 | 0,04 | 0,00 | TK № 185ш/22 | 2022 | |
| СОКИ в ассортименте | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 292ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | 46,50 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 97,80 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 30,63 | 25,15 | 118,82 | 815,86 | 0,53 | 23,86 | 8,85 | 0,16 | 1,38 | 131,87 | 119,48 | 499,80 | 12,47 | 2 096,27 | 109,03 | 0,25 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 47,61 | 43,58 | 203,68 | 1 396,43 | 1,06 | 25,15 | 50,08 | 0,33 | 1,81 | 440,58 | 219,03 | 869,29 | 15,48 | 2 660,12 | 164,61 | 0,29 | 0,02 | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|------------------|--------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом | 150/5 | 6,28 | 12,42 | 36,00 | 285,19 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,00 | 1,01 | 0,00 | 1,18 | 0,01 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 47ш/22 | 2022 |
| ЧАЙ с молоком (С) | 200 | 1,31 | 1,36 | 16,61 | 86,42 | 0,01 | 0,17 | 5,54 | 0,00 | 0,05 | 54,58 | 6,40 | 35,39 | 0,08 | 71,64 | 4,44 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | TK № 80с/22 | 2022 |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С) | 50 | 3,99 | 7,40 | 28,22 | 195,87 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 9,27 | 6,41 | 34,85 | 0,49 | 63,48 | 12,64 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | TK № 216с/22 | 2022 |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины) | 140 | 1,19 | 0,31 | 10,37 | 49,08 | 0,08 | 34,05 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 48,30 | 15,13 | 23,39 | 0,14 | 210,73 | 0,41 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | TK № 1/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 12,77 | 21,49 | 91,20 | 616,56 | 0,14 | 34,22 | 5,56 | 0,10 | 0,11 | 113,16 | 27,94 | 94,81 | 0,72 | 347,31 | 17,49 | 0,23 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Ог/Гр) | 60 | 1,09 | 3,11 | 5,61 | 55,13 | 0,04 | 3,34 | 1,24 | 0,00 | 0,03 | 14,47 | 13,02 | 29,57 | 0,44 | 194,37 | 2,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | TK № 33ш/22 | 2022 |
| СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И) | 200/10/6 | 4,27 | 5,95 | 10,59 | 113,51 | 0,05 | 3,19 | 0,11 | 0,00 | 0,06 | 35,88 | 23,79 | 67,19 | 1,31 | 391,42 | 42,38 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | TK № 50ш/22 | 2022 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ домашние (С) | 100 | 15,31 | 14,17 | 16,22 | 250,29 | 0,12 | 0,25 | 2,22 | 0,00 | 0,11 | 35,90 | 24,42 | 167,61 | 2,42 | 271,25 | 34,48 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | TK № 82ш/22 | 2022 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И) | 150 | 3,25 | 4,98 | 9,07 | 94,65 | 0,05 | 20,22 | 0,08 | 0,00 | 0,06 | 80,65 | 28,24 | 56,09 | 1,07 | 538,05 | 45,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | TK № 60ш/22 | 2022 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (Р) | 200 | 1,14 | 0,07 | 27,58 | 115,55 | 0,02 | 0,23 | 0,09 | 0,00 | 0,04 | 40,58 | 22,86 | 29,28 | 0,69 | 379,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 116ш/22 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | 41,85 | 1,44 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 88,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,05 | 21,15 | 67,50 | 1,76 | 105,75 | 1,98 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 816 | 31,45 | 29,18 | 109,03 | 822,63 | 0,41 | 27,23 | 3,74 | 0,00 | 0,35 | 229,53 | 139,78 | 446,49 | 8,19 | 1 921,79 | 127,45 | 0,13 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 44,22 | 50,67 | 200,23 | 1 439,19 | 0,55 | 61,45 | 9,30 | 0,10 | 0,46 | 342,69 | 167,72 | 541,30 | 8,91 | 2 269,10 | 144,94 | 0,36 | 0,00 | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "АРТЕКОВСКАЯ" вязкая (С) | 180/5 | 7,28 | 8,02 | 38,24 | 261,14 | 0,11 | 0,45 | 15,09 | 0,07 | 0,15 | 149,20 | 39,43 | 167,91 | 0,85 | 256,97 | 72,41 | 0,04 | 0,00 | TK № 179ш/22 | 2022 | |
| КАКАО с молоком (С) | 200 | 3,56 | 3,29 | 19,09 | 125,24 | 0,03 | 0,33 | 11,09 | 0,00 | 0,10 | 109,80 | 27,04 | 93,97 | 0,90 | 201,18 | 8,87 | 0,02 | 0,00 | TK № 214ш/22 | 2022 | |
| БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С) | 50 | 5,74 | 8,69 | 14,36 | 158,77 | 0,04 | 0,03 | 19,67 | 0,22 | 0,05 | 118,00 | 13,31 | 84,43 | 0,67 | 55,37 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 207с/22 | 2022 | |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 115 | 3,91 | 2,88 | 6,33 | 66,82 | 0,28 | 0,81 | 25,30 | 0,00 | 0,23 | 124,20 | 18,40 | 108,10 | 0,12 | 148,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 20,49 | 22,88 | 78,02 | 611,97 | 0,46 | 1,62 | 71,15 | 0,29 | 0,53 | 501,20 | 98,18 | 454,41 | 2,54 | 661,87 | 82,36 | 0,06 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С) | 60 | 0,96 | 3,02 | 4,94 | 52,54 | 0,01 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 25,22 | 8,60 | 18,55 | 0,35 | 156,09 | 1,64 | 0,01 | 0,00 | TK № 316ш/22 | 2022 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом | 200/10 | 4,09 | 5,20 | 9,04 | 99,31 | 0,05 | 4,51 | 0,12 | 0,05 | 0,06 | 23,92 | 19,33 | 59,06 | 0,87 | 353,02 | 4,13 | 0,03 | 0,00 | TK № 159ш/22 | 2022 | |
| ПЛОВ из говядины (б/г) (С) | 200 | 18,87 | 23,65 | 40,07 | 448,58 | 0,08 | 0,59 | 0,30 | 0,20 | 0,13 | 21,18 | 44,82 | 209,02 | 2,45 | 376,62 | 7,95 | 0,07 | 0,00 | TK № 228ш/22 | 2022 | |
