

«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			
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>18,6</b>	<b>18,6</b>	<b>89,0</b>	<b>611,0</b>	<b>0,23</b>	<b>4,09</b>	<b>70,56</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>485,37</b>	<b>97,22</b>	<b>410,71</b>	<b>4,86</b>	<b>678,98</b>	<b>87,91</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>30,5</b>	<b>27,4</b>	<b>117,5</b>	<b>846,7</b>	<b>0,44</b>	<b>92,27</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>0,26</b>	<b>123,04</b>	<b>105,56</b>	<b>345,00</b>	<b>6,86</b>	<b>1 213,62</b>	<b>121,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,1</b>	<b>46,0</b>	<b>206,5</b>	<b>1 457,7</b>	<b>0,67</b>	<b>96,36</b>	<b>70,75</b>	<b>0,34</b>	<b>0,63</b>	<b>588,41</b>	<b>202,78</b>	<b>755,71</b>	<b>11,72</b>	<b>1 892,60</b>	<b>209,41</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>			

**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		
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21,6</b>	<b>27,0</b>	<b>70,8</b>	<b>615,5</b>	<b>0,16</b>	<b>9,79</b>	<b>31,67</b>	<b>2,45</b>	<b>0,51</b>	<b>292,27</b>	<b>51,55</b>	<b>337,24</b>	<b>7,47</b>	<b>719,69</b>	<b>73,99</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>836</b>	<b>25,8</b>	<b>24,6</b>	<b>111,4</b>	<b>785,0</b>	<b>0,41</b>	<b>105,80</b>	<b>10,76</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>164,08</b>	<b>111,08</b>	<b>385,36</b>	<b>6,19</b>	<b>1 535,81</b>	<b>82,35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,4</b>	<b>51,6</b>	<b>182,2</b>	<b>1 400,5</b>	<b>0,57</b>	<b>115,59</b>	<b>42,43</b>	<b>2,66</b>	<b>0,89</b>	<b>456,35</b>	<b>162,63</b>	<b>722,60</b>	<b>13,66</b>	<b>2 255,50</b>	<b>156,34</b>	<b>0,33</b>	<b>0,05</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>28,3</b>	<b>17,2</b>	<b>76,7</b>	<b>574,7</b>	<b>0,17</b>	<b>54,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>283,88</b>	<b>67,57</b>	<b>338,01</b>	<b>2,82</b>	<b>432,62</b>	<b>16,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>752</b>	<b>34,0</b>	<b>26,8</b>	<b>106,3</b>	<b>784,0</b>	<b>0,56</b>	<b>15,72</b>	<b>157,13</b>	<b>1,96</b>	<b>0,60</b>	<b>92,59</b>	<b>103,98</b>	<b>410,70</b>	<b>5,13</b>	<b>956,82</b>	<b>108,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,3</b>	<b>44,0</b>	<b>183,0</b>	<b>1 358,7</b>	<b>0,73</b>	<b>70,42</b>	<b>157,20</b>	<b>2,23</b>	<b>0,96</b>	<b>376,47</b>	<b>171,55</b>	<b>748,71</b>	<b>7,95</b>	<b>1 389,44</b>	<b>124,79</b>	<b>0,35</b>	<b>0,05</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>523</b>	<b>17,4</b>	<b>18,8</b>	<b>85,0</b>	<b>585,7</b>	<b>0,53</b>	<b>1,29</b>	<b>41,23</b>	<b>0,17</b>	<b>0,43</b>	<b>310,98</b>	<b>107,07</b>	<b>381,08</b>	<b>3,40</b>	<b>593,16</b>	<b>55,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>28,9</b>	<b>28,1</b>	<b>114,8</b>	<b>819,8</b>	<b>0,53</b>	<b>29,49</b>	<b>11,03</b>	<b>0,16</b>	<b>1,27</b>	<b>119,78</b>	<b>116,24</b>	<b>474,50</b>	<b>11,75</b>	<b>2 029,28</b>	<b>105,70</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,3</b>	<b>46,9</b>	<b>199,8</b>	<b>1 405,5</b>	<b>1,06</b>	<b>30,78</b>	<b>52,26</b>	<b>0,33</b>	<b>1,70</b>	<b>430,76</b>	<b>223,31</b>	<b>855,58</b>	<b>15,15</b>	<b>2 622,44</b>	<b>161,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,02</b>		

