

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся
муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартковского района
на осенний 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 № 178ш/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 № 10ш/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)	140	0,59	0,48	14,35	63,98	0,03	4,48	0,00	0,00	0,04	26,22	16,52	22,02	3,16	210,73	1,39	0,01	0,00	TK № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	596	16,10	16,77	84,64	563,39	0,17	5,19	64,35	0,27	0,32	412,44	87,91	355,33	5,32	631,80	55,01	0,06	0,00		
Обед																				
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	60	0,64	0,13	2,29	12,91	0,04	9,60	0,07	0,00	0,04	8,28	11,80	15,34	0,53	168,97	1,18	0,01	0,00	TK № 38ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)	200	7,53	5,65	24,22	178,43	0,23	2,87	0,11	0,00	0,07	47,03	45,45	126,90	2,43	315,31	4,71	0,03	0,00	TK № 229ш/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 № 173ш/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 № 86ш/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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,64	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	740	32,37	27,55	117,78	857,08	0,51	92,78	0,19	0,07	0,28	135,35	116,65	375,21	7,40	1 240,96	122,04	0,09	0,01		
Всего за день:		48,47	44,32	202,42	1 420,47	0,68	97,97	64,54	0,34	0,60	547,79	204,56	730,54	12,72	1 872,76	177,05	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 НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	180/5	18,93	24,87	2,91	314,18	0,08	0,15	5,40	3,24	0,57	120,34	20,58	279,98	3,26	263,61	60,18	0,07	0,04	TK № 142ш/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	13,17	5,78	7,30	0,77	25,16	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/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 № 10ш/22	2022	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16ш/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 № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	555	25,87	29,04	59,30	606,26	0,41	0,99	30,70	3,24	0,84	268,26	56,26	428,43	5,10	513,12	61,08	0,07	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,51	6,96	1,59	71,92	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324ш/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 № 146ш/22	2022	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (горбуша)	100	12,90	8,71	2,06	138,89	0,10	0,71	0,26	0,01	0,09	18,81	24,75	125,68	0,54	266,58	32,17	0,25	0,02	TK № 153ш/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 № 113ш/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 № 143ш/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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	836	28,48	27,59	106,03	802,14	0,43	106,02	9,60	0,08	0,38	153,93	119,35	407,63	6,18	1 604,53	91,57	0,35	0,02			
Всего за день:		54,35	56,63	165,33	1 408,40	0,84	107,01	40,30	3,32	1,22	422,19	175,61	836,06	11,28	2 117,65	152,65	0,42	0,06			

3 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запеченный, с молоком сгущенным (С)	135/15	21,42	14,19	43,75	388,42	0,07	0,23	0,06	0,31	0,29	203,91	34,59	257,33	1,30	204,64	11,83	0,06	0,03	TK № 219ш/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 № 94ш/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 № 10ш/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 № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	527	25,26	14,86	84,57	573,22	0,18	54,73	0,07	0,31	0,36	272,56	69,03	324,34	3,11	549,45	15,68	0,09	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)	200/20	4,90	2,49	14,24	99,08	0,09	4,72	0,11	0,19	0,06	25,74	27,82	89,20	0,93	553,88	61,45	0,15	0,00	TK № 301ш/22	2022
ПЛОВ из птицы (С)	220	22,91	24,74	37,99	445,09	0,09	1,16	51,27	0,00	0,15	29,18	45,94	235,79	2,18	310,84	45,33	0,16	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	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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	780	34,00	28,10	110,37	809,74	0,56	17,00	161,78	2,12	0,59	95,41	108,04	425,14	5,46	1 078,62	109,82	0,33	0,01		
Всего за день:		59,26	42,96	194,94	1 382,96	0,74	71,73	161,85	2,43	0,95	367,97	177,07	749,48	8,57	1 628,07	125,50	0,42	0,04		

