

«СОГЛАСОВАНО»

Исполняющий обязанности начальника
управления образования и молодежной
политики администрации
Нижневартовского района



О. В. Бардина

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ОУ



И. В. Колоскова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных
общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(7 - 11 лет)

«РАЗРАБОТАНО»

Исполняющий обязанности директора
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спектр»



О.Г. Дурова

«СОГЛАСОВАНО»

Представитель Нижневартовского
района в Штабе родительского
общественного контроля
Общественного совета при
Департаменте образования и науки
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры

Т.Н. Колоскова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся при
общеобразовательных учреждениях Нижневартковского 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	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
СЫР (порциями)	20	4,6	5,8	0,0	70,9	0,01	0,09	43,68	0,19	0,06	173,47	6,88	98,31	0,20	17,09	0,00	0,00	0,00	TK № 212ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	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:	556	18,6	18,6	89,0	611,0	0,23	4,09	70,56	0,27	0,37	485,37	97,22	410,71	4,86	678,98	87,91	0,07	0,00			
Обед																					
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	60	0,6	0,1	2,3	12,9	0,04	9,60	0,07	0,00	0,04	8,28	11,80	15,34	0,53	168,97	1,18	0,01	0,00	TK № 38ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)	200	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	760	30,5	27,4	117,5	846,7	0,44	92,27	0,19	0,07	0,26	123,04	105,56	345,00	6,86	1 213,62	121,50	0,09	0,01			
Всего за день:		49,1	46,0	206,5	1 457,7	0,67	96,36	70,75	0,34	0,63	588,41	202,78	755,71	11,72	1 892,60	209,41	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	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	244,50	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																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,5	7,0	1,6	71,9	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	200/10/6	4,1	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:	836	25,8	24,6	111,4	785,0	0,41	105,80	10,76	0,21	0,38	164,08	111,08	385,36	6,19	1 535,81	82,35	0,26	0,02			
Всего за день:		47,4	51,6	182,2	1 400,5	0,57	115,59	42,43	2,66	0,89	456,35	162,63	722,60	13,66	2 255,50	156,34	0,33	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	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	37	2,4	0,4	14,7	72,4	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	10,73	17,39	55,50	1,44	86,95	1,63	0,01	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	752	34,0	26,8	106,3	784,0	0,56	15,72	157,13	1,96	0,60	92,59	103,98	410,70	5,13	956,82	108,00	0,28	0,02		
Всего за день:		62,3	44,0	183,0	1 358,7	0,73	70,42	157,20	2,23	0,96	376,47	171,55	748,71	7,95	1 389,44	124,79	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	2,7	2,2	22,0	121,5	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	64,40	29,61	70,16	1,26	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 124с/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	17,4	18,8	85,0	585,7	0,53	1,29	41,23	0,17	0,43	310,98	107,07	381,08	3,40	593,16	55,58	0,04	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	70	0,6	7,0	2,4	76,1	0,03	8,05	2,49	0,00	0,03	12,22	10,72	22,65	0,49	137,12	1,58	0,01	0,00	TK № 326ш/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)	90	12,4	10,3	7,0	165,4	0,13	6,00	2,83	0,00	0,99	21,63	13,05	180,58	3,77	227,90	5,93	0,13	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	28,9	28,1	114,8	819,8	0,53	29,49	11,03	0,16	1,27	119,78	116,24	474,50	11,75	2 029,28	105,70	0,24	0,02		
Всего за день:		46,3	46,9	199,8	1 405,5	1,06	30,78	52,26	0,33	1,70	430,76	223,31	855,58	15,15	2 622,44	161,28	0,28	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	150/5	4,6	10,0	26,4	217,5	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 № 47/22	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 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)	140	1,2	0,3	10,4	49,1	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	TK № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	570	13,1	19,4	93,9	608,4	0,18	34,22	5,56	0,10	0,13	118,91	36,44	117,06	1,22	381,31	18,39	0,23	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Ог/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:		44,8	48,8	204,9	1 440,8	0,60	61,45	9,30	0,10	0,48	349,89	178,57	571,05	9,60	2 314,85	146,06	0,36	0,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, 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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	60	0,6	6,0	2,6	68,0	0,03	7,59	0,05	0,00	0,03	9,58	10,04	17,91	0,47	140,53	1,20	0,01	0,00	TK № 325ш/22	2022	
СУП 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+Г) (С)	200	19,1	23,7	41,4	455,1	0,09	0,84	0,57	0,20	0,14	25,97	51,54	218,76	2,57	415,47	8,94	0,08	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	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 № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	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 № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	730	29,5	35,9	102,5	853,4	0,27	27,74	0,76	0,25	0,30	108,17	111,21	396,23	6,01	1 507,42	16,55	0,13	0,00			
Всего за день:		47,6	57,7	183,5	1 455,1	0,67	29,20	66,40	0,55	0,78	556,31	197,18	796,93	8,17	2 074,38	70,17	0,18	0,00			

