

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»:

Начальник управления образования
администрации Нижневартовского района

Директор ОУ


_____ О. В. Бардина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных
общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(12 лет и старше)


«РАЗРАБОТАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

Исполняющий обязанности директора
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спектр»

Председатель местной молодежной
общественной организации
добровольцев (волонтеров)
Нижневартовского района
«рука помощи»


_____ Т.Н. Колоскова


_____ Н.В. Кузнецова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся
муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартковского района
на зимний период
(12 лет и старше)

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)	250/6	6,12	7,54	45,29	278,88	0,06	0,36	11,90	0,08	0,13	118,97	33,89	141,73	0,56	200,86	53,54	0,04	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
СЫР (порциями)	22	5,08	6,41	0,00	77,99	0,01	0,10	48,05	0,21	0,06	190,81	7,57	108,14	0,22	18,80	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:	663	18,95	18,17	100,83	653,19	0,20	5,27	71,04	0,29	0,36	456,15	100,32	405,91	5,74	692,77	65,42	0,07	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	100	1,60	5,03	8,24	87,57	0,02	24,94	0,00	0,00	0,02	42,04	14,34	30,91	0,58	260,14	2,73	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)	250	5,20	6,66	18,80	156,72	0,16	2,94	0,14	0,00	0,06	37,27	35,33	93,99	1,73	318,97	4,26	0,03	0,00	TK № 229ш/22	2022
ГУЛЯШ из говядины (Р)	100	14,67	18,82	4,44	246,71	0,04	0,35	0,00	0,00	0,08	12,90	16,57	124,50	1,82	282,21	29,51	0,04	0,00	TK № 173ш/22	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	180	8,12	5,11	51,78	285,79	0,10	0,00	0,01	0,08	0,03	27,32	12,38	62,40	1,44	95,30	107,58	0,02	0,02	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	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	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	875	34,16	36,28	129,40	992,57	0,46	108,23	0,15	0,08	0,26	166,78	115,17	388,30	7,37	1 391,97	145,82	0,11	0,02		
Всего за день:		53,11	54,45	230,23	1 645,76	0,66	113,50	71,19	0,37	0,62	622,93	215,49	794,21	13,11	2 084,74	211,24	0,18	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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																				
ОМЛЕТ с сыром (С)	180/5	21,25	28,88	2,64	358,33	0,07	0,19	37,73	2,91	0,52	291,12	24,54	332,29	2,89	246,12	82,42	0,06	0,03	TK № 196ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 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 (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	6,40	4,00	14,40	0,60	56,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	625	25,67	31,32	79,37	706,59	0,18	11,10	37,74	2,91	0,60	343,99	59,48	399,07	8,53	827,00	86,85	0,08	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО консервированного (И)	100	2,47	5,11	5,36	77,81	0,07	4,08	0,00	0,00	0,04	22,10	18,81	50,02	0,69	126,86	0,13	0,00	0,00	TK № 91ш/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (горбуша)	120	12,29	6,75	8,95	146,55	0,09	0,59	1,70	0,18	0,11	34,88	19,80	124,52	0,67	237,86	27,57	0,20	0,02	TK № 160ш/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	200	4,22	6,26	28,13	187,36	0,15	8,85	3,57	0,09	0,14	52,91	38,51	112,69	1,42	988,98	62,51	0,05	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	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,96	0,72	23,76	117,36	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	1001	32,24	26,15	131,92	908,10	0,52	106,83	5,59	0,27	0,47	201,79	143,64	484,36	7,60	1 953,32	101,43	0,30	0,02		
