

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания учащихся при
 общеобразовательных учреждениях Нижнеартовского района (2-х разовое питание)
 (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 вязкая "АРТЕКОВСКАЯ" (С)	200/6	7,6	8,9	40,1	278,4	0,12	0,47	15,79	0,08	0,16	156,38	41,30	176,00	0,89	269,24	76,97	0,04	0,00	TK № 179с/22	2022	
КАКАО с молоком (С)	200	3,6	3,3	23,9	144,6	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,89	27,04	93,97	0,91	201,33	8,87	0,02	0,00	TK № 214с/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,80	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
СЫР (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,2	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	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	100	0,4	0,3	10,3	45,7	0,02	3,20	0,00	0,00	0,03	18,73	11,80	15,73	2,26	150,52	0,99	0,01	0,00	TK № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	551	17,5	17,2	89,0	593,3	0,23	4,07	59,64	0,22	0,35	422,00	95,50	386,13	4,81	674,71	87,91	0,07	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	60	1,0	3,0	4,9	52,5	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	4,2	5,3	15,0	125,0	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	13,2	16,9	4,0	221,6	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	6,8	4,3	43,1	238,2	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	1,4	0,2	26,4	120,0	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	1,9	0,2	12,3	58,6	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	1,6	0,3	9,5	46,9	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	30,1	30,2	115,2	862,8	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:		47,6	47,4	204,2	1 456,1	0,63	101,70	59,76	0,29	0,58	559,24	194,34	722,09	11,21	1 856,70	209,45	0,16	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ с сыром (С)	150/5	17,8	24,8	2,2	305,7	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	0,2	0,0	14,6	59,6	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	2,0	0,3	12,3	59,5	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	1,0	1,2	27,1	123,9	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	0,6	0,7	14,6	66,8	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	21,6	27,0	70,8	615,5	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	1,1	5,3	4,6	71,4	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	4,1	6,0	8,2	103,4	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	10,2	5,6	7,4	121,9	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	3,2	4,7	21,1	140,3	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	0,7	0,3	28,7	132,5	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	3,8	0,4	24,6	117,2	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	3,3	0,6	19,8	97,8	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	26,4	22,9	114,4	784,5	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:		48,0	49,9	185,2	1 400,0	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)	130/15	24,4	16,5	31,1	370,6	0,06	0,20	0,06	0,27	0,29	215,14	33,13	271,00	0,99	87,66	12,94	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94р/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	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	1,2	0,3	11,3	52,7	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:	522	28,3	17,2	76,7	574,7	0,17	54,70	0,07	0,27	0,36	283,88	67,57	338,01	2,82	432,62	16,79	0,07	0,03			
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60	0,5	0,1	1,0	6,6	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	7,3	3,5	14,8	120,0	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	20,8	22,5	34,5	404,2	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	0,0	0,0	21,6	87,0	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	3,4	0,4	22,1	105,5	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	3,0	0,5	17,8	88,0	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	35,0	27,0	111,8	811,3	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:		63,3	44,2	188,5	1 386,0	0,76	70,42	157,20	2,23	0,97	379,79	176,01	763,96	8,33	1 412,89	125,30	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	7,9	7,6	39,4	262,0	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	3,2	2,5	17,4	107,4	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	66,58	37,14	81,75	1,64	189,09	4,44	0,01	0,00	TK № 279ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,8	0,4	17,2	83,3	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	0,1	5,7	0,1	52,1	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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	17,9	19,1	80,4	571,6	0,53	1,29	41,23	0,17	0,43	313,16	114,60	392,67	3,78	622,32	55,58	0,04	0,00			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (б/г) (И)	60	1,0	3,0	5,8	53,9	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	4,6	5,2	15,7	124,9	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	13,8	11,5	7,7	183,6	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	3,2	4,4	25,1	152,4	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	1,0	0,2	20,2	86,0	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	3,8	0,4	24,6	117,2	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	3,3	0,6	19,8	97,8	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	30,7	25,3	118,9	815,8	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:		48,6	44,4	199,3	1 387,4	1,06	25,15	50,08	0,33	1,81	445,03	234,08	892,47	16,25	2 718,59	164,81	0,29	0,02			

