

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

**1 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		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			
		Жиры, г	Белки, г																	
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	250/6	6,12	7,54	45,29	278,88	0,06	0,36	11,90	0,08	0,13	118,97	33,89	141,73	0,56	200,86	53,54	0,04	0,00	TK № 178ш/22	2022
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	15,30	40,05	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
СЫР (порциями)	22	5,08	6,41	0,00	77,99	0,01	0,10	48,05	0,21	0,06	190,81	7,57	108,14	0,22	18,80	0,00	0,00	TK № 212ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши мандарины бананы,яблоки,апельсины)	140	0,59	0,48	14,35	63,98	0,03	4,48	0,00	0,00	0,04	26,22	16,52	22,02	3,16	210,73	1,39	0,01	0,00	TK № 1ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>663</b>	<b>18,95</b>	<b>18,17</b>	<b>100,83</b>	<b>653,19</b>	<b>0,20</b>	<b>5,27</b>	<b>71,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>	<b>456,15</b>	<b>100,32</b>	<b>405,91</b>	<b>5,74</b>	<b>692,77</b>	<b>65,42</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	100	1,60	5,03	8,24	87,57	0,02	24,94	0,00	0,00	0,02	42,04	14,34	30,91	0,58	260,14	2,73	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)	250	5,20	6,66	18,80	156,72	0,16	2,94	0,14	0,00	0,06	37,27	35,33	93,99	1,73	318,97	4,26	0,03	0,00	TK № 229ш/22	2022
ГУЛЯШ из говядины (Р)	100	14,67	18,82	4,44	246,71	0,04	0,35	0,00	0,00	0,08	12,90	16,57	124,50	1,82	282,21	29,51	0,04	0,00	TK № 173ш/22	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	180	8,12	5,11	51,78	285,79	0,10	0,00	0,01	0,08	0,03	27,32	12,38	62,40	1,44	95,30	107,58	0,02	0,02	TK № 86ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	0,00	0,04	36,00	22,00	26,00	0,60	358,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,64	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,10	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>34,16</b>	<b>36,28</b>	<b>129,40</b>	<b>992,57</b>	<b>0,46</b>	<b>108,23</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>166,78</b>	<b>115,17</b>	<b>388,30</b>	<b>7,37</b>	<b>1 391,97</b>	<b>145,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,11</b>	<b>54,45</b>	<b>230,23</b>	<b>1 645,76</b>	<b>0,66</b>	<b>113,50</b>	<b>71,19</b>	<b>0,37</b>	<b>0,62</b>	<b>622,93</b>	<b>215,49</b>	<b>794,21</b>	<b>13,11</b>	<b>2 084,74</b>	<b>211,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
																					21,25
ОМЛЕТ с сыром (С)	180/5																		TK № 196ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	6,40	4,00	14,40	0,60	55,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	625	25,67	31,32	79,37	706,59	0,18	11,10	37,74	2,91	0,60	343,99	59,48	399,07	8,53	827,00	86,65	0,08	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО консервированного (И)	100	2,47	5,11	5,36	77,81	0,07	4,08	0,00	0,00	0,04	22,10	18,81	50,02	0,69	126,86	0,13	0,00	0,00	TK № 9ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (горбуша)	120	12,29	6,75	8,95	146,55	0,09	0,59	1,70	0,18	0,11	34,88	19,80	124,52	0,67	237,86	27,57	0,20	0,02	TK № 160ш/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	200	4,22	6,26	28,13	187,36	0,15	8,85	3,57	0,09	0,14	52,91	38,51	112,69	1,42	988,98	62,51	0,05	0,00	TK № 113ш/22	2022	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (С)	200	0,66	0,27	28,73	132,54	0,01	88,00	0,16	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,59	11,20	0,00	0,00	0,00	TK № 143ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,76	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,96	0,72	23,76	117,36	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	1001	32,24	26,15	131,92	908,10	0,52	106,83	5,59	0,27	0,47	201,79	143,64	484,36	7,60	1 953,32	101,43	0,30	0,02			
Всего за день:		57,91	57,47	211,29	1 614,69	0,70	117,93	43,33	3,18	1,07	545,78	203,12	883,43	16,13	2 780,32	186,28	0,38	0,05			