Всего за день:		57,91	57,47	211,29	1 614,69	0,70	117,93	43,33	3,18	1,07	545,78	203,12	883,43	16,13	2 780,32	188,28	0,38	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)	150/20	27,77	18,95	41,33	447,06	0,07	0,23	0,07	0,30	0,35	255,81	38,74	314,55	1,13	117,00	14,93	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	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 № 94ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	160	1,36	0,35	12,91	60,27	0,06	61,44	0,01	0,00	0,05	53,62	20,45	36,18	0,46	306,10	3,15	0,03	0,00	TK № 1ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	577	32,58	19,76	93,51	682,55	0,19	62,41	0,08	0,30	0,43	333,56	79,14	394,99	3,21	513,83	19,53	0,07	0,03			
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)	250/25	6,23	3,11	17,51	123,13	0,11	5,80	0,14	0,24	0,09	32,07	34,58	112,34	1,15	685,32	78,04	0,18	0,00	TK № 301ш/22	2022	
ПЛОВ из птицы (С)	250	26,03	28,09	43,19	505,59	0,10	1,32	58,26	0,00	0,17	33,02	52,17	267,91	2,47	353,04	50,07	0,18	0,02	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	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:	925	40,21	32,31	128,38	941,67	0,64	19,52	168,80	2,17	0,67	119,55	132,63	511,34	6,71	1 339,83	131,91	0,38	0,02			
Всего за день:		72,79	52,07	221,89	1 624,22	0,83	81,93	168,88	2,47	1,10	453,11	211,77	906,33	9,92	1 853,66	151,44	0,45	0,05			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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 ПШЕННАЯ вязкая (С)	200/6	9,87	9,23	48,93	324,15	0,21	0,38	12,87	0,08	0,14	139,49	58,56	210,21	1,61	291,75	60,30	0,04	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	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)	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:	576	19,72	21,64	99,33	679,51	0,58	1,36	43,75	0,21	0,47	338,54	114,35	419,88	3,52	634,83	66,36	0,05	0,00		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (б/т) (И)	100	1,63	4,92	9,60	89,83	0,02	2,94	0,00	0,00	0,04	36,55	20,85	46,53	1,31	297,89	7,09	0,02	0,00	TK № 71ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,39	6,99	19,38	162,11	0,09	4,04	9,04	0,10	0,09	30,42	25,63	87,04	1,16	472,59	52,97	0,05	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)	180	3,56	4,94	28,24	171,71	0,15	9,22	0,02	0,08	0,11	26,20	38,00	94,58	1,47	995,07	56,18	0,05	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	55	3,63	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	950	33,82	29,59	131,50	918,02	0,58	26,86	12,20	0,18	1,43	157,12	139,82	557,74	13,63	2 434,44	128,84	0,28	0,02		
Всего за день:		53,54	51,23	230,83	1 597,53	1,16	28,22	55,95	0,39	1,90	495,66	254,17	977,62	17,15	3 069,27	195,20	0,33	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	200/6	8,30	16,00	47,63	373,50	0,00	0,00	0,01	0,08	0,01	1,21	0,00	1,42	0,01	1,75	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
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С)	50	3,99	7,40	28,22	195,87	0,05	0,00	0,00	0,03	0,02	9,27	6,41	34,85	0,49	63,48	12,64	0,01	0,00	0,00	TK № 216ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	140	1,19	0,31	10,37	49,08	0,08	34,05	0,01	0,00	0,04	48,30	15,13	23,39	0,14	210,73	0,41	0,21	0,00	0,00	TK № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	596	14,79	25,07	102,83	704,87	0,14	34,22	5,56	0,11	0,12	113,36	27,94	95,05	0,72	347,60	17,49	0,23	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Ог/Гр)	100	1,81	5,18	9,35	91,88	0,06	5,57	2,07	0,00	0,06	24,11	21,71	49,29	0,74	323,94	3,55	0,03	0,00	0,00	TK № 33ш/22	2022
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,63	6,57	12,92	129,92	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	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)	180	3,90	5,98	10,89	113,61	0,05	24,27	0,10	0,00	0,08	96,79	33,90	67,33	1,28	645,92	54,05	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	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	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,63	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	956	34,60	33,07	125,80	937,75	0,45	34,25	4,61	0,00	0,42	267,23	165,08	508,93	9,42	2 270,74	147,77	0,14	0,00			