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	
<b>Завтрак</b>																					
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	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
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	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	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	0,00	TK № 1/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>13,1</b>	<b>19,4</b>	<b>93,9</b>	<b>608,4</b>	<b>0,18</b>	<b>34,22</b>	<b>5,56</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>118,91</b>	<b>36,44</b>	<b>117,06</b>	<b>1,22</b>	<b>381,31</b>	<b>18,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
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	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	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	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	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	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	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	0,00	TK № 9/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>821</b>	<b>31,7</b>	<b>29,4</b>	<b>111,0</b>	<b>832,4</b>	<b>0,42</b>	<b>27,23</b>	<b>3,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>230,98</b>	<b>142,13</b>	<b>453,99</b>	<b>8,38</b>	<b>1 933,54</b>	<b>127,67</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>48,8</b>	<b>204,9</b>	<b>1 440,8</b>	<b>0,60</b>	<b>61,45</b>	<b>9,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,48</b>	<b>349,89</b>	<b>178,57</b>	<b>571,05</b>	<b>9,60</b>	<b>2 314,85</b>	<b>146,06</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>			

## 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	
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>571</b>	<b>18,1</b>	<b>21,8</b>	<b>81,0</b>	<b>601,7</b>	<b>0,40</b>	<b>1,46</b>	<b>65,64</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>448,14</b>	<b>85,97</b>	<b>400,70</b>	<b>2,16</b>	<b>566,96</b>	<b>53,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>29,5</b>	<b>35,9</b>	<b>102,5</b>	<b>853,4</b>	<b>0,27</b>	<b>27,74</b>	<b>0,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>108,17</b>	<b>111,21</b>	<b>396,23</b>	<b>6,01</b>	<b>1 507,42</b>	<b>16,55</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,6</b>	<b>57,7</b>	<b>183,5</b>	<b>1 455,1</b>	<b>0,67</b>	<b>29,20</b>	<b>66,40</b>	<b>0,55</b>	<b>0,78</b>	<b>556,31</b>	<b>197,18</b>	<b>796,93</b>	<b>8,17</b>	<b>2 074,38</b>	<b>70,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>22,8</b>	<b>28,7</b>	<b>54,4</b>	<b>569,2</b>	<b>0,19</b>	<b>10,49</b>	<b>5,48</b>	<b>3,39</b>	<b>0,64</b>	<b>170,01</b>	<b>52,24</b>	<b>340,53</b>	<b>8,06</b>	<b>756,94</b>	<b>64,62</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>746</b>	<b>31,3</b>	<b>34,4</b>	<b>91,3</b>	<b>801,7</b>	<b>0,30</b>	<b>15,92</b>	<b>5,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>145,14</b>	<b>100,98</b>	<b>387,14</b>	<b>6,60</b>	<b>1 509,64</b>	<b>23,85</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,1</b>	<b>63,1</b>	<b>145,7</b>	<b>1 370,9</b>	<b>0,49</b>	<b>26,41</b>	<b>11,26</b>	<b>3,39</b>	<b>0,93</b>	<b>315,15</b>	<b>153,22</b>	<b>727,67</b>	<b>14,66</b>	<b>2 266,58</b>	<b>88,47</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>			



## 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			
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>19,2</b>	<b>17,9</b>	<b>78,6</b>	<b>562,7</b>	<b>0,44</b>	<b>1,54</b>	<b>75,88</b>	<b>0,20</b>	<b>0,51</b>	<b>469,17</b>	<b>88,07</b>	<b>416,47</b>	<b>2,55</b>	<b>610,80</b>	<b>39,64</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>30,2</b>	<b>24,0</b>	<b>125,8</b>	<b>830,4</b>	<b>0,42</b>	<b>12,40</b>	<b>52,19</b>	<b>0,51</b>	<b>0,35</b>	<b>125,89</b>	<b>115,89</b>	<b>412,25</b>	<b>5,38</b>	<b>1 087,42</b>	<b>146,80</b>	<b>0,25</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>41,9</b>	<b>204,4</b>	<b>1 393,1</b>	<b>0,86</b>	<b>13,94</b>	<b>128,07</b>	<b>0,71</b>	<b>0,86</b>	<b>595,06</b>	<b>203,96</b>	<b>828,72</b>	<b>7,93</b>	<b>1 698,22</b>	<b>186,44</b>	<b>0,30</b>	<b>0,02</b>			