| СОКИ в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,40 | 22,80 | 102,00 | 0,02 | 14,80 | 0,02 | 0,00 | 0,04 | 34,00 | 12,00 | 36,00 | 0,60 | 500,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 292ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,00 | 4,90 | 22,75 | 0,39 | 32,55 | 1,12 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 68,46 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,15 | 16,45 | 52,50 | 1,37 | 82,25 | 1,54 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 30,29 | 32,97 | 107,93 | 852,93 | 0,26 | 34,86 | 0,44 | 0,25 | 0,28 | 121,47 | 106,10 | 397,88 | 6,03 | 1 500,53 | 16,38 | 0,13 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 50,78 | 55,85 | 185,95 | 1 464,90 | 0,72 | 36,48 | 71,59 | 0,54 | 0,81 | 622,67 | 204,28 | 852,29 | 8,57 | 2 162,40 | 98,74 | 0,19 | 0,00 | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С) | 180/5 | 18,94 | 24,88 | 2,91 | 314,33 | 0,08 | 0,15 | 5,40 | 3,25 | 0,57 | 120,38 | 20,59 | 280,15 | 3,26 | 263,75 | 60,20 | 0,07 | 0,04 | TK № 142ш/22 | 2022 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р) | 200/7 | 0,25 | 0,06 | 14,79 | 60,66 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,84 | 6,35 | 8,66 | 0,80 | 36,18 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | TK № 94р/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 35 | 2,80 | 0,35 | 17,19 | 83,30 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 8,05 | 11,90 | 31,15 | 0,70 | 47,60 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями) | 10 | 0,09 | 7,15 | 0,13 | 65,17 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,13 | 0,01 | 2,37 | 0,00 | 2,95 | 0,02 | 2,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 210ш/22 | 2022 | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины) | 150 | 0,63 | 0,68 | 14,55 | 66,80 | 0,05 | 9,60 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 23,66 | 13,28 | 16,22 | 3,24 | 404,96 | 2,96 | 0,02 | 0,00 | TK № 4/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 587 | 22,71 | 33,12 | 49,57 | 590,26 | 0,19 | 10,49 | 5,45 | 3,38 | 0,64 | 169,30 | 52,12 | 339,13 | 8,02 | 755,40 | 64,43 | 0,09 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями | 60 | 0,51 | 0,07 | 0,98 | 6,56 | 0,01 | 1,92 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 13,60 | 8,26 | 14,15 | 0,35 | 82,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 39ш/22 | 2022 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С) | 200/10/6 | 4,14 | 5,97 | 8,16 | 103,45 | 0,04 | 4,31 | 0,13 | 0,00 | 0,05 | 36,95 | 21,44 | 59,98 | 1,10 | 331,34 | 5,83 | 0,03 | 0,00 | TK № 146с/22 | 2022 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С) | 200 | 21,45 | 21,70 | 21,31 | 366,98 | 0,14 | 6,14 | 0,17 | 0,00 | 0,18 | 24,42 | 46,71 | 224,88 | 3,30 | 985,37 | 13,72 | 0,09 | 0,00 | TK № 197ш/22 | 2022 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И) | 200 | 0,44 | 0,00 | 29,34 | 119,16 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 54,06 | 3,84 | 3,98 | 0,11 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 89ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | 41,85 | 1,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 88,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,05 | 21,15 | 67,50 | 1,76 | 105,75 | 1,98 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 766 | 32,93 | 28,64 | 99,75 | 789,65 | 0,32 | 12,38 | 0,32 | 0,00 | 0,29 | 151,08 | 107,70 | 399,74 | 7,12 | 1 547,61 | 22,97 | 0,14 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 55,64 | 61,76 | 149,32 | 1 379,91 | 0,51 | 22,87 | 5,77 | 3,38 | 0,93 | 320,38 | 159,82 | 738,87 | 15,14 | 2 303,01 | 87,40 | 0,23 | 0,04 | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С) | 135/15 | 17,81 | 11,34 | 35,30 | 316,46 | 0,05 | 0,39 | 10,36 | 0,26 | 0,23 | 170,27 | 25,14 | 203,83 | 0,74 | 142,44 | 12,95 | 0,05 | 0,02 | TK № 105ш/22 | 2022 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С) | 200 | 2,25 | 1,93 | 21,84 | 116,27 | 0,02 | 0,17 | 5,54 | 0,00 | 0,06 | 62,13 | 22,09 | 58,57 | 0,87 | 130,62 | 4,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 124с/22 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | 37,20 | 1,28 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 115 | 3,91 | 2,88 | 6,33 | 66,82 | 0,28 | 0,81 | 25,30 | 0,00 | 0,23 | 124,20 | 18,40 | 108,10 | 0,12 | 148,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 27,01 | 16,47 | 83,15 | 593,31 | 0,39 | 1,37 | 41,20 | 0,26 | 0,53 | 364,60 | 71,23 | 396,50 | 2,17 | 458,61 | 18,67 | 0,07 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (м/р) (С) | 70 | 0,97 | 4,21 | 5,74 | 65,31 | 0,01 | 1,74 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 29,90 | 13,67 | 27,46 | 0,90 | 190,09 | 87,48 | 0,01 | 0,00 | TK № 42ш/22 | 2022 |
| УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р) | 200/15 | 7,33 | 3,50 | 14,78 | 119,99 | 0,11 | 3,54 | 0,12 | 0,03 | 0,08 | 26,47 | 29,35 | 100,71 | 0,92 | 467,44 | 64,24 | 0,12 | 0,01 | TK № 355ш/22 | 2022 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С) | 80/20 | 12,49 | 13,08 | 8,77 | 191,16 | 0,04 | 0,39 | 30,82 | 0,06 | 0,10 | 32,16 | 13,99 | 110,78 | 1,03 | 159,04 | 8,42 | 0,07 | 0,01 | TK № 387ш/23 | 2023 |
| РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р) | 150 | 3,89 | 5,37 | 36,28 | 209,22 | 0,05 | 0,82 | 0,12 | 0,05 | 0,03 | 20,06 | 28,63 | 81,25 | 0,66 | 90,93 | 68,34 | 0,03 | 0,00 | TK № 55ш/22 | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (Р) | 200 | 0,18 | 0,05 | 20,95 | 85,04 | 0,06 | 5,38 | 24,00 | 0,42 | 0,08 | 15,41 | 4,42 | 4,48 | 0,10 | 43,17 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | TK № 87р/22 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | 37,20 | 1,28 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 88,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,05 | 21,15 | 67,50 | 1,76 | 105,75 | 1,98 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 30,87 | 27,07 | 124,02 | 852,50 | 0,39 | 11,87 | 55,06 | 0,56 | 0,36 | 145,05 | 116,81 | 418,18 | 5,81 | 1 093,62 | 232,17 | 0,25 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 57,88 | 43,54 | 207,17 | 1 445,81 | 0,78 | 13,24 | 96,26 | 0,82 | 0,89 | 509,65 | 188,04 | 814,68 | 7,98 | 1 552,23 | 250,84 | 0,32 | 0,04 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ с сыром (С) | 200 | 10,80 | 11,03 | 40,23 | 303,58 | 0,08 | 0,04 | 26,22 | 0,28 | 0,07 | 158,83 | 13,96 | 126,19 | 1,22 | 91,24 | 0,88 | 0,01 | 0,02 | TK № 199с/22 | 2022 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ (С) | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,59 | 59,56 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,76 | 5,69 | 7,30 | 0,77 | 25,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 68с/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 10,20 | 26,70 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье) | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,30 | 2,70 | 15,00 | 0,24 | 21,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 18ш/22 | 2022 | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины) | 130 | 0,55 | 0,44 | 13,33 | 59,41 | 0,03 | 4,16 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 24,35 | 15,34 | 20,45 | 2,94 | 195,68 | 1,29 | 0,01 | 0,00 | TK № 1/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 15,71 | 13,23 | 105,38 | 603,75 | 0,18 | 4,23 | 26,22 | 0,28 | 0,15 | 206,14 | 47,89 | 195,64 | 5,77 | 374,15 | 3,25 | 0,02 | 0,02 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ (б/т) (И) | 70 | 1,01 | 3,44 | 5,54 | 57,65 | 0,04 | 1,22 | 0,88 | 0,00 | 0,04 | 19,78 | 23,91 | 39,58 | 0,51 | 152,58 | 3,67 | 0,03 | 0,00 | TK № 66ш/22 | 2022 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С) | 200/10 | 5,80 | 7,95 | 18,57 | 169,34 | 0,07 | 2,36 | 0,12 | 0,12 | 0,07 | 22,55 | 18,71 | 70,24 | 1,01 | 321,27 | 24,44 | 0,03 | 0,00 | TK № 158ш/22 | 2022 | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай) | 100 | 12,77 | 4,87 | 6,32 | 120,70 | 0,08 | 0,58 | 1,41 | 0,41 | 0,13 | 48,13 | 43,53 | 186,48 | 0,98 | 362,63 | 103,47 | 0,43 | 0,02 | TK № 123ш/22 | 2022 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С) | 150 | 3,17 | 4,68 | 21,09 | 140,34 | 0,11 | 6,63 | 2,68 | 0,07 | 0,10 | 39,76 | 28,88 | 84,52 | 1,07 | 741,59 | 47,86 | 0,04 | 0,00 | TK № 113с/22 | 2022 | |
| СОКИ в ассортименте | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,04 | 8,00 | 0,54 | 0,00 | 0,08 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 490,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 292ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | 41,85 | 1,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 88,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,05 | 21,15 | 67,50 | 1,76 | 105,75 | 1,98 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 30,14 | 21,84 | 116,88 | 791,53 | 0,47 | 18,79 | 5,63 | 0,60 | 0,47 | 192,27 | 162,48 | 513,57 | 6,23 | 2 215,67 | 182,86 | 0,55 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 45,85 | 35,07 | 222,26 | 1 395,28 | 0,65 | 23,02 | 31,85 | 0,88 | 0,62 | 398,41 | 210,37 | 709,21 | 12,00 | 2 589,82 | 186,11 | 0,57 | 0,04 | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенично-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (P) | 150/5 | 4,72 | 6,07 | 25,08 | 177,46 | 0,07 | 0,24 | 8,06 | 0,07 | 0,09 | 83,69 | 23,02 | 96,78 | 0,78 | 155,07 | 26,80 | 0,02 | 0,00 | TK № 56ш/22 | 2022 | |
| ЧАЙ с молоком (С) | 200 | 1,31 | 1,36 | 16,61 | 86,42 | 0,01 | 0,17 | 5,54 | 0,00 | 0,05 | 54,58 | 6,40 | 35,39 | 0,08 | 71,64 | 4,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 80с/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,28 | 59,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 5,75 | 8,50 | 22,25 | 0,50 | 34,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С) | 50 | 3,64 | 7,99 | 29,52 | 205,26 | 0,04 | 0,01 | 0,47 | 0,07 | 0,03 | 12,49 | 5,34 | 32,94 | 0,44 | 48,35 | 17,24 | 0,01 | 0,00 | TK № 218с/22 | 2022 | |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 115 | 3,91 | 2,88 | 6,33 | 66,82 | 0,28 | 0,81 | 25,30 | 0,00 | 0,23 | 124,20 | 18,40 | 108,10 | 0,12 | 148,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 545 | 15,58 | 18,55 | 89,82 | 595,46 | 0,44 | 1,23 | 39,37 | 0,14 | 0,42 | 280,71 | 61,66 | 295,46 | 1,92 | 457,41 | 49,38 | 0,04 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ЗИМНИЙ" овощной (м/р) | 60 | 0,89 | 6,04 | 4,65 | 77,27 | 0,03 | 2,24 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 9,61 | 9,91 | 24,50 | 0,36 | 148,52 | 1,45 | 0,01 | 0,00 | TK № 165ш/22 | 2022 | |
| СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И) | 200/10/6 | 4,27 | 5,95 | 10,59 | 113,51 | 0,05 | 3,19 | 0,11 | 0,00 | 0,06 | 35,88 | 23,79 | 67,19 | 1,31 | 391,42 | 42,38 | 0,03 | 0,00 | TK № 50ш/22 | 2022 | |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С) | 100 | 13,30 | 9,97 | 8,61 | 171,68 | 0,14 | 6,02 | 3,00 | 0,00 | 1,05 | 18,47 | 12,25 | 186,91 | 3,95 | 212,91 | 21,41 | 0,13 | 0,02 | TK № 234ш/22 | 2022 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С) | 150 | 7,20 | 5,33 | 32,50 | 206,72 | 0,18 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,10 | 19,39 | 105,63 | 157,40 | 3,53 | 219,61 | 41,34 | 0,01 | 0,01 | TK № 138ш/22 | 2022 | |
| НАПИТОК ягодный (P) | 200 | 0,12 | 0,05 | 12,48 | 52,99 | 0,01 | 0,61 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 11,46 | 5,07 | 2,38 | 0,16 | 29,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 333ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | 41,85 | 1,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 97,80 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 821 | 32,50 | 28,30 | 110,77 | 825,45 | 0,55 | 12,06 | 3,24 | 0,07 | 1,29 | 118,31 | 186,45 | 542,63 | 11,76 | 1 161,34 | 110,22 | 0,20 | 0,03 | | | |