## 3 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)	150/20	27,77	18,95	41,33	447,06	0,07	0,23	0,07	0,30	0,35	255,81	38,74	314,55	1,13	117,00	14,93	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	160	1,36	0,35	12,91	60,27	0,06	61,44	0,01	0,00	0,05	53,62	20,45	36,18	0,46	306,10	3,15	0,03	0,00	TK № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	577	32,58	19,76	93,51	682,55	0,19	62,41	0,08	0,30	0,43	333,56	79,14	394,99	3,21	513,83	19,53	0,07	0,03		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)	250/25	6,23	3,11	17,51	123,13	0,11	5,80	0,14	0,24	0,09	32,07	34,58	112,34	1,15	685,32	78,04	0,18	0,00	TK № 301ш/22	2022
ПЛОВ из птицы (С)	250	26,03	28,09	43,19	505,59	0,10	1,32	58,26	0,00	0,17	33,02	52,17	267,91	2,47	353,04	50,07	0,18	0,02	TK № 141ш/22	2022
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,64	87,01	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,65	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	925	40,21	32,31	128,38	941,67	0,64	19,52	168,80	2,17	0,67	119,55	132,63	511,34	6,71	1 339,83	131,91	0,38	0,02		
Всего за день:		72,79	52,07	221,89	1 624,22	0,83	81,93	168,88	2,47	1,10	453,11	211,77	906,33	9,92	1 653,66	151,44	0,45	0,05		

## 4 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г			Углевод, 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
			Жир, г	Углевод, г																	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	200/6	9,87	9,23	48,93	324,15	0,21	0,38	12,87	0,08	0,14	139,49	58,56	210,21	1,61	291,75	60,30	0,04	0,00	TK № 176ш/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ( или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 124ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	15,30	40,05	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,09	7,15	0,13	65,17	0,00	0,00	0,04	0,13	0,01	2,37	0,00	2,95	0,02	2,91	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022		
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022		
Итого за прием пищи:	576	19,72	21,64	99,33	679,51	0,58	1,36	43,75	0,21	0,47	338,54	114,35	419,88	3,52	634,83	66,36	0,05	0,00			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (бп) (И)	100	1,63	4,92	9,60	89,83	0,02	2,94	0,00	0,00	0,04	36,65	20,85	46,53	1,31	297,89	7,09	0,02	0,00	TK № 7ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПАШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,39	6,99	19,38	162,11	0,09	4,04	9,04	0,10	0,09	30,42	25,63	87,04	1,16	472,59	52,97	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (С)	100	13,81	11,48	7,70	183,59	0,15	6,66	3,14	0,00	1,11	24,00	14,49	200,59	4,19	253,14	6,58	0,14	0,02	TK № 85ш/22	2022	
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	180	3,56	4,94	28,24	171,71	0,15	9,22	0,02	0,08	0,11	26,20	38,00	94,58	1,47	995,07	56,18	0,05	0,00	TK № 185ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	TK № 292ш/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,63	0,66	21,78	107,56	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	950	33,82	29,59	131,50	918,02	0,58	26,86	12,20	0,18	1,43	157,12	139,82	557,74	13,63	2 434,44	128,84	0,28	0,02			
Всего за день:		53,54	51,23	230,83	1 597,53	1,16	28,22	55,95	0,39	1,90	495,66	254,17	977,62	17,15	3 069,27	195,20	0,33	0,02			

5 День

Применение блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции			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		
	Жиры, г	Белки, г																	
<b>Завтрак</b>																			
ВАРЕНИКИ ИЗ ПФ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	2006	8,30	16,00	47,63	373,50	0,00	0,01	0,08	0,01	1,21	0,00	1,42	0,01	1,75	0,00	0,00	0,00	TK № 47ш/22	2022
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80ш/22	2022
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С)	50	3,99	7,40	28,22	195,87	0,05	0,00	0,03	0,02	9,27	6,41	34,85	0,49	63,48	12,64	0,01	0,00	TK № 216ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	140	1,19	0,31	10,37	49,08	0,08	34,05	0,01	0,00	48,30	15,13	23,39	0,14	210,73	0,41	0,21	0,00	TK № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	596	14,79	25,07	102,83	704,87	0,14	34,22	5,56	0,11	113,36	27,94	95,05	0,72	347,60	17,49	0,23	0,00		
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (ОлГр)	100	1,81	5,18	9,35	91,88	0,06	5,57	2,07	0,00	24,11	21,71	49,29	0,74	323,94	3,55	0,03	0,00	TK № 33ш/22	2022
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,63	6,57	12,92	129,92	0,05	3,93	0,13	0,00	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ домашние (С)	100	15,31	14,17	16,22	250,29	0,12	0,25	2,22	0,00	35,90	24,42	167,61	2,42	271,25	34,48	0,04	0,00	TK № 82ш/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	180	3,90	5,98	10,89	113,61	0,05	24,27	0,10	0,00	96,79	33,90	67,33	1,28	645,92	54,05	0,02	0,00	TK № 60ш/22	2022
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (Р)	200	1,14	0,07	27,58	115,55	0,02	0,23	0,09	0,00	40,58	22,86	29,28	0,69	379,10	0,00	0,00	0,00	TK № 116ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,76	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,63	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	956	34,60	33,07	125,80	937,75	0,45	34,25	4,61	0,00	267,23	165,08	508,93	9,42	2 270,74	147,77	0,14	0,00		
Всего за день:		49,39	56,14	228,63	1 642,62	0,59	68,47	10,17	0,11	380,59	193,02	603,98	10,14	2 618,34	165,26	0,37	0,00		