## 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	
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,9</b>	<b>14,2</b>	<b>96,2</b>	<b>611,3</b>	<b>0,15</b>	<b>4,59</b>	<b>10,65</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>228,57</b>	<b>60,61</b>	<b>286,45</b>	<b>5,32</b>	<b>432,28</b>	<b>16,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,6</b>	<b>25,0</b>	<b>113,2</b>	<b>798,8</b>	<b>0,46</b>	<b>43,61</b>	<b>4,71</b>	<b>0,56</b>	<b>0,47</b>	<b>181,60</b>	<b>144,82</b>	<b>470,45</b>	<b>6,13</b>	<b>2 186,90</b>	<b>170,21</b>	<b>0,49</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>39,2</b>	<b>209,4</b>	<b>1 410,1</b>	<b>0,61</b>	<b>48,20</b>	<b>15,36</b>	<b>0,83</b>	<b>0,80</b>	<b>410,17</b>	<b>205,43</b>	<b>756,90</b>	<b>11,45</b>	<b>2 619,18</b>	<b>186,35</b>	<b>0,55</b>	<b>0,03</b>			

## 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		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенино-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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>15,5</b>	<b>18,7</b>	<b>89,8</b>	<b>595,5</b>	<b>0,44</b>	<b>1,23</b>	<b>39,37</b>	<b>0,14</b>	<b>0,42</b>	<b>280,71</b>	<b>61,66</b>	<b>295,46</b>	<b>1,92</b>	<b>457,41</b>	<b>49,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>836</b>	<b>33,1</b>	<b>28,4</b>	<b>114,5</b>	<b>843,0</b>	<b>0,55</b>	<b>15,28</b>	<b>8,62</b>	<b>0,07</b>	<b>1,30</b>	<b>124,71</b>	<b>187,93</b>	<b>555,18</b>	<b>12,04</b>	<b>1 110,86</b>	<b>110,95</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>47,1</b>	<b>204,3</b>	<b>1 438,5</b>	<b>0,99</b>	<b>16,51</b>	<b>47,99</b>	<b>0,21</b>	<b>1,72</b>	<b>405,42</b>	<b>249,59</b>	<b>850,64</b>	<b>13,96</b>	<b>1 568,27</b>	<b>160,33</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>		

## 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			
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>17,7</b>	<b>19,9</b>	<b>87,8</b>	<b>606,0</b>	<b>0,21</b>	<b>54,13</b>	<b>37,35</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>323,04</b>	<b>67,39</b>	<b>276,12</b>	<b>3,05</b>	<b>596,44</b>	<b>13,41</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>32,0</b>	<b>36,9</b>	<b>93,5</b>	<b>840,2</b>	<b>0,41</b>	<b>44,60</b>	<b>3,89</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>207,72</b>	<b>130,99</b>	<b>451,02</b>	<b>8,14</b>	<b>1 885,81</b>	<b>97,30</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,7</b>	<b>56,8</b>	<b>181,3</b>	<b>1 446,2</b>	<b>0,62</b>	<b>98,73</b>	<b>41,24</b>	<b>0,53</b>	<b>0,59</b>	<b>530,76</b>	<b>198,38</b>	<b>727,14</b>	<b>11,19</b>	<b>2 482,25</b>	<b>110,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,02</b>			

## 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	
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,4</b>	<b>28,2</b>	<b>71,7</b>	<b>625,4</b>	<b>0,16</b>	<b>4,33</b>	<b>27,58</b>	<b>2,14</b>	<b>0,44</b>	<b>261,43</b>	<b>49,04</b>	<b>313,07</b>	<b>6,52</b>	<b>421,28</b>	<b>61,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>831</b>	<b>24,0</b>	<b>30,8</b>	<b>113,1</b>	<b>827,6</b>	<b>0,39</b>	<b>19,51</b>	<b>6,73</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>129,06</b>	<b>115,60</b>	<b>372,29</b>	<b>6,08</b>	<b>1 568,00</b>	<b>42,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,4</b>	<b>59,0</b>	<b>184,8</b>	<b>1 453,0</b>	<b>0,55</b>	<b>23,84</b>	<b>34,31</b>	<b>2,16</b>	<b>0,72</b>	<b>390,49</b>	<b>164,64</b>	<b>685,36</b>	<b>12,60</b>	<b>1 989,28</b>	<b>103,43</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>			

## 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			
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>20,1</b>	<b>78,8</b>	<b>569,5</b>	<b>0,50</b>	<b>1,30</b>	<b>41,51</b>	<b>0,20</b>	<b>0,43</b>	<b>310,92</b>	<b>103,29</b>	<b>372,98</b>	<b>3,13</b>	<b>579,76</b>	<b>55,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>34,2</b>	<b>26,9</b>	<b>107,4</b>	<b>789,8</b>	<b>0,57</b>	<b>15,72</b>	<b>157,13</b>	<b>1,96</b>	<b>0,60</b>	<b>93,46</b>	<b>105,39</b>	<b>415,20</b>	<b>5,25</b>	<b>963,87</b>	<b>108,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,7</b>	<b>47,0</b>	<b>186,2</b>	<b>1 359,3</b>	<b>1,07</b>	<b>17,02</b>	<b>198,64</b>	<b>2,16</b>	<b>1,03</b>	<b>404,38</b>	<b>208,68</b>	<b>788,18</b>	<b>8,38</b>	<b>1 543,63</b>	<b>163,46</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>			