| Всего за день: | | 48,08 | 46,85 | 200,59 | 1 420,91 | 0,99 | 13,29 | 42,61 | 0,21 | 1,71 | 399,02 | 248,11 | 838,09 | 13,68 | 1 618,75 | 159,60 | 0,24 | 0,03 | | | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ вязкая (С) | 200/6 | 4,93 | 6,88 | 36,47 | 231,87 | 0,05 | 0,29 | 9,58 | 0,08 | 0,10 | 96,05 | 27,27 | 114,33 | 0,46 | 162,00 | 43,67 | 0,03 | 0,00 | TK № 178с/22 | 2022 | |
| КАКАО с молоком (С) | 200 | 3,56 | 3,29 | 19,09 | 125,24 | 0,03 | 0,33 | 11,09 | 0,00 | 0,10 | 109,80 | 27,04 | 93,97 | 0,90 | 201,18 | 8,87 | 0,02 | 0,00 | TK № 214ш/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,60 | 0,45 | 22,10 | 107,10 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,35 | 15,30 | 40,05 | 0,90 | 61,20 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями) | 7 | 0,06 | 5,00 | 0,09 | 45,62 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,09 | 0,01 | 1,66 | 0,00 | 2,06 | 0,01 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 210ш/22 | 2022 | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины) | 140 | 1,19 | 0,31 | 11,30 | 52,74 | 0,06 | 53,76 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 46,91 | 17,89 | 31,65 | 0,41 | 267,83 | 2,76 | 0,03 | 0,00 | TK № 4/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 598 | 13,34 | 15,93 | 89,05 | 562,57 | 0,21 | 54,38 | 20,71 | 0,17 | 0,28 | 264,77 | 87,50 | 282,06 | 2,68 | 694,25 | 56,92 | 0,08 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (С) | 200/10 | 6,74 | 6,53 | 15,37 | 147,75 | 0,14 | 2,36 | 0,11 | 0,00 | 0,06 | 30,90 | 30,75 | 96,39 | 1,69 | 300,60 | 4,43 | 0,03 | 0,00 | TK № 187с/22 | 2022 | |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С) | 90 | 14,55 | 18,23 | 8,64 | 258,41 | 0,06 | 0,32 | 1,55 | 0,16 | 0,12 | 32,10 | 26,41 | 157,13 | 2,36 | 298,43 | 43,44 | 0,05 | 0,00 | TK № 305ш/22 | 2022 | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И) | 150 | 3,25 | 4,98 | 9,07 | 94,65 | 0,05 | 20,22 | 0,08 | 0,00 | 0,06 | 80,65 | 28,24 | 56,09 | 1,07 | 538,05 | 45,04 | 0,02 | 0,00 | TK № 60ш/22 | 2022 | |
| СОКИ в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,40 | 22,80 | 102,00 | 0,02 | 14,80 | 0,02 | 0,00 | 0,04 | 34,00 | 12,00 | 36,00 | 0,60 | 500,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 292ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | 41,85 | 1,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 88,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,05 | 21,15 | 67,50 | 1,76 | 105,75 | 1,98 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 32,33 | 31,04 | 95,84 | 796,31 | 0,40 | 37,70 | 1,76 | 0,16 | 0,33 | 199,70 | 124,85 | 442,36 | 7,98 | 1 784,68 | 96,33 | 0,12 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 45,67 | 46,97 | 184,89 | 1 358,88 | 0,61 | 92,08 | 22,47 | 0,33 | 0,61 | 464,47 | 212,35 | 724,42 | 10,66 | 2 478,93 | 153,25 | 0,20 | 0,00 | | | |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ вязкая (С) | 150/5 | 7,47 | 7,30 | 37,05 | 248,18 | 0,16 | 0,29 | 9,73 | 0,07 | 0,11 | 105,51 | 44,27 | 159,03 | 1,22 | 220,69 | 45,30 | 0,03 | 0,00 | TK № 176с/22 | 2022 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ (С) | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,59 | 59,56 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,76 | 5,69 | 7,30 | 0,77 | 25,13 | 0,00 | 0,00 | TK № 68с/22 | 2022 | | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 15 | 1,20 | 0,15 | 7,37 | 35,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,45 | 5,10 | 13,35 | 0,30 | 20,40 | 0,54 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | | |
| БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С) | 50 | 3,01 | 5,63 | 34,48 | 200,63 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 29,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 323ш/22 | 2022 | | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины) | 115 | 0,48 | 0,39 | 11,79 | 52,56 | 0,02 | 3,68 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 21,54 | 13,57 | 18,09 | 2,60 | 173,10 | 1,14 | 0,01 | TK № 4/22 | 2022 | | |
| Итого за прием пищи: | 535 | 12,35 | 13,52 | 105,28 | 596,63 | 0,26 | 4,00 | 9,74 | 0,07 | 0,16 | 151,26 | 73,63 | 226,77 | 5,29 | 439,32 | 46,98 | 0,04 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (консервированная) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,11 | 0,00 | 0,03 | 24,60 | 9,00 | 22,20 | 0,42 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 36ш/22 | 2022 | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С) | 200/10/6 | 4,14 | 5,97 | 8,16 | 103,45 | 0,04 | 4,31 | 0,13 | 0,00 | 0,05 | 36,95 | 21,44 | 59,98 | 1,10 | 331,34 | 5,83 | 0,03 | TK № 146с/22 | 2022 | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С) | 60/30 | 8,72 | 8,34 | 8,50 | 144,55 | 0,06 | 0,36 | 0,02 | 0,02 | 0,05 | 13,56 | 13,46 | 79,90 | 0,42 | 155,51 | 22,80 | 0,14 | TK № 315ш/22 | 2022 | | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый с овощами (С) | 150 | 3,10 | 8,26 | 23,19 | 180,56 | 0,12 | 7,53 | 0,21 | 0,00 | 0,09 | 23,86 | 35,59 | 87,05 | 1,33 | 792,84 | 7,74 | 0,05 | TK № 206с/22 | 2022 | | |
| НАПИТОК брусничный (С) | 200 | 0,18 | 0,11 | 25,18 | 102,37 | 0,00 | 0,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,09 | 3,34 | 3,47 | 0,15 | 22,74 | 0,00 | 0,00 | TK № 202ш/22 | 2022 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | 46,50 | 1,60 | 0,01 | TK № 8/22 | 2022 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,63 | 0,66 | 21,78 | 107,58 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 15,95 | 25,85 | 82,50 | 2,15 | 129,25 | 2,42 | 0,01 | TK № 9/22 | 2022 | | |