6 ДЕНЬ

Прем 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
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
КАША "АРТЕКОВСКАЯ" вязкая (С)	250/6	10,03	10,44	52,80	354,75	0,15	0,62	20,79	0,08	0,21	205,54	54,41	231,39	1,17	354,04	101,09	0,05	0,00	TK № 179ш/22	2022	
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022	
БУТЕРРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,74	8,69	14,36	158,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	TK № 207ш/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	621	23,24	25,30	92,58	705,58	0,50	1,79	76,85	0,30	0,59	557,54	113,16	517,89	2,86	758,94	111,04	0,07	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	100	1,60	5,03	8,24	87,57	0,02	24,94	0,00	0,00	0,02	42,04	14,34	30,91	0,58	260,14	2,73	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом	250/10	4,45	5,95	11,10	115,72	0,07	5,58	0,15	0,07	0,07	29,36	23,33	68,03	1,00	426,14	4,87	0,03	0,00	TK № 159ш/22	2022	
ПЛОВ из говядины (б/г) (С)	250	23,60	29,60	50,09	561,17	0,10	0,74	0,38	0,24	0,16	26,51	56,04	261,39	3,06	471,04	9,95	0,09	0,01	TK № 228ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	14,80	0,02	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60	500,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,88	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	870	35,31	41,58	118,87	995,46	0,29	46,06	0,55	0,31	0,32	146,61	124,01	460,83	6,74	1755,72	19,83	0,14	0,01			
Всего за день:		58,55	66,88	211,45	1701,04	0,79	47,85	77,40	0,61	0,91	704,15	237,17	978,72	9,60	2514,66	130,87	0,21	0,01			

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	So, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	200/6	20,99	27,90	3,23	351,28	0,17	5,98	3,60	0,63	133,55	22,82	310,50	3,62	292,34	67,66	0,08	0,04	TK № 142ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоник (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	6,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	12	0,10	8,58	0,16	78,21	0,00	0,05	0,16	0,01	2,84	0,00	3,54	0,02	3,50	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	0,05	10,88	0,01	0,00	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>26,05</b>	<b>37,81</b>	<b>64,06</b>	<b>704,21</b>	<b>0,22</b>	<b>11,79</b>	<b>6,04</b>	<b>0,71</b>	<b>189,63</b>	<b>61,22</b>	<b>385,58</b>	<b>9,13</b>	<b>859,12</b>	<b>72,82</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	0,02	3,20	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)	250	26,81	27,09	26,64	458,47	0,18	7,67	0,21	0,00	30,52	58,40	281,08	4,13	1 231,89	17,15	0,11	0,00	TK № 197ш/22	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	200	0,44	0,00	29,34	119,16	0,00	0,01	0,02	0,00	54,06	3,84	3,98	0,11	1,14	0,00	0,00	0,00	TK № 89ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>911</b>	<b>39,28</b>	<b>34,76</b>	<b>109,49</b>	<b>909,41</b>	<b>0,38</b>	<b>16,19</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>174,99</b>	<b>131,56</b>	<b>481,22</b>	<b>8,56</b>	<b>1 925,58</b>	<b>27,61</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,33</b>	<b>72,57</b>	<b>173,55</b>	<b>1 613,62</b>	<b>0,60</b>	<b>27,98</b>	<b>6,43</b>	<b>1,06</b>	<b>364,62</b>	<b>192,78</b>	<b>866,80</b>	<b>17,69</b>	<b>2 784,70</b>	<b>100,43</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>			