7 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																				
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	0,05	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 № 10г/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 № 4г/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																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	60	0,4	6,0	1,4	61,6	0,02	5,46	5,46	0,00	0,02	12,56	7,64	23,05	0,33	76,99	1,64	0,01	0,00	TK № 324ш/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	200/10/6	4,1	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	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 № 8г/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 № 9г/22	2022
Итого за прием пищи:	746	31,3	34,4	91,3	801,7	0,30	15,92	5,78	0,00	0,29	145,14	100,98	387,14	6,60	1 509,64	23,85	0,15	0,00		
Всего за день:		54,1	63,1	145,7	1 370,9	0,49	26,41	11,26	3,39	0,93	315,15	153,22	727,67	14,66	2 266,58	88,47	0,24	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																				
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	2,7	2,2	22,0	121,5	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	64,40	29,61	70,16	1,26	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 124с/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)	13	3,0	3,8	0,0	46,1	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	3,9	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:	584	19,2	17,9	78,6	562,7	0,44	1,54	75,88	0,20	0,51	469,17	88,07	416,47	2,55	610,80	39,64	0,05	0,00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	60	1,1	4,6	5,9	69,9	0,03	2,32	0,12	0,00	0,03	13,14	13,36	29,54	0,52	195,30	2,36	0,01	0,00	TK № 77ш/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	200/15	7,3	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	12,68	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 "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 № 87р/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:	815	30,2	24,0	125,8	830,4	0,42	12,40	52,19	0,51	0,35	125,89	115,89	412,25	5,38	1 087,42	146,80	0,25	0,02		
Всего за день:		49,4	41,9	204,4	1 393,1	0,86	13,94	128,07	0,71	0,86	595,06	203,96	828,72	7,93	1 698,22	186,44	0,30	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
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																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (С)	70	0,7	7,0	2,5	77,0	0,04	26,10	0,10	0,00	0,05	13,90	10,60	15,04	0,51	160,02	1,36	0,01	0,00	TK № 327ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С)	200/10	5,8	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)	90	11,5	4,4	5,7	108,7	0,07	0,52	1,27	0,37	0,12	43,34	39,18	167,90	0,88	326,42	93,13	0,39	0,01	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:	810	28,6	25,0	113,2	798,8	0,46	43,61	4,71	0,56	0,47	181,60	144,82	470,45	6,13	2 186,90	170,21	0,49	0,01			
Всего за день:		52,5	39,2	209,4	1 410,1	0,61	48,20	15,36	0,83	0,80	410,17	205,43	756,90	11,45	2 619,18	186,35	0,55	0,03			