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	К, 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 № 176ш/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 № 124ш/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 № 10ш/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 № 28ш/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																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	70	0,64	7,00	2,42	76,18	0,03	8,06	2,49	0,00	0,03	12,25	10,74	22,71	0,49	137,29	1,58	0,01	0,00	TK № 326ш/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)	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	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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	830	30,10	28,95	113,91	828,79	0,54	29,65	11,33	0,16	1,38	120,62	115,58	489,30	12,09	1 999,42	101,92	0,25	0,02			
Всего за день:		47,08	47,38	198,77	1 409,36	1,07	30,94	52,56	0,33	1,81	429,33	215,13	858,79	15,10	2 563,27	157,50	0,29	0,02			

5 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	Р, 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 № 80ш/22	2022
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА (Р)	50	6,10	8,29	19,62	177,58	0,02	0,03	0,03	0,27	0,08	40,60	6,37	63,46	0,37	21,02	3,91	0,01	0,01	0,01	TK № 420ш/24	2024
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 № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	545	14,88	22,38	82,62	598,45	0,11	34,25	5,59	0,34	0,17	144,49	27,90	123,42	0,60	304,85	8,76	0,23	0,01			
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 № 8ш/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	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	821	31,78	29,24	111,01	832,41	0,42	27,23	3,74	0,00	0,35	230,98	142,13	453,99	8,38	1 933,54	127,67	0,13	0,00			
Всего за день:		46,66	51,62	193,63	1 430,86	0,53	61,48	9,33	0,34	0,52	375,47	170,03	577,41	8,98	2 238,39	136,43	0,36	0,01			

6 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША "АРТЕКОВСКАЯ" вязкая (С)	160/5	6,49	7,53	34,09	236,20	0,10	0,40	13,46	0,07	0,14	133,06	35,15	149,84	0,76	229,34	63,09	0,03	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 № 207ш/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 № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	530	19,70	22,39	73,87	587,03	0,45	1,57	69,52	0,29	0,52	485,06	93,90	436,34	2,45	634,24	73,04	0,05	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	60	0,62	6,03	2,62	67,98	0,03	7,59	0,05	0,00	0,03	9,58	10,04	17,91	0,47	140,53	1,20	0,01	0,00	TK № 325ш/22	2022	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, мясом и сметаной (С)	200/10/5	4,15	6,16	7,52	102,61	0,04	6,34	0,12	0,00	0,05	35,20	19,33	56,37	0,86	343,59	4,51	0,02	0,00	TK № 112ш/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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	735	29,30	36,84	99,65	850,17	0,25	29,32	0,49	0,20	0,28	114,66	104,49	383,80	5,88	1 459,14	15,94	0,11	0,00			
Всего за день:		49,00	59,23	173,52	1 437,20	0,70	30,89	70,01	0,49	0,80	599,72	198,39	820,14	8,33	2 093,38	88,98	0,16	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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ с сыром (С)	150/5	17,85	24,81	2,23	306,02	0,06	0,16	31,66	2,45	0,44	244,60	20,61	279,25	2,43	206,90	70,18	0,05	0,03	TK № 196ш/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 № 94ш/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 № 10ш/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 № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	557	21,62	33,05	48,89	581,95	0,17	10,50	31,71	2,58	0,51	293,52	52,14	338,23	7,19	698,55	74,41	0,07	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	60	0,44	5,96	1,37	61,64	0,02	5,46	5,46	0,00	0,02	12,56	7,64	23,05	0,33	76,99	1,64	0,01	0,00	TK № 324ш/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 № 146ш/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	
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	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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	806	31,20	28,03	115,50	834,65	0,49	15,80	8,62	0,07	1,26	161,03	175,20	517,32	11,02	973,19	73,26	0,20	0,03			
Всего за день:		52,82	61,08	164,39	1 416,60	0,66	26,30	40,33	2,65	1,77	454,55	227,34	855,55	18,21	1 671,74	147,67	0,27	0,06			