## 8 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (С)	180/25	23,20	14,79	49,61	426,91	0,06	0,55	15,67	0,34	0,30	222,00	33,12	266,15	0,99	193,23	17,05	0,06	0,03	TK № 105ш/22	2022	
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК ( или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 124ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>32,40</b>	<b>19,92</b>	<b>97,46</b>	<b>703,76</b>	<b>0,40</b>	<b>1,53</b>	<b>46,51</b>	<b>0,34</b>	<b>0,60</b>	<b>416,33</b>	<b>79,21</b>	<b>458,82</b>	<b>2,42</b>	<b>509,40</b>	<b>22,77</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (мр) (С)	100	1,39	6,01	8,20	93,29	0,01	2,46	0,00	0,00	0,03	42,72	19,53	39,23	1,29	271,55	124,97	0,02	0,00	TK № 42ш/22	2022	
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,82	3,96	18,20	139,75	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	TK № 35шш/22	2022	
"КАРБОНАР" С ПТИЦЕЙ в томатно-сметанном соусе (Р)	220	27,88	32,96	33,89	521,56	0,12	0,68	63,30	0,19	0,21	115,11	30,26	251,54	2,57	333,83	32,67	0,15	0,02	TK № 411ш/24	2024	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (Р)	200	0,18	0,05	20,95	85,04	0,06	5,38	24,00	0,42	0,08	15,41	4,42	4,48	0,10	43,17	0,43	0,00	0,00	TK № 87ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,10	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>40,82</b>	<b>43,48</b>	<b>103,44</b>	<b>947,14</b>	<b>0,39</b>	<b>12,88</b>	<b>87,45</b>	<b>0,65</b>	<b>0,44</b>	<b>217,09</b>	<b>104,00</b>	<b>462,25</b>	<b>6,32</b>	<b>1 286,50</b>	<b>236,95</b>	<b>0,31</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>73,22</b>	<b>63,40</b>	<b>200,90</b>	<b>1 650,90</b>	<b>0,79</b>	<b>14,41</b>	<b>133,96</b>	<b>0,99</b>	<b>1,04</b>	<b>633,42</b>	<b>183,21</b>	<b>921,07</b>	<b>8,74</b>	<b>1 795,90</b>	<b>259,72</b>	<b>0,39</b>	<b>0,06</b>			



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	F, мг	Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																
<b>Завтрак</b>																			
МАКАРОНЫ с сыром (С)	230	12,42	12,69	46,26	349,07	0,09	0,04	30,16	0,32	0,08	182,65	16,05	145,11	1,41	104,92	1,01	0,02	TK № 199ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	TK № 68ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	TK № 10ш/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,85	3,15	17,50	0,28	24,85	0,00	0,00	TK № 18ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	140	0,59	0,48	14,35	63,98	0,03	4,48	0,00	0,00	0,04	26,22	16,52	22,02	3,16	210,73	1,39	0,01	TK № 1ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>17,67</b>	<b>15,17</b>	<b>116,18</b>	<b>672,11</b>	<b>0,20</b>	<b>4,55</b>	<b>30,16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>232,38</b>	<b>51,61</b>	<b>218,63</b>	<b>6,22</b>	<b>406,43</b>	<b>3,48</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																			
ИКРА МОРКОВНАЯ (б/п) (И)	100	1,44	4,92	7,91	82,32	0,05	1,74	1,26	0,00	0,06	28,23	34,12	56,49	0,73	217,77	5,24	0,05	TK № 66ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С)	250/10	6,59	9,34	22,90	202,36	0,08	2,81	0,15	0,15	0,08	27,66	22,58	82,13	1,18	386,98	29,30	0,03	TK № 158ш/22	2022
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (мингай)	100	12,78	4,88	6,32	120,80	0,08	0,56	1,41	0,42	0,13	48,16	43,54	186,60	0,98	362,72	103,48	0,43	TK № 123ш/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	200	4,22	6,26	28,13	187,36	0,15	8,85	3,57	0,09	0,14	52,91	38,51	112,69	1,42	988,98	62,51	0,05	TK № 113ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	TK № 9ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>33,13</b>	<b>26,40</b>	<b>135,06</b>	<b>917,84</b>	<b>0,55</b>	<b>22,08</b>	<b>6,93</b>	<b>0,66</b>	<b>0,55</b>	<b>221,46</b>	<b>189,25</b>	<b>561,41</b>	<b>7,21</b>	<b>2 610,45</b>	<b>204,33</b>	<b>0,58</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,80</b>	<b>41,57</b>	<b>251,24</b>	<b>1 589,95</b>	<b>0,75</b>	<b>26,63</b>	<b>37,09</b>	<b>0,98</b>	<b>0,71</b>	<b>453,84</b>	<b>240,86</b>	<b>800,04</b>	<b>13,43</b>	<b>3 016,88</b>	<b>207,81</b>	<b>0,60</b>		