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 (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (P)	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 ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	60	0,4	6,0	1,4	61,6	0,02	5,46	5,46	0,00	0,02	12,56	7,64	23,05	0,33	76,99	1,64	0,01	0,00	TK № 324ш/22	2022	
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 (P)	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	33,1	28,4	114,5	843,0	0,55	15,28	8,62	0,07	1,30	124,71	187,93	555,18	12,04	1 110,86	110,95	0,20	0,03			
Всего за день:		48,6	47,1	204,3	1 438,5	0,99	16,51	47,99	0,21	1,72	405,42	249,59	850,64	13,96	1 568,27	160,33	0,24	0,03			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ с сыром (С)	200	10,8	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	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	
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)	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 № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	572	17,7	19,9	87,8	606,0	0,21	54,13	37,35	0,37	0,24	323,04	67,39	276,12	3,05	596,44	13,41	0,06	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	60	0,5	6,0	2,1	65,3	0,03	6,90	2,13	0,00	0,03	10,47	9,19	19,41	0,42	117,53	1,35	0,01	0,00	TK № 326ш/22	2022	
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	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:	790	32,0	36,9	93,5	840,2	0,41	44,60	3,89	0,16	0,35	207,72	130,99	451,02	8,14	1 885,81	97,30	0,13	0,00			
Всего за день:		49,7	56,8	181,3	1 446,2	0,62	98,73	41,24	0,53	0,59	530,76	198,38	727,14	11,19	2 482,25	110,71	0,19	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ с сыром (С)	130/5	15,5	22,0	1,9	270,1	0,05	0,14	27,57	2,14	0,38	212,87	17,91	242,97	2,11	180,07	59,30	0,04	0,02	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	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)	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 № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	530	20,4	28,2	71,7	625,4	0,16	4,33	27,58	2,14	0,44	261,43	49,04	313,07	6,52	421,28	61,13	0,05	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,5	7,0	1,6	71,9	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	200/10/6	4,1	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 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	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:	831	24,0	30,8	113,1	827,6	0,39	19,51	6,73	0,02	0,28	129,06	115,60	372,29	6,08	1 568,00	42,30	0,25	0,01			
Всего за день:		44,4	59,0	184,8	1 453,0	0,55	23,84	34,31	2,16	0,72	390,49	164,64	685,36	12,60	1 989,28	103,43	0,30	0,03			

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	К, мг	I, 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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,7	2,2	22,0	121,5	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	64,40	29,61	70,16	1,26	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 124с/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	16,5	20,1	78,8	569,5	0,50	1,30	41,51	0,20	0,43	310,92	103,29	372,98	3,13	579,76	55,33	0,04	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	
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	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:	755	34,2	26,9	107,4	789,8	0,57	15,72	157,13	1,96	0,60	93,46	105,39	415,20	5,25	963,87	108,13	0,28	0,02			
Всего за день:		50,7	47,0	186,2	1 359,3	1,07	17,02	198,64	2,16	1,03	404,38	208,68	788,18	8,38	1 543,63	163,46	0,32	0,02			