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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)	135/15	25,02	16,99	35,90	396,68	0,06	0,21	0,06	0,28	0,30	223,89	34,29	279,81	1,03	95,17	13,34	0,04	0,03	TK № 215ш/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 № 80ш/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 № 8ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	125	1,06	0,28	10,09	47,09	0,05	48,00	0,01	0,00	0,04	41,89	15,98	28,26	0,36	239,14	2,46	0,03	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	500	29,29	18,83	74,90	588,79	0,15	48,38	5,61	0,28	0,40	325,36	60,17	359,71	1,75	429,20	21,04	0,08	0,03		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	60	1,12	4,58	5,90	69,91	0,03	2,32	0,12	0,00	0,03	13,14	13,36	29,54	0,52	195,30	2,36	0,01	0,00	TK № 77ш/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
"КАРБОНАРА" С ПТИЦЕЙ в томатно-сметанном соусе (Р)	180	22,81	27,00	27,73	426,93	0,10	0,56	51,81	0,16	0,17	94,43	24,74	205,87	2,11	273,15	27,10	0,12	0,02	TK № 411ш/24	2024
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 № 87ш/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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	730	36,74	35,89	102,42	862,15	0,41	11,80	76,05	0,61	0,40	168,05	95,57	423,35	5,60	1 105,61	97,01	0,27	0,03		
Всего за день:		66,03	54,72	177,32	1 450,94	0,56	60,18	81,66	0,89	0,80	493,41	155,74	783,06	7,35	1 534,81	118,05	0,35	0,06		

9 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																				
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 № 199ш/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 № 68ш/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 № 10ш/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(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 № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	575	14,43	19,02	85,47	571,02	0,17	4,23	26,26	0,41	0,15	206,36	46,89	188,04	5,65	362,56	3,43	0,02	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (С)	70	0,72	7,01	2,54	77,04	0,04	26,10	0,10	0,00	0,05	13,90	10,60	15,04	0,51	160,02	1,36	0,01	0,00	TK № 327ш/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
МИНТАЙ ПОД СЫРНОЙ шубой (Р)	90	12,71	8,63	4,09	145,64	0,06	0,77	7,11	0,20	0,09	82,38	37,87	182,13	0,66	323,74	114,77	0,43	0,01	TK № 412ш/24	2024
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 № 113ш/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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	810	29,79	29,17	111,65	835,86	0,45	43,86	10,55	0,39	0,44	220,64	143,51	484,68	5,91	2 184,22	191,85	0,53	0,01		
Всего за день:		44,22	48,19	197,12	1 406,88	0,62	48,09	36,81	0,80	0,59	427,00	190,40	672,72	11,56	2 546,78	195,28	0,55	0,03		

10 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенично-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	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	
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 № 124ш/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 № 10ш/22	2022	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С)	50	3,99	7,40	28,19	195,73	0,05	0,00	0,00	0,03	0,02	9,67	6,46	35,01	0,50	64,28	16,58	0,01	0,00	TK № 216ш/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 № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	545	16,87	18,53	93,72	615,78	0,46	1,22	38,90	0,10	0,42	285,44	78,47	320,71	2,77	532,32	48,72	0,04	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	60	0,62	6,03	2,62	67,98	0,03	7,59	0,05	0,00	0,03	9,58	10,04	17,91	0,47	140,53	1,20	0,01	0,00	TK № 325ш/22	2022	
СУП-ПЮРЕ ОВОЩНОЙ с пшеничными гречками (б/м) (Р)	200/10	3,50	4,35	17,97	126,53	0,06	3,61	3,58	0,05	0,07	58,80	21,73	64,88	0,70	292,17	37,57	0,03	0,00	TK № 418ш/24	2024	
АЗУ с говядиной (С)	220	18,39	20,18	21,74	342,14	0,13	6,12	0,03	0,11	0,16	24,92	41,37	197,93	2,94	923,42	11,80	0,07	0,00	TK № 203ш/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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	790	29,73	31,61	99,21	804,64	0,38	17,93	3,70	0,16	0,33	129,26	108,71	390,60	6,77	1 549,65	54,37	0,13	0,00			
Всего за день:		46,60	50,14	192,93	1 420,42	0,84	19,15	42,60	0,26	0,75	414,70	187,18	711,31	9,54	2 081,97	103,09	0,17	0,00			