## 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
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>27,8</b>	<b>17,8</b>	<b>80,9</b>	<b>594,4</b>	<b>0,16</b>	<b>10,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>255,53</b>	<b>63,50</b>	<b>326,07</b>	<b>5,65</b>	<b>576,14</b>	<b>17,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28,6</b>	<b>24,4</b>	<b>111,4</b>	<b>781,4</b>	<b>0,55</b>	<b>104,46</b>	<b>13,22</b>	<b>0,32</b>	<b>1,26</b>	<b>163,18</b>	<b>124,12</b>	<b>477,95</b>	<b>8,91</b>	<b>2 016,40</b>	<b>101,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,4</b>	<b>42,2</b>	<b>192,3</b>	<b>1 375,8</b>	<b>0,71</b>	<b>115,00</b>	<b>13,29</b>	<b>0,59</b>	<b>1,62</b>	<b>428,71</b>	<b>187,62</b>	<b>804,02</b>	<b>14,56</b>	<b>2 592,54</b>	<b>118,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,05</b>		

## 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	
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>14,4</b>	<b>22,5</b>	<b>77,0</b>	<b>575,2</b>	<b>0,14</b>	<b>36,68</b>	<b>25,23</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>225,34</b>	<b>35,93</b>	<b>146,07</b>	<b>0,91</b>	<b>354,25</b>	<b>5,96</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>791</b>	<b>31,2</b>	<b>27,1</b>	<b>119,0</b>	<b>856,5</b>	<b>0,29</b>	<b>98,61</b>	<b>7,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>125,31</b>	<b>89,04</b>	<b>355,90</b>	<b>7,29</b>	<b>976,52</b>	<b>197,39</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,6</b>	<b>49,6</b>	<b>196,0</b>	<b>1 431,7</b>	<b>0,43</b>	<b>135,29</b>	<b>32,51</b>	<b>0,36</b>	<b>0,44</b>	<b>350,65</b>	<b>124,97</b>	<b>501,97</b>	<b>8,20</b>	<b>1 330,77</b>	<b>203,35</b>	<b>0,34</b>	<b>0,01</b>			



## 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	
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>563</b>	<b>19,5</b>	<b>17,9</b>	<b>77,9</b>	<b>562,4</b>	<b>0,45</b>	<b>1,65</b>	<b>79,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,53</b>	<b>499,36</b>	<b>82,70</b>	<b>426,32</b>	<b>2,15</b>	<b>628,17</b>	<b>42,72</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>746</b>	<b>28,2</b>	<b>28,4</b>	<b>112,6</b>	<b>819,4</b>	<b>0,32</b>	<b>17,88</b>	<b>0,76</b>	<b>0,20</b>	<b>0,29</b>	<b>90,45</b>	<b>115,77</b>	<b>387,74</b>	<b>8,59</b>	<b>1 339,03</b>	<b>19,17</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,7</b>	<b>46,3</b>	<b>190,5</b>	<b>1 381,8</b>	<b>0,77</b>	<b>19,53</b>	<b>80,56</b>	<b>0,39</b>	<b>0,82</b>	<b>589,81</b>	<b>198,47</b>	<b>814,06</b>	<b>10,74</b>	<b>1 967,20</b>	<b>61,89</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>			

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		
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>577</b>	<b>24,1</b>	<b>26,5</b>	<b>61,6</b>	<b>583,0</b>	<b>0,16</b>	<b>5,70</b>	<b>24,19</b>	<b>2,93</b>	<b>0,59</b>	<b>286,47</b>	<b>61,41</b>	<b>369,06</b>	<b>8,01</b>	<b>565,55</b>	<b>54,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>836</b>	<b>25,7</b>	<b>28,0</b>	<b>110,9</b>	<b>789,4</b>	<b>0,35</b>	<b>18,74</b>	<b>34,37</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>178,97</b>	<b>106,32</b>	<b>366,68</b>	<b>6,01</b>	<b>1 545,49</b>	<b>66,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>54,5</b>	<b>172,5</b>	<b>1 372,4</b>	<b>0,51</b>	<b>24,44</b>	<b>58,56</b>	<b>3,02</b>	<b>0,89</b>	<b>445,44</b>	<b>167,73</b>	<b>735,74</b>	<b>14,02</b>	<b>2 111,04</b>	<b>120,27</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>		