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)	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	255,53	63,50	326,07	5,65	576,14	17,12	0,06	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	70	0,7	7,0	3,1	79,3	0,04	8,85	0,06	0,00	0,03	11,17	11,71	20,88	0,56	163,93	1,40	0,01	0,00	TK № 325ш/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	11,80	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	800	28,6	24,4	111,4	781,4	0,55	104,46	13,22	0,32	1,26	163,18	124,12	477,95	8,91	2 016,40	101,36	0,24	0,02		
Всего за день:		56,4	42,2	192,3	1 375,8	0,71	115,00	13,29	0,59	1,62	428,71	187,62	804,02	14,56	2 592,54	118,48	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 П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	200/5	6,1	12,1	34,9	277,4	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 № 47/22	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	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 (впельсины, 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:	605	14,4	22,5	77,0	575,2	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																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ нарезка	70	0,6	0,1	1,8	9,9	0,02	7,00	7,00	0,00	0,03	16,10	9,80	29,40	0,42	98,70	2,10	0,01	0,00	0,00	TK № 35ш/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 № 50ш/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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	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	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	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	791	31,2	27,1	119,0	856,5	0,29	98,61	7,28	0,07	0,29	125,31	89,04	355,90	7,29	976,52	197,39	0,10	0,01			
Всего за день:		45,6	49,6	196,0	1 431,7	0,43	135,29	32,51	0,36	0,44	350,65	124,97	501,97	8,20	1 330,77	203,35	0,34	0,01			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	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)	13	3,0	3,8	0,0	46,1	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	3,9	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:	563	19,5	17,9	77,9	562,4	0,45	1,65	79,80	0,19	0,53	499,36	82,70	426,32	2,15	628,17	42,72	0,06	0,00			
Обед																					
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	60	0,6	0,1	2,3	12,9	0,04	9,60	0,07	0,00	0,04	8,28	11,80	15,34	0,53	168,97	1,18	0,01	0,00	TK № 38ш/22	2022	
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/т) (С)	200	19,1	23,7	41,4	455,1	0,09	0,84	0,57	0,20	0,14	25,97	51,54	218,76	2,57	415,47	8,94	0,08	0,00	TK № 228ш/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	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:	746	28,2	28,4	112,6	819,4	0,32	17,88	0,76	0,20	0,29	90,45	115,77	387,74	8,59	1 339,03	19,17	0,13	0,00			
Всего за день:		47,7	46,3	190,5	1 381,8	0,77	19,53	80,56	0,39	0,82	589,81	198,47	814,06	10,74	1 967,20	61,89	0,19	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	0,62	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	23,50	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	286,47	61,41	369,06	8,01	565,55	54,27	0,08	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,5	7,0	1,6	71,9	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324ш/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ и КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	200/10/6	4,1	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:	836	25,7	28,0	110,9	789,4	0,35	18,74	34,37	0,09	0,30	178,97	106,32	366,68	6,01	1 545,49	66,00	0,17	0,01		
Всего за день:		49,8	54,5	172,5	1 372,4	0,51	24,44	58,56	3,02	0,89	445,44	167,73	735,74	14,02	2 111,04	120,27	0,25	0,04		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	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	2,7	2,2	22,0	121,5	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	64,40	29,61	70,16	1,26	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 124с/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	4,80	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	18,3	19,9	85,4	601,4	0,41	1,27	59,16	0,29	0,44	397,78	92,71	383,53	2,86	536,92	45,17	0,04	0,00		
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
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:	820	27,2	29,4	113,2	832,0	0,44	24,99	0,99	0,09	0,36	160,74	134,61	413,95	6,54	2 086,31	107,31	0,20	0,01		
Всего за день:		45,5	49,3	198,6	1 433,4	0,85	26,26	60,15	0,38	0,80	558,52	227,32	797,48	9,40	2 623,23	152,46	0,24	0,01		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	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	137,46	23,37	173,30	0,89	138,63	31,66	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	70	0,6	7,0	2,4	76,1	0,03	8,05	2,49	0,00	0,03	12,22	10,72	22,65	0,49	137,12	1,58	0,01	0,00	TK № 326ш/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
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 яблочный (С)	200	0,1	0,1	25,6	103,7	0,01	0,64	0,00	0,00	0,00	12,40	3,86	2,43	0,55	68,84	0,49	0,00	0,00	TK № 242ш/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:	810	32,4	29,8	110,3	833,1	0,53	19,04	10,88	0,31	0,39	132,00	117,44	458,12	6,67	1 742,60	128,78	0,37	0,03		
Всего за день:		53,0	41,7	206,6	1 408,5	0,72	76,79	10,93	0,52	0,67	343,26	179,02	716,84	9,65	2 258,98	164,48	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 (пшенично-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 № 80с/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 № 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:	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 "Витощка" (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	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	796	30,4	27,2	113,1	814,9	0,57	16,30	27,00	0,49	1,26	118,27	182,80	512,66	10,95	1 177,68	110,10	0,19	0,03		
Всего за день:		45,7	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		