## 10 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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)	200/6	6,24	7,60	33,25	231,21	0,10	0,32	10,66	0,08	0,12	110,67	30,48	127,93	1,03	204,98	36,96	0,02	0,00	TK № 56ш/22	2022
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	35	2,80	0,35	17,19	83,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,90	31,15	0,70	47,60	1,26	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	50	3,68	8,02	29,52	205,74	0,04	0,01	0,47	0,08	0,03	12,64	5,37	33,48	0,44	48,78	17,31	0,01	0,00	TK № 218ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>606</b>	<b>17,94</b>	<b>20,21</b>	<b>102,90</b>	<b>673,49</b>	<b>0,49</b>	<b>1,31</b>	<b>41,97</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>310,14</b>	<b>72,55</b>	<b>336,05</b>	<b>2,37</b>	<b>521,35</b>	<b>59,97</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ЗИМНИЙ" овощной (МР)	100	1,48	10,07	7,75	128,79	0,05	3,73	0,14	0,00	0,04	16,01	16,52	40,83	0,61	247,53	2,42	0,02	0,00	TK № 165ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками (И)	250/25	8,90	7,88	17,98	178,46	0,11	5,50	0,15	0,09	0,11	30,89	33,27	120,20	1,78	700,74	63,93	0,05	0,00	TK № 155ш/22	2022
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	100	13,30	9,97	8,61	171,68	0,14	6,02	3,00	0,00	1,05	18,47	12,25	186,91	3,95	212,91	21,41	0,13	0,02	TK № 234ш/22	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	180	8,64	6,39	39,00	248,07	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	263,53	49,61	0,01	0,01	TK № 138ш/22	2022
НАПИТОК ягодный (Р)	200	0,12	0,05	12,48	52,99	0,01	0,61	0,04	0,00	0,01	11,46	5,07	2,38	0,16	29,53	0,00	0,00	0,00	TK № 333ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>39,54</b>	<b>35,36</b>	<b>130,22</b>	<b>994,99</b>	<b>0,67</b>	<b>15,86</b>	<b>3,34</b>	<b>0,17</b>	<b>1,39</b>	<b>124,60</b>	<b>224,37</b>	<b>646,71</b>	<b>13,24</b>	<b>1 616,24</b>	<b>141,17</b>	<b>0,23</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,48</b>	<b>55,57</b>	<b>233,12</b>	<b>1 668,48</b>	<b>1,16</b>	<b>17,17</b>	<b>45,31</b>	<b>0,33</b>	<b>1,84</b>	<b>434,74</b>	<b>296,92</b>	<b>982,76</b>	<b>15,61</b>	<b>2 139,59</b>	<b>201,14</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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)	250б	6,12	7,54	45,29	278,88	0,06	0,36	11,90	0,08	0,13	118,97	33,89	141,73	0,56	200,86	53,54	0,04	0,00	TK № 178ш/22	2022
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,09	7,15	0,13	65,17	0,00	0,00	0,04	0,13	0,01	2,37	0,00	2,95	0,02	2,91	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	160	1,36	0,35	12,91	60,27	0,06	61,44	0,01	0,00	0,05	53,62	20,45	36,18	0,46	306,10	3,15	0,03	0,00	TK № 4ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>15,13</b>	<b>18,83</b>	<b>101,97</b>	<b>648,56</b>	<b>0,23</b>	<b>62,13</b>	<b>23,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>296,26</b>	<b>98,38</b>	<b>319,33</b>	<b>2,94</b>	<b>779,05</b>	<b>67,36</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (С)	250/10	7,73	7,61	18,94	175,81	0,17	2,91	0,13	0,00	0,07	37,99	37,46	114,24	2,02	361,21	5,24	0,03	0,00	TK № 187ш/22	2022
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	120	19,41	24,32	11,52	344,69	0,08	0,42	2,07	0,21	0,16	42,85	35,23	209,68	3,15	398,04	57,94	0,06	0,00	TK № 305ш/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	180	3,90	5,98	10,89	113,61	0,05	24,27	0,10	0,00	0,08	96,79	33,90	67,33	1,28	645,92	54,05	0,02	0,00	TK № 60ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	14,80	0,02	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60	500,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,76	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,63	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>40,25</b>	<b>39,41</b>	<b>112,99</b>	<b>972,61</b>	<b>0,47</b>	<b>42,40</b>	<b>2,32</b>	<b>0,21</b>	<b>0,41</b>	<b>238,58</b>	<b>152,14</b>	<b>545,50</b>	<b>9,81</b>	<b>2 085,57</b>	<b>121,41</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,38</b>	<b>58,24</b>	<b>214,96</b>	<b>1 621,17</b>	<b>0,70</b>	<b>104,53</b>	<b>25,36</b>	<b>0,42</b>	<b>0,73</b>	<b>534,84</b>	<b>250,52</b>	<b>864,83</b>	<b>12,75</b>	<b>2 864,62</b>	<b>188,77</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>		