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		
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,3</b>	<b>19,9</b>	<b>85,4</b>	<b>601,4</b>	<b>0,41</b>	<b>1,27</b>	<b>59,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,44</b>	<b>397,78</b>	<b>92,71</b>	<b>383,53</b>	<b>2,86</b>	<b>536,92</b>	<b>45,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,2</b>	<b>29,4</b>	<b>113,2</b>	<b>832,0</b>	<b>0,44</b>	<b>24,99</b>	<b>0,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>160,74</b>	<b>134,61</b>	<b>413,95</b>	<b>6,54</b>	<b>2 086,31</b>	<b>107,31</b>	<b>0,20</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>49,3</b>	<b>198,6</b>	<b>1 433,4</b>	<b>0,85</b>	<b>26,26</b>	<b>60,15</b>	<b>0,38</b>	<b>0,80</b>	<b>558,52</b>	<b>227,32</b>	<b>797,48</b>	<b>9,40</b>	<b>2 623,23</b>	<b>152,46</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>		

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
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>20,6</b>	<b>11,9</b>	<b>96,3</b>	<b>575,4</b>	<b>0,19</b>	<b>57,75</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>211,26</b>	<b>61,58</b>	<b>258,72</b>	<b>2,98</b>	<b>516,38</b>	<b>35,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>32,4</b>	<b>29,8</b>	<b>110,3</b>	<b>833,1</b>	<b>0,53</b>	<b>19,04</b>	<b>10,88</b>	<b>0,31</b>	<b>0,39</b>	<b>132,00</b>	<b>117,44</b>	<b>458,12</b>	<b>6,67</b>	<b>1 742,60</b>	<b>128,78</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,0</b>	<b>41,7</b>	<b>206,6</b>	<b>1 408,5</b>	<b>0,72</b>	<b>76,79</b>	<b>10,93</b>	<b>0,52</b>	<b>0,67</b>	<b>343,26</b>	<b>179,02</b>	<b>716,84</b>	<b>9,65</b>	<b>2 258,98</b>	<b>164,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,05</b>		

## 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			
<b>Завтрак</b>																					
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 № 80c/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	55	4,0	8,8	32,5	225,5	0,04	0,02	0,52	0,08	0,03	13,59	5,88	36,34	0,48	53,41	17,39	0,01	0,00	TK № 218c/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,8	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>15,3</b>	<b>18,9</b>	<b>91,3</b>	<b>602,4</b>	<b>0,44</b>	<b>1,19</b>	<b>37,76</b>	<b>0,15</b>	<b>0,40</b>	<b>265,91</b>	<b>59,14</b>	<b>283,55</b>	<b>1,90</b>	<b>437,56</b>	<b>44,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)	60	1,1	6,1	5,9	83,3	0,04	2,32	0,18	0,00	0,03	11,26	13,54	29,39	0,45	200,72	2,07	0,01	0,00	TK № 111ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	200/10/6	4,3	6,0	10,6	113,5	0,05	3,19	0,11	0,00	0,06	35,88	23,79	67,19	1,31	391,42	42,38	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	90	12,0	9,0	7,7	154,4	0,13	5,41	2,70	0,00	0,95	16,73	11,02	168,20	3,56	191,56	20,84	0,12	0,02	TK № 234ш/22	2022	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	150	7,2	5,3	32,5	206,7	0,18	0,00	0,01	0,07	0,10	19,39	105,63	157,40	3,53	219,61	41,34	0,01	0,01	TK № 138ш/22	2022	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (Р)	200	0,2	0,0	20,9	85,0	0,06	5,38	24,00	0,42	0,08	15,41	4,42	4,48	0,10	43,17	0,43	0,00	0,00	TK № 87p/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>796</b>	<b>30,4</b>	<b>27,2</b>	<b>113,1</b>	<b>814,9</b>	<b>0,57</b>	<b>16,30</b>	<b>27,00</b>	<b>0,49</b>	<b>1,26</b>	<b>118,27</b>	<b>182,80</b>	<b>512,66</b>	<b>10,95</b>	<b>1 177,68</b>	<b>110,10</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>46,1</b>	<b>204,4</b>	<b>1 417,3</b>	<b>1,01</b>	<b>17,49</b>	<b>64,76</b>	<b>0,64</b>	<b>1,66</b>	<b>384,18</b>	<b>241,94</b>	<b>796,21</b>	<b>12,85</b>	<b>1 615,24</b>	<b>154,40</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>			