Всего за день:		49,39	58,14	228,63	1 642,62	0,59	68,47	10,17	0,11	0,54	380,59	193,02	603,98	10,14	2 618,34	165,26	0,37	0,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША "АРТЕКОВСКАЯ" вязкая (С)	250/6	10,03	10,44	52,80	354,75	0,15	0,62	20,79	0,08	0,21	205,54	54,41	231,39	1,17	354,04	101,09	0,05	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:	621	23,24	25,30	92,58	705,58	0,50	1,79	76,85	0,30	0,59	557,54	113,16	517,89	2,86	758,94	111,04	0,07	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	100	1,60	5,03	8,24	87,57	0,02	24,94	0,00	0,00	0,02	42,04	14,34	30,91	0,58	260,14	2,73	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом	250/10	4,45	5,95	11,10	115,72	0,07	5,58	0,15	0,07	0,07	29,36	23,33	68,03	1,00	426,14	4,87	0,03	0,00	TK № 159ш/22	2022
ПЛОВ из говядины (б/т) (С)	250	23,60	29,60	50,09	561,17	0,10	0,74	0,38	0,24	0,16	26,51	56,04	261,39	3,06	471,04	9,95	0,09	0,01	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:	870	35,31	41,58	118,87	995,46	0,29	46,06	0,55	0,31	0,32	146,61	124,01	460,83	6,74	1 755,72	19,83	0,14	0,01		
Всего за день:		58,55	66,88	211,45	1 701,04	0,79	47,85	77,40	0,61	0,91	704,15	237,17	978,72	9,60	2 514,66	130,87	0,21	0,01		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	200/6	20,99	27,90	3,23	351,28	0,09	0,17	5,98	3,60	0,63	133,55	22,82	310,50	3,62	292,34	67,66	0,08	0,04	TK № 142ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	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 № 94ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	12	0,10	8,58	0,16	78,21	0,00	0,00	0,05	0,16	0,01	2,84	0,00	3,54	0,02	3,50	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	645	26,05	37,81	64,06	704,21	0,22	11,79	6,04	3,76	0,71	189,63	61,22	385,58	9,13	859,12	72,82	0,10	0,04		
Обед																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)	250	26,81	27,09	26,64	458,47	0,18	7,67	0,21	0,00	0,22	30,52	58,40	281,08	4,13	1 231,89	17,15	0,11	0,00	TK № 197ш/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	200	0,44	0,00	29,34	119,16	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	54,06	3,84	3,98	0,11	1,14	0,00	0,00	0,00	TK № 89ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 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:	911	39,28	34,76	109,49	909,41	0,38	16,19	0,39	0,00	0,35	174,99	131,56	481,22	8,56	1 925,58	27,61	0,16	0,00		
Всего за день:		65,33	72,57	173,55	1 613,62	0,60	27,98	6,43	3,76	1,06	364,62	192,78	866,80	17,69	2 784,70	100,43	0,26	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С)	180/25	23,20	14,79	49,61	426,91	0,06	0,55	15,67	0,34	0,30	222,00	33,12	266,15	0,99	193,23	17,05	0,06	0,03	ТК № 105ш/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	ТК № 124ш/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	ТК № 8ш/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	ТК № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	560	32,40	19,92	97,46	703,76	0,40	1,53	46,51	0,34	0,60	416,33	79,21	458,82	2,42	509,40	22,77	0,08	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (м/р) (С)	100	1,39	6,01	8,20	93,29	0,01	2,48	0,00	0,00	0,03	42,72	19,53	39,23	1,29	271,55	124,97	0,02	0,00	ТК № 42ш/22	2022	
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,82	3,96	18,20	139,75	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	ТК № 355ш/22	2022	