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	К, 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 № 178ш/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 № 10ш/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 № 4ш/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																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	60	0,54	6,00	2,08	65,30	0,03	6,91	2,13	0,00	0,03	10,50	9,21	19,47	0,42	117,70	1,35	0,01	0,00	TK № 326ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (С)	200/10	10,11	6,89	24,55	201,15	0,23	2,87	0,11	0,00	0,09	48,11	47,93	148,10	2,73	360,74	5,72	0,03	0,00	TK № 187ш/22	2022	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	90	14,56	18,24	8,64	258,48	0,06	0,32	1,55	0,16	0,12	32,12	26,42	157,21	2,36	298,49	43,45	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	770	34,12	37,11	93,78	850,58	0,47	45,12	3,89	0,16	0,37	220,08	142,10	481,37	8,68	1 913,38	97,84	0,12	0,00			
Всего за день:		47,46	53,04	182,83	1 413,15	0,68	99,50	24,60	0,33	0,65	484,85	229,60	763,43	11,36	2 607,63	154,76	0,20	0,00			

12 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	К, 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 № 176ш/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	13,17	5,78	7,30	0,77	25,16	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/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 № 10ш/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	
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 № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	540	16,22	12,19	97,55	569,62	0,52	1,15	35,66	0,07	0,38	260,01	84,24	326,41	3,03	470,56	50,96	0,03	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,51	6,96	1,59	71,92	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324ш/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 № 146ш/22	2022	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (горбуша)	110	14,19	9,58	2,27	152,78	0,11	0,79	0,28	0,01	0,10	20,69	27,22	138,24	0,59	293,23	35,39	0,27	0,02	TK № 153ш/22	2022	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с овощами (С)	160	3,30	8,78	24,74	192,30	0,13	8,04	0,22	0,00	0,10	25,45	37,96	92,85	1,42	845,69	8,25	0,05	0,00	TK № 206ш/22	2022	
НАПИТОК брусничный (С)	200	0,18	0,11	18,40	75,26	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	13,96	3,34	3,47	0,13	22,53	0,00	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	0,00	TK № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	856	29,42	32,40	99,56	810,71	0,45	20,45	7,00	0,01	0,34	136,20	129,38	428,93	6,12	1 746,61	55,18	0,38	0,02			
Всего за день:		45,64	44,59	197,11	1 380,33	0,97	21,60	42,66	0,08	0,72	396,21	213,62	755,34	9,15	2 217,17	106,14	0,41	0,02			

13 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	180/5	18,93	24,87	2,91	314,18	0,08	0,15	5,40	3,24	0,57	120,34	20,58	279,98	3,26	263,61	60,18	0,07	0,04	TK № 142ш/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 № 124ш/22	2022	
БУТЕРБРОД с маслом сливочным (30)	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	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	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 № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	545	23,42	34,59	48,03	602,63	0,16	4,48	10,98	3,37	0,69	213,79	64,81	379,75	7,49	620,02	66,63	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)	200/20	4,90	2,49	14,24	99,08	0,09	4,72	0,11	0,19	0,06	25,74	27,82	89,20	0,93	553,88	61,45	0,15	0,00	TK № 301ш/22	2022	
ПЛОВ из птицы (С)	220	22,91	24,74	37,99	445,09	0,09	1,16	51,27	0,00	0,15	29,18	45,94	235,79	2,18	310,84	45,33	0,16	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	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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	785	34,33	28,16	112,35	819,52	0,57	17,00	161,78	2,12	0,60	96,86	110,39	432,64	5,66	1 090,37	110,04	0,33	0,01			
Всего за день:		57,75	62,75	160,38	1 422,15	0,73	21,48	172,76	5,49	1,29	310,65	175,20	812,39	13,15	1 710,39	176,67	0,42	0,05			