| Итого за прием пищи: | 821 | 24,71 | 29,08 | 116,03 | 827,11 | 0,38 | 17,34 | 0,47 | 0,02 | 0,28 | 139,01 | 115,68 | 367,60 | 6,12 | 1 667,18 | 40,39 | 0,24 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 37,06 | 42,60 | 221,31 | 1 423,74 | 0,64 | 21,34 | 10,21 | 0,09 | 0,44 | 290,27 | 189,31 | 594,37 | 11,41 | 2 106,50 | 87,37 | 0,28 | 0,01 | | | |

13 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ с сыром (С) | 150/5 | 17,83 | 24,79 | 2,23 | 305,69 | 0,06 | 0,16 | 31,66 | 2,45 | 0,44 | 244,17 | 20,56 | 278,81 | 2,43 | 206,59 | 66,19 | 0,05 | 0,03 | TK № 196ш/22 | 2022 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С) | 200 | 2,25 | 1,93 | 21,84 | 116,27 | 0,02 | 0,17 | 5,54 | 0,00 | 0,06 | 62,13 | 22,09 | 58,57 | 0,87 | 130,62 | 4,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 124с/22 | 2022 | |
| БУТЕРБРОД с маслом сливочным | 30 | 1,69 | 7,35 | 9,95 | 112,77 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,13 | 0,02 | 6,97 | 6,80 | 20,75 | 0,42 | 30,11 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | TK № 209ш/22 | 2022 | |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 115 | 3,91 | 2,88 | 6,33 | 66,82 | 0,28 | 0,81 | 25,30 | 0,00 | 0,23 | 124,20 | 18,40 | 108,10 | 0,12 | 148,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 25,68 | 36,95 | 40,35 | 601,55 | 0,39 | 1,14 | 62,54 | 2,58 | 0,75 | 437,47 | 67,85 | 466,23 | 3,84 | 515,67 | 71,35 | 0,06 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями | 60 | 0,51 | 0,07 | 0,98 | 6,56 | 0,01 | 1,92 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 13,60 | 8,26 | 14,15 | 0,35 | 82,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 39ш/22 | 2022 | |
| УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р) | 200/15 | 7,33 | 3,50 | 14,78 | 119,99 | 0,11 | 3,54 | 0,12 | 0,03 | 0,08 | 26,47 | 29,35 | 100,71 | 0,92 | 467,44 | 64,24 | 0,12 | 0,01 | TK № 355ш/22 | 2022 | |
| ПЛОВ из птицы (С) | 200 | 20,83 | 22,45 | 34,54 | 404,25 | 0,08 | 1,06 | 46,61 | 0,00 | 0,14 | 26,50 | 41,76 | 214,34 | 1,98 | 282,53 | 40,85 | 0,14 | 0,01 | TK № 141ш/22 | 2022 | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,64 | 87,01 | 0,26 | 9,20 | 110,40 | 1,93 | 0,33 | 7,29 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 37ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | 41,85 | 1,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 88,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,05 | 21,15 | 67,50 | 1,76 | 105,75 | 1,98 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 765 | 35,06 | 26,92 | 111,90 | 811,31 | 0,59 | 15,72 | 157,13 | 1,96 | 0,61 | 95,91 | 108,44 | 425,95 | 5,51 | 980,27 | 108,51 | 0,28 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 60,74 | 63,87 | 152,25 | 1 412,86 | 0,98 | 16,86 | 219,67 | 4,54 | 1,36 | 533,38 | 176,29 | 892,18 | 9,35 | 1 495,94 | 179,86 | 0,34 | 0,05 | | | |

14 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С) | 135/15 | 25,01 | 16,98 | 35,90 | 396,54 | 0,06 | 0,21 | 0,06 | 0,27 | 0,30 | 223,84 | 34,28 | 279,65 | 1,02 | 95,04 | 13,33 | 0,04 | 0,03 | TK № 215ш/22 | 2022 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р) | 200/7 | 0,25 | 0,06 | 14,79 | 60,66 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,84 | 6,35 | 8,66 | 0,80 | 36,18 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | TK № 94р/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 10,20 | 26,70 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины) | 150 | 0,63 | 0,68 | 14,55 | 66,80 | 0,05 | 9,60 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 23,66 | 13,28 | 16,22 | 3,24 | 404,96 | 2,96 | 0,02 | 0,00 | TK № 4/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 537 | 28,29 | 18,02 | 79,97 | 595,40 | 0,16 | 10,55 | 0,07 | 0,27 | 0,36 | 269,24 | 64,11 | 331,23 | 5,66 | 576,98 | 17,38 | 0,06 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И) | 70 | 1,31 | 5,40 | 6,89 | 82,03 | 0,04 | 2,71 | 0,14 | 0,00 | 0,03 | 15,32 | 15,58 | 34,46 | 0,60 | 228,04 | 2,75 | 0,01 | 0,00 | TK № 77ш/22 | 2022 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р) | 200/10 | 4,58 | 5,15 | 15,66 | 124,93 | 0,07 | 3,25 | 5,69 | 0,09 | 0,07 | 24,04 | 20,19 | 65,68 | 0,89 | 375,76 | 41,14 | 0,04 | 0,00 | TK № 24ш/22 | 2022 | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И) | 90 | 13,13 | 6,50 | 9,60 | 144,91 | 0,14 | 5,73 | 4,79 | 0,16 | 0,98 | 32,61 | 16,94 | 194,87 | 3,80 | 245,92 | 7,92 | 0,13 | 0,02 | TK № 63ш/22 | 2022 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С) | 150 | 3,17 | 4,68 | 21,09 | 140,34 | 0,11 | 6,63 | 2,68 | 0,07 | 0,10 | 39,76 | 28,88 | 84,52 | 1,07 | 741,59 | 47,86 | 0,04 | 0,00 | TK № 113с/22 | 2022 | |
| СОКИ в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,08 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 | 358,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 292ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | 37,20 | 1,28 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 1,56 | 94,00 | 1,76 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 29,27 | 22,73 | 115,16 | 784,21 | 0,55 | 98,32 | 13,30 | 0,32 | 1,26 | 167,33 | 127,99 | 491,53 | 8,96 | 2 080,51 | 102,71 | 0,24 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 57,56 | 40,75 | 195,13 | 1 379,61 | 0,71 | 108,87 | 13,37 | 0,59 | 1,62 | 436,57 | 192,10 | 822,76 | 14,62 | 2 657,49 | 120,09 | 0,30 | 0,05 | | | |

15 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом | 150/5 | 6,28 | 12,42 | 36,02 | 285,37 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,00 | 1,01 | 0,00 | 1,18 | 0,01 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 47ш/22 | 2022 |
| ЧАЙ с молоком (С) | 200 | 1,31 | 1,36 | 16,61 | 86,42 | 0,01 | 0,17 | 5,54 | 0,00 | 0,05 | 54,58 | 6,40 | 35,39 | 0,08 | 71,64 | 4,44 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | TK № 80с/22 | 2022 |
| БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С) | 50 | 5,74 | 8,69 | 14,36 | 158,77 | 0,04 | 0,03 | 19,67 | 0,22 | 0,05 | 118,00 | 13,31 | 84,43 | 0,67 | 55,37 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 207с/22 | 2022 |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины) | 150 | 1,28 | 0,33 | 11,12 | 52,59 | 0,09 | 36,48 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 51,75 | 16,22 | 25,07 | 0,15 | 225,78 | 0,44 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | TK № 4/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 14,61 | 22,80 | 78,11 | 583,15 | 0,14 | 36,68 | 25,23 | 0,29 | 0,15 | 225,34 | 35,93 | 146,07 | 0,91 | 354,25 | 5,96 | 0,24 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С) | 60 | 0,96 | 3,02 | 4,94 | 52,54 | 0,01 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 25,22 | 8,60 | 18,55 | 0,35 | 156,09 | 1,64 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | TK № 316ш/22 | 2022 |
| СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И) | 200/10/6 | 4,27 | 5,95 | 10,59 | 113,51 | 0,05 | 3,19 | 0,11 | 0,00 | 0,06 | 35,88 | 23,79 | 67,19 | 1,31 | 391,42 | 42,38 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | TK № 50ш/22 | 2022 |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С) | 90 | 14,24 | 15,76 | 8,95 | 235,16 | 0,04 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 15,20 | 19,62 | 132,25 | 2,07 | 285,73 | 60,76 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | TK № 231ш/22 | 2022 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С) | 150 | 6,76 | 4,26 | 43,15 | 238,16 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,03 | 22,77 | 10,32 | 52,00 | 1,20 | 79,41 | 89,65 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | TK № 86с/22 | 2022 |
| НАПИТОК из плодов шиповника (Р) | 200 | 0,66 | 0,27 | 25,83 | 120,92 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 0,05 | 19,21 | 4,86 | 3,06 | 0,59 | 11,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 213ш/22 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 23 | 1,75 | 0,18 | 11,32 | 53,91 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 3,22 | 14,95 | 0,25 | 21,39 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,25 | 11,75 | 37,50 | 0,98 | 58,75 | 1,10 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 764 | 30,29 | 29,74 | 114,68 | 863,10 | 0,26 | 106,57 | 0,28 | 0,07 | 0,26 | 130,13 | 82,16 | 325,50 | 6,75 | 1 003,90 | 196,27 | 0,10 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 44,90 | 52,54 | 192,79 | 1 446,25 | 0,40 | 143,25 | 25,51 | 0,36 | 0,41 | 355,47 | 118,09 | 471,57 | 7,66 | 1 358,15 | 202,23 | 0,34 | 0,01 | | | |

16 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" (С) | 200/5 | 5,21 | 6,63 | 29,63 | 203,68 | 0,08 | 0,31 | 10,36 | 0,07 | 0,11 | 102,87 | 28,51 | 119,19 | 0,61 | 179,93 | 36,76 | 0,03 | 0,00 | TK № 108ш/22 | 2022 | |
| КАКАО с молоком (С) | 200 | 3,56 | 3,29 | 19,09 | 125,24 | 0,03 | 0,33 | 11,09 | 0,00 | 0,10 | 109,80 | 27,04 | 93,97 | 0,90 | 201,18 | 8,87 | 0,02 | 0,00 | TK № 214ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | 46,50 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| СЫР (порциями) | 13 | 3,00 | 3,79 | 0,00 | 46,09 | 0,01 | 0,06 | 28,39 | 0,12 | 0,04 | 112,75 | 4,47 | 63,90 | 0,13 | 11,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 212ш/22 | 2022 | |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 115 | 3,91 | 2,88 | 6,33 | 66,82 | 0,28 | 0,81 | 25,30 | 0,00 | 0,23 | 124,20 | 18,40 | 108,10 | 0,12 | 148,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 583 | 19,48 | 16,99 | 79,65 | 559,03 | 0,46 | 1,51 | 75,14 | 0,19 | 0,50 | 459,62 | 85,42 | 417,66 | 2,31 | 587,07 | 47,23 | 0,06 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями | 60 | 0,51 | 0,07 | 0,98 | 6,56 | 0,01 | 1,92 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 13,60 | 8,26 | 14,15 | 0,35 | 82,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 39ш/22 | 2022 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И) | 200/6 | 1,93 | 3,60 | 13,21 | 93,39 | 0,06 | 3,44 | 0,12 | 0,00 | 0,05 | 22,60 | 20,03 | 53,64 | 0,69 | 383,39 | 4,01 | 0,02 | 0,00 | TK № 125ш/22 | 2022 | |
| ПЛОВ из говядины (б/т) (С) | 200 | 18,87 | 23,65 | 40,07 | 448,58 | 0,08 | 0,59 | 0,30 | 0,20 | 0,13 | 21,18 | 44,82 | 209,02 | 2,45 | 376,62 | 7,95 | 0,07 | 0,00 | TK № 228ш/22 | 2022 | |
| СОКИ в ассортименте | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 292ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | 41,85 | 1,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 88,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,05 | 21,15 | 67,50 | 1,76 | 105,75 | 1,98 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 756 | 28,70 | 28,42 | 114,42 | 828,03 | 0,30 | 9,95 | 0,42 | 0,20 | 0,26 | 93,43 | 108,56 | 387,56 | 8,55 | 1 229,77 | 17,38 | 0,11 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 48,18 | 45,41 | 194,07 | 1 387,06 | 0,76 | 11,46 | 75,56 | 0,39 | 0,76 | 553,05 | 193,98 | 805,22 | 10,86 | 1 816,84 | 64,61 | 0,17 | 0,00 | | | |

17 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------------|--------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С) | 150/5 | 15,88 | 21,44 | 2,45 | 268,74 | 0,06 | 0,13 | 4,52 | 2,73 | 0,47 | 101,08 | 17,25 | 234,92 | 2,74 | 221,22 | 50,97 | 0,06 | 0,03 | TK № 142ш/22 | 2022 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р) | 200/7 | 0,25 | 0,06 | 14,79 | 60,66 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,84 | 6,35 | 8,66 | 0,80 | 36,18 | 0,01 | 0,00 | TK № 94р/22 | 2022 | | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,80 | 17,80 | 0,40 | 27,20 | 0,72 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | | |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (50) (С) | 50 | 5,74 | 8,69 | 14,36 | 158,77 | 0,04 | 0,03 | 19,67 | 0,22 | 0,05 | 118,00 | 13,31 | 84,43 | 0,67 | 55,37 | 1,08 | 0,00 | TK № 207ш/22 | 2022 | | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины) | 150 | 0,63 | 0,51 | 15,38 | 68,55 | 0,03 | 4,80 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 28,10 | 17,70 | 23,60 | 3,39 | 225,78 | 1,49 | 0,02 | TK № 4/22 | 2022 | | |