5 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																				
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	130/5	5,5	11,3	31,4	252,5	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	TK № 47ш/22	2022
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,3	1,4	16,6	86,4	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	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С)	50	4,0	7,4	28,2	195,9	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	TK № 216с/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	100	0,9	0,2	7,4	35,1	0,06	24,32	0,01	0,00	0,03	34,50	10,81	16,71	0,10	150,52	0,29	0,15	0,00	TK № 1/22	2022
Итого за прием пищи:	505	13,3	20,5	93,4	617,5	0,15	24,49	5,56	0,10	0,11	103,96	30,42	105,93	1,08	314,30	18,09	0,17	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Оп/Гр)	60	1,1	3,1	5,6	55,1	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	TK № 33ш/22	2022
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	200/10/6	4,3	6,0	10,6	113,5	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ домашние (С)	100	15,3	14,2	16,2	250,3	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	TK № 82ш/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	150	3,2	5,0	9,1	94,7	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
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (Р)	200	1,1	0,1	27,6	115,5	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	TK № 116ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,4	22,1	105,5	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	3,3	0,6	19,8	97,8	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	31,7	29,4	111,0	832,4	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:		45,0	49,9	204,4	1 449,9	0,57	51,72	9,30	0,10	0,46	334,94	172,55	559,92	9,46	2 247,84	145,76	0,30	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 РИСОВАЯ вязкая (С)	200/6	4,9	6,9	36,4	231,5	0,05	0,29	9,58	0,08	0,10	96,05	27,22	114,20	0,46	161,91	43,67	0,03	0,00	TK № 178с/22	2022	
КАКАО с молоком (С)	200	3,6	3,3	23,9	144,6	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,89	27,04	93,97	0,91	201,33	8,87	0,02	0,00	TK № 214с/22	2022	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,7	8,7	14,4	158,8	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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:	571	18,1	21,8	81,0	601,7	0,40	1,46	65,64	0,30	0,48	448,14	85,97	400,70	2,16	566,96	53,62	0,05	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	60	1,0	3,0	4,9	52,5	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	4,1	5,2	9,0	99,3	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/т) (С)	200	18,9	23,6	40,1	448,6	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	1,4	0,4	22,8	102,0	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	2,7	0,3	17,2	82,0	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	2,3	0,4	13,9	68,5	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	30,4	32,9	107,9	852,9	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:		48,5	54,7	188,9	1 454,6	0,66	36,32	66,08	0,55	0,76	569,61	192,07	798,58	8,19	2 067,49	70,00	0,18	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	19,0	20,4	2,9	273,9	0,08	0,15	5,43	3,26	0,57	121,00	20,71	281,55	3,28	265,14	60,39	0,07	0,04	TK № 142с/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94р/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,8	0,4	17,2	83,3	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	0,1	7,1	0,1	65,2	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	0,6	0,7	14,6	66,8	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:	582	22,8	28,7	54,4	569,2	0,19	10,49	5,48	3,39	0,64	170,01	52,24	340,53	8,06	756,94	64,62	0,09	0,04		
Обед																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60	0,5	0,1	1,0	6,6	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	4,1	6,0	8,2	103,4	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	21,4	21,7	21,3	367,0	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	0,4	0,0	29,3	119,2	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	3,4	0,4	22,1	105,5	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	3,0	0,5	17,8	88,0	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	32,8	28,7	99,7	789,7	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:		55,6	57,4	154,1	1 358,9	0,51	22,87	5,80	3,39	0,93	321,09	159,94	740,27	15,18	2 304,55	87,59	0,23	0,04		