"КАРБОНАРА" С ПТИЦЕЙ в томатно-сметанном соусе (Р)	220	27,88	32,96	33,89	521,56	0,12	0,68	63,30	0,19	0,21	115,11	30,26	251,54	2,57	333,83	32,67	0,15	0,02	ТК № 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	ТК № 87ш/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	ТК № 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	ТК № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	835	40,82	43,48	103,44	947,14	0,39	12,88	87,45	0,65	0,44	217,09	104,00	462,25	6,32	1 286,50	236,95	0,31	0,03			
Всего за день:		73,22	63,40	200,90	1 650,90	0,79	14,41	133,96	0,99	1,04	633,42	183,21	921,07	8,74	1 795,90	259,72	0,39	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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ с сыром (С)	230	12,42	12,69	46,26	349,07	0,09	0,04	30,16	0,32	0,08	182,65	16,05	145,11	1,41	104,92	1,01	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	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)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	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 № 18ш/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:	635	17,67	15,17	116,18	672,11	0,20	4,55	30,16	0,32	0,16	232,38	51,61	218,63	6,22	406,43	3,48	0,02	0,02			
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ (б/л) (И)	100	1,44	4,92	7,91	82,32	0,05	1,74	1,26	0,00	0,06	28,23	34,12	56,49	0,73	217,77	5,24	0,05	0,00	TK № 66ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С)	250/10	6,59	9,34	22,90	202,36	0,08	2,91	0,15	0,15	0,08	27,66	22,58	82,13	1,18	386,98	29,30	0,03	0,00	TK № 158ш/22	2022	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)	100	12,78	4,88	6,32	120,80	0,08	0,58	1,41	0,42	0,13	48,16	43,54	186,60	0,98	362,72	103,48	0,43	0,02	TK № 123ш/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	200	4,22	6,26	28,13	187,36	0,15	8,85	3,57	0,09	0,14	52,91	38,51	112,69	1,42	988,98	62,51	0,05	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	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:	960	33,13	26,40	135,06	917,84	0,55	22,08	6,93	0,66	0,55	221,46	189,25	581,41	7,21	2 610,45	204,33	0,58	0,02			
Всего за день:		50,80	41,57	251,24	1 589,95	0,75	26,63	37,09	0,98	0,71	453,84	240,86	800,04	13,43	3 016,88	207,81	0,60	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 (пшенино-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	200/6	6,24	7,60	33,25	231,21	0,10	0,32	10,66	0,08	0,12	110,67	30,48	127,93	1,03	204,98	36,96	0,02	0,00	TK № 56ш/22	2022
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80ш/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
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	50	3,68	8,02	29,52	205,74	0,04	0,01	0,47	0,08	0,03	12,64	5,37	33,48	0,44	48,78	17,31	0,01	0,00	TK № 218ш/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:	606	17,94	20,21	102,90	673,49	0,49	1,31	41,97	0,16	0,45	310,14	72,55	336,05	2,37	521,35	59,97	0,04	0,00		
Обед																				
САЛАТ "ЗИМНИЙ" овощной (м/р)	100	1,48	10,07	7,75	128,79	0,05	3,73	0,14	0,00	0,04	16,01	16,52	40,83	0,61	247,53	2,42	0,02	0,00	TK № 165ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками (И)	250/25	8,90	7,88	17,98	178,46	0,11	5,50	0,15	0,09	0,11	30,89	33,27	120,20	1,78	700,74	63,93	0,05	0,00	TK № 155ш/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)	180	8,64	6,39	39,00	248,07	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	263,53	49,61	0,01	0,01	TK № 138ш/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:	955	39,54	35,36	130,22	994,99	0,67	15,86	3,34	0,17	1,39	124,60	224,37	646,71	13,24	1 618,24	141,17	0,23	0,03		