14 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С)	135/15	17,81	11,34	35,30	316,52	0,05	0,39	10,36	0,26	0,23	170,29	25,15	203,89	0,74	142,50	12,95	0,05	0,02	TK № 105ш/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 № 94ш/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 № 10ш/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	
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 № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	517	24,86	21,78	73,74	592,47	0,39	1,94	35,70	0,39	0,50	319,75	61,80	354,75	2,38	377,54	14,22	0,05	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	70	0,72	7,03	3,05	79,30	0,04	8,85	0,06	0,00	0,03	11,17	11,71	20,88	0,55	163,93	1,40	0,01	0,00	TK № 325ш/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)	100	14,60	7,21	10,67	160,87	0,15	6,36	5,32	0,18	1,09	36,28	18,83	216,69	4,22	273,38	8,82	0,14	0,03	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 № 113ш/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	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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	820	30,86	25,17	116,83	818,94	0,58	105,09	13,75	0,34	1,38	169,30	129,06	510,52	9,59	2 060,26	102,64	0,25	0,03			
Всего за день:		55,72	46,95	190,57	1 411,41	0,97	107,03	49,45	0,73	1,88	489,05	190,86	865,27	11,97	2 437,80	116,86	0,30	0,05			

15 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	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 № 80ш/22	2022
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА (Р)	50	6,10	8,29	19,62	177,58	0,02	0,03	0,03	0,27	0,08	40,60	6,37	63,46	0,37	21,02	3,91	0,01	0,01	0,01	TK № 420ш/24	2024
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 № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	555	14,97	22,40	83,37	601,96	0,12	36,68	5,59	0,34	0,18	147,94	28,99	125,10	0,61	319,90	8,79	0,25	0,01			
Обед																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ нарезка	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,36	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	TK № 35ш/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	0,01	TK № 86ш/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	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	0,00	TK № 8ш/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 № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	766	29,96	26,80	112,22	823,71	0,27	97,61	6,28	0,07	0,27	119,11	82,24	333,45	6,79	934,27	196,49	0,10	0,01			
Всего за день:		44,93	49,20	195,59	1 425,67	0,39	134,29	11,87	0,41	0,45	267,05	111,23	458,55	7,40	1 254,17	205,28	0,35	0,02			

16 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" (С)	180/5	4,70	6,32	26,74	186,85	0,07	0,28	9,35	0,07	0,10	92,83	25,70	107,60	0,55	162,47	31,92	0,02	0,00	TK № 286ш/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	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,76	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
СЫР (порциями)	15	3,47	4,37	0,00	53,18	0,01	0,07	32,76	0,14	0,04	130,10	5,16	73,73	0,15	12,82	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 № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	570	19,82	17,30	79,22	561,01	0,45	1,49	78,50	0,21	0,49	467,93	84,00	419,15	2,33	575,97	42,55	0,05	0,00			
Обед																					
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	70	0,74	0,15	2,67	15,06	0,04	11,20	0,08	0,00	0,04	9,66	13,76	17,89	0,62	197,13	1,38	0,01	0,00	TK № 38ш/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	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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	756	28,22	28,40	111,67	815,03	0,31	19,23	0,50	0,20	0,28	87,04	111,01	380,55	8,56	1 328,34	18,38	0,12	0,00			
Всего за день:		48,04	45,70	190,89	1 376,04	0,76	20,72	79,00	0,41	0,77	554,97	195,01	799,70	10,89	1 904,31	60,93	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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ с сыром (С)	150/5	17,85	24,81	2,23	306,02	0,06	0,16	31,66	2,45	0,44	244,60	20,61	279,25	2,43	206,90	70,18	0,05	0,03	TK № 196ш/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 № 94ш/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 № 10ш/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	0,51	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	0,00	TK № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	552	21,22	32,83	47,26	571,80	0,14	5,70	31,70	2,58	0,53	296,81	54,86	341,16	7,24	512,57	72,76	0,07	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,51	6,96	1,59	71,92	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324ш/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 № 146ш/22	2022	
КУРИНЫЕ ШАРИКИ в сливочном соусе (Р)	100	14,02	16,34	2,22	199,86	0,04	0,62	40,53	0,24	0,13	81,22	15,59	144,75	1,15	175,31	17,28	0,08	0,01	TK № 415ш/24	2024	
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	0,00	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	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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	826	28,47	34,29	104,80	830,98	0,35	18,99	47,06	0,31	0,35	230,76	108,90	411,17	6,22	1 574,44	75,26	0,18	0,01			
Всего за день:		49,69	67,12	152,06	1 402,78	0,49	24,69	78,76	2,89	0,88	527,57	163,76	752,33	13,46	2 087,01	148,02	0,25	0,04			