8 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)	200/6	5,8	8,6	25,7	211,1	0,07	0,50	16,65	0,08	0,16	157,82	28,59	141,81	0,49	244,91	33,60	0,03	0,00	TK № 108с/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	3,2	2,5	17,4	107,4	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	66,58	37,14	81,75	1,64	189,09	4,44	0,01	0,00	TK № 279ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,4	27,1	128,9	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 № 8/22	2022
СЫР (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,2	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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:	591	20,6	18,8	76,5	567,4	0,44	1,55	80,25	0,22	0,51	489,70	96,99	441,14	3,01	646,32	39,80	0,05	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (м/р) (С)	70	1,0	4,2	5,7	65,3	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	7,3	3,5	14,8	120,0	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	11,3	9,6	8,0	152,8	0,04	0,34	27,83	0,01	0,08	28,76	12,88	99,52	0,92	142,98	8,01	0,07	0,01	TK № 387ш/23	2023
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	150	3,9	5,4	36,3	209,2	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 "Витгошка" (Р)	200	0,2	0,0	20,9	85,0	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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	3,3	0,6	19,8	97,8	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:	835	30,8	23,7	130,1	847,3	0,42	11,82	52,07	0,51	0,35	145,10	119,25	420,92	6,00	1 098,61	232,30	0,25	0,02		
Всего за день:		51,4	42,5	206,6	1 414,7	0,86	13,37	132,32	0,73	0,86	634,80	216,24	862,06	9,01	1 744,93	272,10	0,30	0,02		

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С)	150/15	19,0	12,1	31,1	311,1	0,05	0,40	10,65	0,27	0,25	181,26	26,68	217,00	0,77	149,37	13,77	0,05	0,02	TK № 105ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,2	0,0	14,6	59,6	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	2,4	0,3	14,7	71,4	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	1,8	1,4	22,5	109,8	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	0,5	0,4	13,3	59,4	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:	555	23,9	14,2	96,2	611,3	0,15	4,59	10,65	0,27	0,33	228,57	60,61	286,45	5,32	432,28	16,14	0,06	0,02		
Обед																				
ИКРА МОРКОВНАЯ (б/т) (И)	70	1,0	3,4	5,5	57,6	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	5,8	8,0	18,6	169,3	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	12,8	4,9	6,3	120,7	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	3,2	4,7	21,1	140,3	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	1,0	0,0	25,4	110,0	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	3,4	0,4	22,1	105,5	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	3,0	0,5	17,8	88,0	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	30,2	21,9	116,8	791,4	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:		54,1	36,1	213,0	1 402,7	0,62	23,38	16,28	0,87	0,80	420,84	223,09	800,02	11,55	2 647,95	199,00	0,61	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенично-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	150/5	4,7	6,1	25,1	177,5	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	1,3	1,4	16,6	86,4	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	2,0	0,3	12,3	59,5	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	3,6	8,0	29,5	205,3	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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	15,5	18,7	89,8	595,5	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	0,9	6,0	4,6	77,3	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	4,3	6,0	10,6	113,5	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	13,3	10,0	8,6	171,7	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	7,2	5,3	32,5	206,7	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 (Р)	200	0,1	0,0	12,5	53,0	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	55	4,2	0,4	27,1	128,9	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 № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,7	21,8	107,6	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	836	33,6	28,4	117,7	858,7	0,56	12,06	3,24	0,07	1,30	121,76	190,20	556,63	12,07	1 182,39	110,76	0,20	0,03		
Всего за день:		49,1	47,1	207,5	1 454,2	1,00	13,29	42,61	0,21	1,72	402,47	251,86	852,09	13,99	1 639,80	160,14	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																				
МАКАРОНЫ с сыром (С)	200	10,8	11,0	40,2	303,6	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