| Итого за прием пищи: | 582 | 24,10 | 30,90 | 56,80 | 604,32 | 0,16 | 5,70 | 24,19 | 2,95 | 0,59 | 266,62 | 61,41 | 369,41 | 8,00 | 565,75 | 54,27 | 0,08 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (консервированная) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,11 | 0,00 | 0,03 | 24,60 | 9,00 | 22,20 | 0,42 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 36ш/22 | 2022 | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С) | 200/10/6 | 4,14 | 5,97 | 8,16 | 103,45 | 0,04 | 4,31 | 0,13 | 0,00 | 0,05 | 36,95 | 21,44 | 59,98 | 1,10 | 331,34 | 5,83 | 0,03 | TK № 146с/22 | 2022 | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С) | 80/30 | 12,55 | 13,48 | 9,17 | 196,65 | 0,04 | 0,41 | 30,83 | 0,07 | 0,10 | 33,17 | 14,33 | 111,60 | 1,06 | 162,43 | 12,37 | 0,07 | TK № 387ш/23 | 2023 | | |
| КАРТОФЕЛЬ отварной (С) | 150 | 2,97 | 4,12 | 23,53 | 143,09 | 0,12 | 7,68 | 0,01 | 0,07 | 0,09 | 21,83 | 31,66 | 78,82 | 1,22 | 829,23 | 46,82 | 0,04 | TK № 185ш/22 | 2022 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И) | 200 | 0,44 | 0,00 | 29,34 | 119,16 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 54,06 | 3,84 | 3,98 | 0,11 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | TK № 89ш/22 | 2022 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | 41,85 | 1,44 | 0,01 | TK № 8/22 | 2022 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 88,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,05 | 21,15 | 67,50 | 1,76 | 105,75 | 1,98 | 0,01 | TK № 9/22 | 2022 | | |
| Итого за прием пищи: | 826 | 27,63 | 29,81 | 114,78 | 827,25 | 0,34 | 16,61 | 31,10 | 0,14 | 0,32 | 192,66 | 107,72 | 373,33 | 6,17 | 1 660,74 | 68,44 | 0,16 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 51,73 | 60,71 | 171,58 | 1 431,57 | 0,50 | 22,31 | 55,29 | 3,09 | 0,91 | 459,28 | 169,13 | 742,74 | 14,17 | 2 226,49 | 122,71 | 0,24 | 0,04 | | | |

18 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ вязкая (С) | 180/5 | 4,44 | 5,92 | 32,92 | 206,67 | 0,04 | 0,26 | 8,65 | 0,07 | 0,09 | 86,58 | 24,59 | 103,04 | 0,41 | 146,07 | 38,93 | 0,03 | 0,00 | TK № 178с/22 | 2022 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С) | 200 | 2,25 | 1,93 | 21,84 | 116,27 | 0,02 | 0,17 | 5,54 | 0,00 | 0,06 | 62,13 | 22,09 | 58,57 | 0,87 | 130,62 | 4,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 124с/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 48 | 3,84 | 0,48 | 23,57 | 114,24 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 11,04 | 16,32 | 42,72 | 0,96 | 65,28 | 1,73 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями) | 7 | 0,06 | 5,00 | 0,09 | 45,62 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,09 | 0,01 | 1,66 | 0,00 | 2,06 | 0,01 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 210ш/22 | 2022 | |
| СЫР (порциями) | 13 | 3,00 | 3,79 | 0,00 | 46,09 | 0,01 | 0,06 | 28,39 | 0,12 | 0,04 | 112,75 | 4,47 | 63,90 | 0,13 | 11,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 212ш/22 | 2022 | |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 115 | 3,91 | 2,88 | 6,33 | 66,82 | 0,28 | 0,81 | 25,30 | 0,00 | 0,23 | 124,20 | 18,40 | 108,10 | 0,12 | 148,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 568 | 17,50 | 20,00 | 84,75 | 595,71 | 0,43 | 1,30 | 67,91 | 0,28 | 0,46 | 398,36 | 85,87 | 378,39 | 2,50 | 503,47 | 45,10 | 0,04 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С) | 60 | 2,79 | 5,63 | 4,21 | 79,08 | 0,01 | 1,32 | 19,66 | 0,09 | 0,04 | 95,86 | 12,88 | 63,54 | 0,72 | 147,01 | 19,21 | 0,01 | 0,00 | TK № 44ш/22 | 2022 | |
| УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р) | 200/15 | 7,33 | 3,50 | 14,78 | 119,99 | 0,11 | 3,54 | 0,12 | 0,03 | 0,08 | 26,47 | 29,35 | 100,71 | 0,92 | 467,44 | 64,24 | 0,12 | 0,01 | TK № 355ш/22 | 2022 | |
| ТЕФТЕЛИ из говядины (60/30, б/р) (С) | 60/30 | 8,35 | 13,28 | 10,05 | 193,91 | 0,04 | 0,58 | 0,01 | 0,02 | 0,05 | 13,37 | 13,07 | 78,08 | 1,18 | 178,62 | 7,60 | 0,02 | 0,00 | TK № 240ш/22 | 2022 | |
| ОВОЩИ тушеные (Р) | 150 | 2,61 | 6,16 | 14,14 | 122,83 | 0,07 | 10,16 | 0,18 | 0,04 | 0,07 | 42,08 | 26,81 | 60,45 | 0,99 | 562,86 | 29,08 | 0,03 | 0,00 | TK № 83ш/22 | 2022 | |
| СОКИ в ассортименте | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 0,04 | 8,00 | 0,54 | 0,00 | 0,08 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 490,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 292ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | 41,85 | 1,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 97,80 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 28,80 | 29,53 | 110,52 | 829,09 | 0,41 | 23,60 | 20,51 | 0,18 | 0,37 | 241,28 | 131,91 | 443,03 | 6,66 | 2 005,28 | 123,77 | 0,20 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 46,30 | 49,53 | 195,27 | 1 424,80 | 0,84 | 24,90 | 88,42 | 0,46 | 0,83 | 639,64 | 217,78 | 821,42 | 9,16 | 2 508,75 | 168,87 | 0,24 | 0,01 | | | |