Всего за день:		57,48	55,57	233,12	1 668,48	1,16	17,17	45,31	0,33	1,84	434,74	296,92	982,76	15,61	2 139,59	201,14	0,27	0,03		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	250/6	6,12	7,54	45,29	278,88	0,06	0,36	11,90	0,08	0,13	118,97	33,89	141,73	0,56	200,86	53,54	0,04	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	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	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)	160	1,36	0,35	12,91	60,27	0,06	61,44	0,01	0,00	0,05	53,62	20,45	36,18	0,46	306,10	3,15	0,03	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	676	15,13	18,83	101,97	648,56	0,23	62,13	23,04	0,21	0,32	296,26	98,38	319,33	2,94	779,05	67,36	0,09	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (С)	250/10	7,73	7,61	18,94	175,81	0,17	2,91	0,13	0,00	0,07	37,99	37,46	114,24	2,02	361,21	5,24	0,03	0,00	TK № 187ш/22	2022
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	120	19,41	24,32	11,52	344,69	0,08	0,42	2,07	0,21	0,16	42,85	35,23	209,68	3,15	398,04	57,94	0,06	0,00	TK № 305ш/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	180	3,90	5,98	10,89	113,61	0,05	24,27	0,10	0,00	0,08	96,79	33,90	67,33	1,28	645,92	54,05	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	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,63	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	870	40,25	39,41	112,99	972,61	0,47	42,40	2,32	0,21	0,41	238,58	152,14	545,50	9,81	2 085,57	121,41	0,13	0,00		
Всего за день:		55,38	58,24	214,96	1 621,17	0,70	104,53	25,36	0,42	0,73	534,84	250,52	864,83	12,75	2 864,62	188,77	0,22	0,00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	180/6	9,75	9,17	48,32	320,56	0,21	0,38	12,69	0,08	0,14	137,67	57,86	207,63	1,59	288,05	60,13	0,03	0,00	ТК № 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	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	ТК № 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	ТК № 10ш/22	2022		
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	50	3,02	5,65	34,62	201,45	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	8,03	5,02	29,12	0,40	0,00	0,00	0,00	ТК № 323ш/22	2022		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	115	0,48	0,39	11,79	52,56	0,02	3,68	0,00	0,00	0,03	21,54	13,57	18,09	2,60	173,10	1,14	0,01	ТК № 4ш/22	2022		
Итого за прием пищи:	576	15,44	15,51	121,60	693,63	0,33	4,09	12,70	0,08	0,20	185,75	90,64	284,39	5,86	520,28	62,17	0,04	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО консервированного (И)	100	2,47	5,11	5,36	77,81	0,07	4,08	0,00	0,00	0,04	22,10	18,81	50,02	0,69	126,86	0,13	0,00	ТК № 91ш/22	2022		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	ТК № 146ш/22	2022		
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С)	100/35	12,52	11,78	12,07	205,38	0,09	0,50	0,02	0,03	0,08	18,91	19,19	114,87	0,59	222,46	31,14	0,21	ТК № 315ш/22	2022		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с овощами (С)	180	3,72	9,92	27,83	216,67	0,15	9,04	0,25	0,00	0,11	28,63	42,70	104,46	1,59	951,40	9,28	0,06	ТК № 206ш/22	2022		
НАПИТОК брусничный (С)	200	0,18	0,11	25,18	102,37	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	14,09	3,34	3,47	0,15	22,74	0,00	0,00	ТК № 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	ТК № 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	ТК № 9ш/22	2022		
Итого за прием пищи:	981	30,45	34,52	124,77	934,79	0,50	19,87	0,43	0,03	0,35	152,47	140,30	448,64	6,80	1 883,73	51,17	0,32	0,02			
Всего за день:		45,89	50,03	246,37	1 628,42	0,83	23,96	13,13	0,11	0,55	338,22	230,94	733,03	12,66	2 404,01	113,34	0,36	0,02			

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)	180/5	21,26	29,57	2,66	364,65	0,07	0,19	37,73	2,92	0,52	290,99	24,52	332,46	2,89	246,41	78,48	0,06	0,03	TK № 196ш/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 124ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
БУТЕРБРОД с маслом сливочным	30	1,69	7,35	9,95	112,77	0,03	0,00	0,04	0,13	0,02	6,97	6,80	20,75	0,42	30,11	0,72	0,00	0,00	TK № 209ш/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	550	30,71	41,93	50,60	708,11	0,43	1,17	68,61	3,05	0,84	488,89	78,61	537,68	4,70	582,69	84,36	0,07	0,03			