КАКАО с молоком (С)	200	3,6	3,3	23,9	144,6	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,89	27,04	93,97	0,91	201,33	8,87	0,02	0,00	TK № 214с/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,0	0,1	45,6	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)	130	1,1	0,3	10,5	49,0	0,05	49,92	0,01	0,00	0,04	43,56	16,61	29,39	0,38	248,70	2,56	0,03	0,00	TK № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	567	18,0	19,9	89,4	614,2	0,21	50,29	37,35	0,37	0,24	320,84	67,81	278,31	3,12	584,11	13,39	0,06	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (С)	200/10	6,7	6,5	15,4	147,8	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	14,6	18,2	8,6	258,4	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	3,2	5,0	9,1	94,7	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	1,4	0,4	22,8	102,0	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	3,4	0,4	22,1	105,5	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	3,0	0,5	17,8	88,0	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	32,3	31,0	95,8	796,4	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:		50,3	50,9	185,2	1 410,6	0,61	87,99	39,11	0,53	0,57	520,54	192,66	720,67	11,10	2 368,79	109,72	0,18	0,02		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	150/5	8,2	7,7	40,5	268,4	0,17	0,32	10,63	0,07	0,12	115,35	48,48	173,97	1,33	241,37	50,17	0,03	0,00	TK № 176с/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,2	0,0	14,6	59,6	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	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,45	5,10	13,35	0,30	20,40	0,54	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	50	3,0	5,6	34,5	200,6	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	8,00	5,00	29,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 323ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	115	0,5	0,4	11,8	52,6	0,02	3,68	0,00	0,00	0,03	21,54	13,57	18,09	2,60	173,10	1,14	0,01	0,00	TK № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	535	13,1	13,9	108,8	616,9	0,27	4,03	10,64	0,07	0,17	161,10	77,84	241,71	5,40	460,00	51,85	0,04	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (консервированная)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	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	4,1	6,0	8,2	103,4	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
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С)	60/30	8,7	8,3	8,5	144,5	0,06	0,36	0,02	0,02	0,05	13,56	13,46	79,90	0,42	155,51	22,80	0,14	0,01	TK № 315ш/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый с овощами (С)	150	3,1	8,3	23,2	180,6	0,12	7,53	0,21	0,00	0,09	23,86	35,59	87,05	1,33	792,84	7,74	0,05	0,00	TK № 206с/22	2022
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	21,6	87,0	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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	55	3,6	0,7	21,8	107,6	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	821	24,4	29,0	112,5	811,7	0,64	25,60	110,87	1,95	0,61	132,21	113,96	364,13	5,97	1 644,98	40,39	0,24	0,01		
Всего за день:		37,5	42,9	221,3	1 428,6	0,91	29,63	121,51	2,02	0,78	293,31	191,80	605,84	11,37	2 104,98	92,24	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	17,8	24,8	2,2	305,7	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	3,2	2,5	17,4	107,4	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	66,58	37,14	81,75	1,64	189,09	4,44	0,01	0,00	TK № 279ш/22	2022	
БУТЕРБРОД с маслом сливочным	30	1,7	7,3	10,0	112,8	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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	26,6	37,5	35,9	592,7	0,39	1,14	62,54	2,58	0,75	441,92	82,90	489,41	4,81	574,14	71,35	0,06	0,03			
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60	0,5	0,1	1,0	6,6	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	13,60	8,28	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	7,3	3,5	14,8	120,0	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	20,8	22,5	34,5	404,2	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 брусничный (С)	200	0,2	0,1	25,2	102,4	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	14,09	3,34	3,47	0,15	22,74	0,00	0,00	0,00	TK № 202ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,4	22,1	105,5	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	3,0	0,5	17,8	88,0	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	35,2	27,1	115,4	826,7	0,33	7,46	46,73	0,03	0,28	102,71	110,16	429,42	5,66	1 002,47	108,51	0,28	0,02			
Всего за день:		61,8	64,6	151,3	1 419,4	0,72	8,60	109,27	2,61	1,03	544,63	193,06	918,83	10,27	1 576,61	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)	130/15	24,5	16,7	32,0	376,2	0,06	0,20	0,06	0,27	0,30	220,04	33,67	274,49	0,99	94,05	13,07	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94р/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	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	0,6	0,7	14,6	66,8	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:	532	27,8	17,8	80,9	594,4	0,16	10,54	0,07	0,27	0,36	265,53	63,50	326,07	5,65	576,14	17,12	0,06	0,03			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	70	1,3	5,4	6,9	82,0	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	4,6	5,2	15,7	124,9	