19 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запеченный, с молоком сгущенным (С) | 135/15 | 21,39 | 14,15 | 43,50 | 387,04 | 0,07 | 0,17 | 0,06 | 0,31 | 0,28 | 199,39 | 34,10 | 254,18 | 1,30 | 204,71 | 11,84 | 0,06 | 0,03 | TK № 219с/22 | 2022 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ (С) | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,59 | 59,56 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,76 | 5,69 | 7,30 | 0,77 | 25,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 68с/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 10,20 | 26,70 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины) | 150 | 1,28 | 0,33 | 12,11 | 56,51 | 0,06 | 57,60 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 50,27 | 19,17 | 33,92 | 0,44 | 286,97 | 2,96 | 0,03 | 0,00 | TK № 1/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 25,26 | 14,83 | 84,93 | 574,51 | 0,18 | 57,80 | 0,07 | 0,31 | 0,36 | 269,32 | 69,16 | 322,10 | 3,11 | 557,61 | 15,88 | 0,09 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С) | 70 | 1,12 | 3,52 | 5,77 | 61,30 | 0,01 | 17,46 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 29,42 | 10,04 | 21,64 | 0,41 | 182,10 | 1,91 | 0,01 | 0,00 | TK № 316ш/22 | 2022 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р) | 200/10 | 4,58 | 5,15 | 15,66 | 124,93 | 0,07 | 3,25 | 5,69 | 0,09 | 0,07 | 24,04 | 20,19 | 65,68 | 0,89 | 375,76 | 41,14 | 0,04 | 0,00 | TK № 24ш/22 | 2022 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, с/м) (Р) | 90 | 17,46 | 11,94 | 5,60 | 194,60 | 0,18 | 0,47 | 0,02 | 0,15 | 0,14 | 21,53 | 26,34 | 186,09 | 1,41 | 271,69 | 34,29 | 0,26 | 0,03 | TK № 139ш/22 | 2022 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С) | 150 | 3,17 | 4,68 | 21,09 | 140,34 | 0,11 | 6,63 | 2,68 | 0,07 | 0,10 | 39,76 | 28,88 | 84,52 | 1,07 | 741,59 | 47,86 | 0,04 | 0,00 | TK № 113с/22 | 2022 | |
| НАПИТОК ягодный (Р) | 200 | 0,12 | 0,05 | 12,48 | 52,99 | 0,01 | 0,61 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 11,46 | 5,07 | 2,38 | 0,16 | 29,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 333ш/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | 46,50 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 97,80 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 33,55 | 26,34 | 105,00 | 789,16 | 0,53 | 28,42 | 8,43 | 0,31 | 0,39 | 150,71 | 121,02 | 467,81 | 6,44 | 1 764,67 | 129,00 | 0,37 | 0,03 | | | |
| Всего за день: | | 58,81 | 41,17 | 189,93 | 1 363,67 | 0,71 | 86,22 | 8,50 | 0,62 | 0,75 | 420,03 | 190,18 | 789,91 | 9,55 | 2 322,28 | 144,88 | 0,46 | 0,06 | | | |

20 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенично-кукурузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (P) | 180/5 | 3,75 | 5,53 | 21,16 | 152,33 | 0,06 | 0,19 | 6,40 | 0,07 | 0,07 | 66,64 | 18,26 | 77,02 | 0,62 | 123,36 | 21,39 | 0,01 | 0,00 | TK № 56p/22 | 2022 | |
| ЧАЙ с молоком (С) | 200 | 1,31 | 1,36 | 16,61 | 86,42 | 0,01 | 0,17 | 5,54 | 0,00 | 0,05 | 54,58 | 6,40 | 35,39 | 0,08 | 71,64 | 4,44 | 0,01 | 0,00 | TK № 80с/22 | 2022 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 10,20 | 26,70 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С) | 55 | 4,00 | 8,76 | 32,46 | 225,54 | 0,04 | 0,02 | 0,52 | 0,08 | 0,03 | 13,59 | 5,88 | 36,34 | 0,48 | 53,41 | 17,39 | 0,01 | 0,00 | TK № 218с/22 | 2022 | |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 115 | 3,91 | 2,88 | 6,33 | 66,82 | 0,28 | 0,81 | 25,30 | 0,00 | 0,23 | 124,20 | 18,40 | 108,10 | 0,12 | 148,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 585 | 15,37 | 18,83 | 91,29 | 602,51 | 0,44 | 1,19 | 37,76 | 0,15 | 0,40 | 265,91 | 59,14 | 283,55 | 1,90 | 437,56 | 44,30 | 0,03 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С) | 60 | 1,05 | 6,07 | 5,93 | 83,34 | 0,04 | 2,32 | 0,18 | 0,00 | 0,03 | 11,26 | 13,54 | 29,39 | 0,45 | 200,72 | 2,07 | 0,01 | 0,00 | TK № 111ш/22 | 2022 | |
| СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И) | 200/10/6 | 4,27 | 5,95 | 10,59 | 113,51 | 0,05 | 3,19 | 0,11 | 0,00 | 0,06 | 35,88 | 23,79 | 67,19 | 1,31 | 391,42 | 42,38 | 0,03 | 0,00 | TK № 50ш/22 | 2022 | |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С) | 90 | 11,96 | 8,97 | 7,75 | 154,37 | 0,13 | 5,41 | 2,70 | 0,00 | 0,95 | 16,73 | 11,02 | 168,20 | 3,56 | 191,56 | 20,84 | 0,12 | 0,02 | TK № 234ш/22 | 2022 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С) | 150 | 7,20 | 5,33 | 32,50 | 206,72 | 0,18 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,10 | 19,39 | 105,63 | 157,40 | 3,53 | 219,61 | 41,34 | 0,01 | 0,01 | TK № 138ш/22 | 2022 | |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (P) | 200 | 0,18 | 0,05 | 20,95 | 85,04 | 0,06 | 5,38 | 24,00 | 0,42 | 0,08 | 15,41 | 4,42 | 4,48 | 0,10 | 43,17 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | TK № 87p/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | 37,20 | 1,28 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 11,60 | 18,80 | 60,00 | 1,56 | 94,00 | 1,76 | 0,01 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 796 | 30,34 | 27,17 | 113,24 | 814,98 | 0,57 | 16,30 | 27,00 | 0,49 | 1,26 | 118,27 | 182,80 | 512,66 | 10,95 | 1 177,68 | 110,10 | 0,19 | 0,03 | | | |
| Всего за день: | | 45,71 | 46,00 | 204,53 | 1 417,49 | 1,01 | 17,49 | 64,76 | 0,64 | 1,66 | 384,18 | 241,94 | 796,21 | 12,85 | 1 615,24 | 154,40 | 0,22 | 0,03 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|----------|----------|--------|--------|----------------------|----------|-----------|--------|-----------|----------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 1 004,71 | 968,15 | 3 843,64 | 28 202,76 | 14,31 | 1 026,63 | 1 149,06 | 22,60 | 19,00 | 8 972,25 | 3 823,96 | 15 004,77 | 225,59 | 41 315,58 | 2 947,08 | 5,81 | 0,54 |
| Среднее значение за период | 50,24 | 48,41 | 192,18 | 1 410,14 | 0,72 | 51,33 | 57,45 | 1,13 | 0,95 | 448,61 | 191,20 | 750,24 | 11,28 | 2 065,78 | 147,35 | 0,29 | 0,03 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,2 | 30,9 | 54,9 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7 - 11 лет | 555 | 793 |