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022	
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,82	3,96	18,20	139,75	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	TK № 355ш/22	2022	
ПЛОВ из птицы (С)	250	26,04	28,09	43,20	505,62	0,10	1,32	58,26	0,00	0,17	33,05	52,21	267,96	2,47	353,23	50,07	0,18	0,02	TK № 141ш/22	2022	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,64	87,01	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 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:	905	41,10	33,06	124,64	936,82	0,64	18,06	168,81	1,97	0,66	116,66	129,58	501,55	6,42	1 194,25	130,47	0,33	0,03			
Всего за день:		71,81	74,99	175,24	1 644,93	1,07	19,23	237,42	5,02	1,50	605,55	208,19	1 039,23	11,12	1 776,94	214,83	0,40	0,06			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)	150/20	27,77	18,95	41,33	447,06	0,07	0,23	0,07	0,30	0,35	255,81	38,74	314,55	1,13	117,00	14,93	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	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 № 94ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	587	31,93	20,18	97,09	697,98	0,18	11,85	0,08	0,30	0,41	306,75	73,74	377,19	6,42	666,68	19,73	0,06	0,03		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	100	1,87	7,64	9,83	116,48	0,06	3,87	0,20	0,00	0,05	21,87	22,24	49,19	0,86	325,28	3,92	0,02	0,00	TK № 77ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,39	6,99	19,38	162,11	0,09	4,04	9,04	0,10	0,09	30,42	25,63	87,04	1,16	472,59	52,97	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	100	14,60	7,20	10,67	160,80	0,15	6,36	5,32	0,18	1,09	36,26	18,83	216,61	4,22	273,31	8,81	0,14	0,03	TK № 63ш/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	180	3,80	5,61	25,31	168,41	0,13	7,96	3,21	0,08	0,12	47,71	34,66	101,42	1,28	889,91	57,44	0,05	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:	935	34,45	28,54	131,55	921,30	0,64	102,23	17,77	0,36	1,44	194,31	150,81	577,01	10,38	2 466,69	126,56	0,28	0,03		
Всего за день:		66,38	48,72	228,64	1 619,28	0,82	114,08	17,85	0,66	1,85	501,06	224,55	954,20	16,80	3 133,37	146,29	0,34	0,06		

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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	200/6	8,31	16,02	47,68	373,86	0,00	0,00	0,01	0,08	0,01	1,21	0,00	1,42	0,01	1,75	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
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,74	8,69	14,36	158,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	0,00	TK № 207ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	150	1,28	0,33	11,12	52,59	0,09	36,48	0,01	0,00	0,05	51,75	16,22	25,07	0,15	225,78	0,44	0,23	0,00	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	606	16,64	26,40	89,77	671,64	0,14	36,68	25,23	0,30	0,16	225,54	35,93	146,31	0,91	354,54	5,96	0,24	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	100	1,60	5,03	8,24	87,57	0,02	24,94	0,00	0,00	0,02	42,04	14,34	30,91	0,58	260,14	2,73	0,01	0,00	0,00	TK № 316ш/22	2022
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,63	6,57	12,92	129,92	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	0,00	TK № 50ш/22	2022
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С)	100	15,82	17,51	9,94	261,27	0,05	0,47	0,00	0,00	0,09	17,03	21,80	146,96	2,31	317,34	69,27	0,04	0,00	0,00	TK № 231ш/22	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	180	8,12	5,11	51,78	285,79	0,10	0,00	0,01	0,08	0,03	27,32	12,38	62,40	1,44	95,30	107,58	0,02	0,02	0,00	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:	896	34,38	34,99	130,91	992,97	0,30	117,34	0,30	0,08	0,29	160,75	97,27	374,25	7,71	1 236,02	232,99	0,11	0,02			