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	13,1	6,5	9,6	144,9	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	3,2	4,7	21,1	140,3	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	1,4	0,2	26,4	120,0	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	3,0	0,3	19,7	93,8	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	2,6	0,5	15,8	78,2	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	29,2	22,8	115,2	784,1	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:		57,0	40,6	196,1	1 378,5	0,71	108,86	13,37	0,59	1,62	432,86	191,49	817,60	14,61	2 656,65	119,83	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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ИЗ ПФ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	150/5	6,3	12,4	36,0	285,4	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	1,3	1,4	16,6	86,4	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,84	4,44	0,01	0,00	0,00	TK № 80с/22	2022
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,7	8,7	14,4	158,8	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	1,3	0,3	11,1	52,6	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	14,6	22,8	78,1	583,2	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 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (С)	60	1,0	3,0	4,9	52,5	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	4,3	6,0	10,6	113,5	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 № 80ш/22	2022
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С)	90	14,2	15,8	9,0	235,2	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	6,8	4,3	43,1	238,2	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	0,7	0,3	25,8	120,9	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	1,7	0,2	11,3	53,9	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	1,7	0,3	9,9	48,9	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	30,4	29,9	114,6	863,1	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:		45,0	52,7	192,7	1 446,3	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)	180/5	5,2	7,5	23,1	187,7	0,07	0,45	15,02	0,07	0,14	142,52	25,79	127,85	0,44	220,88	32,25	0,03	0,00	TK № 108с/22	2022
КАКАО с молоком (С)	200	3,6	3,3	23,9	144,6	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,89	27,04	93,97	0,91	201,33	8,87	0,02	0,00	TK № 214с/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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)	15	3,5	4,4	0,0	53,2	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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:	565	20,0	18,5	77,9	569,5	0,45	1,66	84,17	0,21	0,53	516,71	83,39	436,15	2,17	629,88	42,72	0,06	0,00		
Обед																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60	0,5	0,1	1,0	6,6	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	1,9	3,6	13,2	93,4	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/г) (С)	200	18,9	23,6	40,1	448,6	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 № 226ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,0	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	3,0	0,3	19,7	93,8	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	43	2,8	0,5	17,0	84,1	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	12,47	20,21	64,50	1,68	101,05	1,89	0,01	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	749	28,1	28,3	111,2	812,5	0,28	9,95	0,42	0,20	0,25	91,85	106,92	381,31	8,41	1 220,42	17,13	0,11	0,00		
Всего за день:		48,1	46,8	189,1	1 382,0	0,73	11,61	84,59	0,41	0,78	608,56	190,31	817,46	10,58	1 850,30	59,85	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	15,9	17,0	2,4	228,0	0,06	0,13	4,52	2,71	0,47	100,84	17,25	234,57	2,73	220,87	50,97	0,06	0,03	TK № 142с/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94р/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (50) (С)	50	5,7	8,7	14,4	158,8	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	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	150	0,6	0,5	15,4	68,6	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 № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	577	24,1	26,5	61,6	583,0	0,16	5,70	24,19	2,93	0,59	266,47	61,41	369,06	8,01	565,55	54,27	0,08	0,03			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (консервированная)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	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	4,1	6,0	8,2	103,4	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 ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	80/30	11,3	10,0	8,4	158,3	0,04	0,37	27,84	0,02	0,08	29,43	13,01	100,26	0,94	146,36	8,02	0,07	0,01	TK № 387ш/23	2023	
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	150	3,0	4,1	23,5	143,1	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	0,4	0,0	29,3	119,2	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	3,4	0,4	22,1	105,5	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	3,0	0,5	17,8	88,0	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:	826	26,3	26,3	113,9	788,9	0,34	16,57	28,11	0,09	0,30	188,92	106,40	361,99	6,05	1 644,67	64,09	0,16	0,01			