18 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	К, 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 № 178ш/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 № 124ш/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 № 10ш/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	
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 № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	553	16,09	21,97	75,95	572,42	0,40	1,30	67,92	0,32	0,45	394,93	79,75	363,26	2,15	479,86	44,45	0,04	0,00			
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	
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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	815	26,99	29,24	111,22	822,26	0,43	24,99	0,99	0,09	0,36	159,29	132,26	406,45	6,35	2 074,56	107,09	0,20	0,01			
Всего за день:		43,08	51,21	187,17	1 394,68	0,83	26,29	68,91	0,41	0,81	554,22	212,01	769,71	8,50	2 554,42	151,54	0,24	0,01			

19 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)	135/15	25,02	16,99	35,90	396,68	0,06	0,21	0,06	0,28	0,30	223,89	34,29	279,81	1,03	95,17	13,34	0,04	0,03	TK № 215ш/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 № 68ш/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 № 10ш/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 № 1ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	530	28,89	17,67	77,33	584,15	0,17	57,84	0,07	0,28	0,38	293,82	69,35	347,73	2,84	448,07	17,38	0,07	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	70	0,64	7,00	2,42	76,18	0,03	8,06	2,49	0,00	0,03	12,25	10,74	22,71	0,49	137,29	1,58	0,01	0,00	TK № 326ш/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)	100	19,40	13,24	6,25	216,04	0,20	0,52	0,03	0,17	0,15	23,91	29,29	206,81	1,57	301,85	38,08	0,29	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 № 113ш/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	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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	820	34,30	31,02	97,86	803,98	0,55	19,07	10,93	0,33	0,41	133,47	121,62	478,85	6,44	1 733,62	132,08	0,40	0,03			
Всего за день:		63,19	48,69	175,19	1 388,13	0,72	76,91	11,00	0,61	0,79	427,29	190,97	826,58	9,28	2 181,69	149,46	0,47	0,06			

20 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенино-кукурузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	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 № 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 № 80ш/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 № 10ш/22	2022	
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	50	3,01	5,63	34,48	200,63	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	8,03	5,02	29,12	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 323ш/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 № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	580	14,38	15,70	93,31	577,60	0,46	1,17	37,25	0,07	0,37	260,35	58,28	276,33	1,82	384,15	26,91	0,02	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (м/р) (С)	60	0,84	3,61	4,92	55,98	0,01	1,49	0,00	0,00	0,02	25,63	11,72	23,54	0,77	162,93	74,98	0,01	0,00	TK № 42ш/22	2022	
СУП-ПЮРЕ ОВОЩНОЙ с пшеничными гренками (б/м) (Р)	200/10	3,50	4,35	17,97	126,53	0,06	3,61	3,58	0,05	0,07	58,80	21,73	64,88	0,70	292,17	37,57	0,03	0,00	TK № 418ш/24	2024	
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	
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 № 87ш/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 № 8ш/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 № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	805	31,03	24,17	122,45	827,73	0,57	16,50	30,59	0,54	1,37	158,75	182,50	530,71	11,25	1 073,74	178,99	0,20	0,03			
Всего за день:		45,41	39,87	215,76	1 405,33	1,03	17,67	67,84	0,61	1,74	419,10	240,78	807,04	13,07	1 457,89	205,90	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 015,40	1 025,39	3 707,92	28 203,76	14,81	1 103,92	1 206,84	23,82	19,79	8 963,09	3 824,49	15 205,40	219,87	40 761,30	2 877,76	6,17	0,57
Среднее значение за период	50,77	51,27	185,40	1 410,19	0,74	55,20	60,34	1,19	0,99	448,15	191,22	760,27	10,99	2 038,07	143,89	0,31	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	32,7	52,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7 - 11 лет	550	795