Всего за день:		51,02	61,39	220,68	1 664,61	0,44	154,02	25,53	0,38	0,45	386,29	133,20	520,56	8,62	1 590,56	238,95	0,35	0,02			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" (С)	250/6	7,15	9,73	31,87	253,10	0,09	0,62	20,68	0,08	0,20	196,07	35,52	175,84	0,60	303,85	44,85	0,04	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	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	1,92	0,01	0,00	TK № 8ш/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	
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:	651	23,80	22,20	86,81	656,70	0,48	1,85	100,75	0,27	0,61	615,54	96,24	515,22	2,48	726,27	55,64	0,07	0,00			
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	250/6	2,36	4,25	16,39	113,82	0,08	4,27	0,14	0,00	0,06	27,03	24,80	66,05	0,86	475,06	4,85	0,03	0,00	TK № 125ш/22	2022	
ПЛОВ из говядины (б/т) (С)	250	23,60	29,60	50,09	561,17	0,10	0,74	0,38	0,24	0,16	26,51	56,04	261,39	3,06	471,04	9,95	0,09	0,01	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:	886	33,49	34,96	123,84	943,93	0,33	12,21	0,52	0,24	0,30	109,81	127,00	451,03	9,31	1 454,23	19,84	0,14	0,01			
Всего за день:		57,29	57,16	210,65	1 600,63	0,81	14,06	101,27	0,51	0,91	725,35	223,24	966,25	11,79	2 180,50	75,48	0,21	0,01			

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)	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 и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	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 № 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	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (50) (С)	50	5,74	8,69	14,36	158,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	TK № 207ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,58	17,43	77,69	0,03	5,44	0,00	0,00	0,05	31,84	20,06	26,74	3,84	255,88	1,68	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	642	28,03	34,50	69,06	702,06	0,20	6,36	25,07	3,46	0,70	292,01	70,50	426,51	9,19	651,99	64,03	0,09	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО консервированного (И)	100	2,47	5,11	5,36	77,81	0,07	4,08	0,00	0,00	0,04	22,10	18,81	50,02	0,69	126,86	0,13	0,00	0,00	TK № 91ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	100/40	15,10	16,33	11,14	238,06	0,05	0,49	37,00	0,08	0,11	39,55	17,22	134,04	1,26	195,12	9,33	0,09	0,01	TK № 387ш/23	2023	
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	180	3,56	4,94	28,24	171,71	0,15	9,22	0,02	0,08	0,11	26,20	38,00	94,58	1,47	995,07	56,18	0,05	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:	976	32,42	33,88	123,97	917,80	0,44	19,11	37,20	0,16	0,37	208,20	131,08	447,69	7,07	1 862,06	75,88	0,19	0,01			
Всего за день:		60,45	68,38	193,03	1 619,86	0,64	25,47	62,27	3,62	1,07	500,21	201,58	874,20	16,26	2 514,05	139,91	0,28	0,05			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	250/6	6,12	7,54	45,29	278,88	0,06	0,36	11,90	0,08	0,13	118,97	33,89	141,73	0,56	200,86	53,54	0,04	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	53	4,24	0,53	26,02	126,14	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,19	18,02	47,17	1,06	72,08	1,91	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
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:	644	19,58	21,67	99,57	679,82	0,45	1,40	71,16	0,29	0,50	431,90	96,87	421,53	2,75	565,06	59,89	0,05	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С)	100	4,66	9,38	7,02	131,80	0,02	2,19	32,76	0,14	0,07	159,52	21,45	105,85	1,19	245,01	29,38	0,01	0,00	TK № 44ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)	250/25	6,23	3,11	17,51	123,13	0,11	5,80	0,14	0,24	0,09	32,07	34,58	112,34	1,15	685,32	78,04	0,18	0,00	TK № 301ш/22	2022
ТЕФТЕЛИ из говядины (90/30, б/р) (С)	90/30	12,42	19,35	14,54	283,22	0,06	0,84	0,01	0,02	0,07	18,95	19,16	116,08	1,75	263,59	9,42	0,04	0,00	TK № 241ш/22	2022