Всего за день:		50,4	52,8	175,5	1 371,9	0,50	22,27	52,30	3,02	0,89	455,39	167,81	731,05	14,06	2 210,22	118,36	0,24	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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	180/5	4,4	5,9	32,9	206,7	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	3,2	2,5	17,4	107,4	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	66,58	37,14	81,75	1,64	189,09	4,44	0,01	0,00	TK № 279ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,7	8,7	14,4	158,8	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	3,9	2,9	6,3	66,8	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:	570	18,8	20,2	80,8	587,3	0,41	1,27	59,16	0,29	0,44	399,96	100,24	395,12	3,24	566,08	45,17	0,04	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С)	60	2,8	5,6	4,2	79,1	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	7,3	3,5	14,8	120,0	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	8,3	13,3	10,1	193,9	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	2,6	6,2	14,1	122,8	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	1,0	0,0	25,4	110,0	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	3,4	0,4	22,1	105,5	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	3,3	0,6	19,8	97,8	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	28,7	29,6	110,5	829,1	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:		47,5	49,8	191,3	1 416,4	0,82	24,87	79,67	0,47	0,81	641,24	232,15	838,15	9,90	2 571,36	168,94	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)	130/10	14,6	9,7	28,6	259,8	0,05	0,12	0,04	0,21	0,19	137,48	23,37	173,30	0,89	138,63	31,86	0,04	0,02	TK № 219с/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,2	0,0	14,6	59,6	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	2,4	0,3	14,7	71,4	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)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,85	3,15	17,50	0,28	24,85	0,00	0,00	0,00	TK № 18/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	150	1,3	0,3	12,1	56,5	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:	555	20,6	11,9	96,3	575,4	0,19	57,75	0,05	0,21	0,28	211,26	61,58	258,72	2,98	516,38	35,70	0,07	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	70	1,1	3,5	5,8	61,3	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	4,6	5,2	15,7	124,9	0,07	3,25	5,89	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	17,5	11,9	5,6	194,6	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	3,2	4,7	21,1	140,3	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	0,1	0,0	12,5	53,0	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	3,8	0,4	24,6	117,2	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	3,3	0,6	19,8	97,8	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	33,6	26,3	105,1	789,1	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:		54,2	38,2	201,4	1 364,5	0,72	86,17	8,48	0,52	0,67	361,97	182,60	726,53	9,42	2 281,05	164,70	0,44	0,05		

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 (пшенино-кукурузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	180/5	3,7	5,5	21,2	152,3	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	1,3	1,4	16,6	86,4	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 № 80c/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	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	4,0	8,8	32,5	225,5	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 № 218c/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,8	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	15,3	18,9	91,3	602,4	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	1,1	6,1	5,9	83,3	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	4,3	6,0	10,6	113,5	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	12,0	9,0	7,7	154,4	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	7,2	5,3	32,5	206,7	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	0,2	0,0	20,9	85,0	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	3,0	0,3	19,7	93,8	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	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,80	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	796	30,4	27,2	113,1	814,9	0,57	16,30	27,00	0,49	1,28	118,27	182,80	512,66	10,95	1 177,68	110,10	0,19	0,03		
Всего за день:		45,7	46,1	204,4	1 417,3	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	1 008,7	959,0	3 860,0	28 200,0	14,36	1 012,38	1 174,17	22,53	19,00	9 132,26	3 884,80	15 153,28	228,69	41 586,77	2 958,51	5,73	0,53
Среднее значение за период	50,4	48,0	193,0	1 410,0	0,72	50,62	58,71	1,13	0,95	456,61	194,24	757,66	11,43	2 079,44	147,93	0,29	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	30,6	55,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7 - 11 лет	553	794