ОВОЩИ тушеные (Р)	180	3,13	7,39	16,97	147,42	0,09	12,20	0,21	0,05	0,08	50,44	32,18	72,56	1,18	675,54	34,10	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	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:	950	32,74	39,99	114,50	955,85	0,43	29,03	33,66	0,45	0,43	319,58	151,07	525,58	7,62	2 486,01	153,82	0,28	0,00		
Всего за день:		52,32	61,66	214,07	1 635,67	0,88	30,43	104,82	0,74	0,93	751,48	247,94	947,11	10,37	3 051,07	213,71	0,33	0,00		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запеченный, с молоком сгущенным (С)	150/20	23,87	15,97	49,90	438,92	0,08	0,20	0,06	0,35	0,32	229,56	38,75	287,52	1,44	238,53	13,31	0,07	0,03	TK № 219ш/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	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	170	1,45	0,37	13,72	64,04	0,07	65,28	0,01	0,00	0,05	56,97	21,73	38,44	0,49	325,23	3,35	0,03	0,00	TK № 1ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	580	28,71	16,79	97,85	657,72	0,21	65,51	0,07	0,35	0,40	308,49	79,77	368,86	3,50	643,29	18,10	0,10	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	100	1,60	5,03	8,24	87,57	0,02	24,94	0,00	0,00	0,02	42,04	14,34	30,91	0,58	260,14	2,73	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,39	6,99	19,38	162,11	0,09	4,04	9,04	0,10	0,09	30,42	25,63	87,04	1,16	472,59	52,97	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, с/м) (Р)	120	23,26	15,90	7,47	259,22	0,25	0,63	0,03	0,20	0,18	28,60	35,10	247,79	1,88	362,01	45,68	0,34	0,03	TK № 139ш/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	200	4,22	6,26	28,13	187,36	0,15	8,85	3,57	0,09	0,14	52,91	38,51	112,69	1,42	988,98	62,51	0,05	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	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:	985	42,69	35,23	120,10	964,25	0,67	39,07	12,68	0,39	0,50	189,93	149,15	588,31	7,70	2 277,25	167,69	0,47	0,03			
Всего за день:		71,40	52,02	217,95	1 621,97	0,88	104,58	12,75	0,74	0,90	498,42	228,92	957,17	11,20	2 920,54	185,79	0,57	0,06			

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	200/6	4,16	6,44	23,43	171,59	0,07	0,21	7,07	0,08	0,08	73,91	20,28	85,50	0,70	136,71	25,92	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	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	55	4,00	8,76	32,46	225,54	0,04	0,02	0,52	0,08	0,03	13,59	5,88	36,34	0,48	53,41	17,39	0,01	0,00	TK № 218ш/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:	626	17,38	19,94	103,38	669,37	0,48	1,21	38,43	0,16	0,42	277,78	67,96	309,83	2,38	478,11	49,55	0,03	0,00			
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)	100	1,75	10,12	9,87	138,84	0,06	3,86	0,30	0,00	0,05	18,74	22,54	48,91	0,74	334,21	3,44	0,02	0,00	TK № 111ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,63	6,57	12,92	129,92	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	100	13,29	9,96	8,54	171,26	0,14	6,02	3,00	0,00	1,05	18,46	12,23	186,84	3,95	212,79	21,40	0,13	0,02	TK № 234ш/22	2022	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	180	8,64	6,39	39,00	248,07	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	263,53	49,61	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	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:	936	34,88	33,99	131,24	966,63	0,65	19,19	27,44	0,50	1,42	140,83	222,04	603,04	12,82	1 471,43	129,81	0,21	0,03			
Всего за день:		52,26	53,93	234,62	1 636,00	1,13	20,40	65,87	0,66	1,84	418,61	290,00	912,87	15,20	1 949,54	179,36	0,24	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 176,32	1 159,87	4 349,34	32 641,35	16,23	1 154,85	1 315,98	26,05	21,52	10 348,87	4 467,59	17 484,41	258,29	49 043,26	3 507,82	6,74	0,63
Среднее значение за период	58,82	57,99	217,47	1 632,07	0,81	57,74	65,80	1,30	1,08	517,44	223,38	874,22	12,91	2 452,16	175,39	0,34	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	32,0	53,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 - и старше	612	928