12 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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)	1806	9,75	9,17	48,32	320,56	0,21	0,38	12,69	0,08	0,14	137,67	57,86	207,63	1,59	288,05	60,13	0,03	0,00	TK № 176ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,75	8,50	22,25	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	50	3,02	5,65	34,62	201,45	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	8,03	5,02	29,12	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 323ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	115	0,48	0,39	11,79	52,56	0,02	3,68	0,00	0,00	0,03	21,54	13,57	18,09	2,60	173,10	1,14	0,01	0,00	TK № 4ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>15,44</b>	<b>15,51</b>	<b>121,60</b>	<b>693,63</b>	<b>0,33</b>	<b>4,09</b>	<b>12,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>185,75</b>	<b>90,64</b>	<b>284,39</b>	<b>5,86</b>	<b>520,28</b>	<b>62,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО консервированного (И)	100	2,47	5,11	5,36	77,81	0,07	4,08	0,00	0,00	0,04	22,10	18,81	50,02	0,69	126,86	0,13	0,00	0,00	TK № 91ш/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/106	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	398,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (бр) (горбуша) (С)	100/85	12,52	11,78	12,07	205,38	0,09	0,50	0,02	0,03	0,08	18,91	19,19	114,87	0,59	222,46	3,14	0,21	0,02	TK № 315ш/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ с овощами (С)	180	3,72	9,92	27,83	216,67	0,15	9,04	0,25	0,00	0,11	28,63	42,70	104,46	1,59	951,40	9,28	0,06	0,00	TK № 206ш/22	2022
НАПИТОК брусничный (С)	200	0,18	0,11	25,18	102,37	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	14,09	3,34	3,47	0,15	22,74	0,00	0,00	0,00	TK № 202ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>981</b>	<b>30,45</b>	<b>34,52</b>	<b>124,77</b>	<b>934,79</b>	<b>0,50</b>	<b>19,87</b>	<b>0,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>	<b>152,47</b>	<b>140,30</b>	<b>448,64</b>	<b>6,80</b>	<b>1 883,73</b>	<b>51,17</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,89</b>	<b>50,03</b>	<b>246,37</b>	<b>1 628,42</b>	<b>0,83</b>	<b>23,96</b>	<b>13,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,55</b>	<b>338,22</b>	<b>230,94</b>	<b>733,03</b>	<b>12,66</b>	<b>2 404,01</b>	<b>113,34</b>	<b>0,36</b>	<b>0,02</b>		

13 ДЕНЬ

Прем 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ с сыром (С)	180/5	21,26	29,57	2,66	364,65	0,07	0,19	37,73	2,92	0,52	290,99	24,52	332,46	2,89	246,41	78,48	0,06	0,03	TK № 196ш/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ( или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 124ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
БУТЕРБРОД с маслом сливочным	30	1,69	7,35	9,95	112,77	0,03	0,00	0,04	0,13	0,02	6,97	6,80	20,75	0,42	30,11	0,72	0,00	0,00	TK № 209ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,71</b>	<b>41,93</b>	<b>50,60</b>	<b>708,11</b>	<b>0,43</b>	<b>1,17</b>	<b>68,61</b>	<b>3,05</b>	<b>0,84</b>	<b>488,89</b>	<b>78,61</b>	<b>537,68</b>	<b>4,70</b>	<b>582,69</b>	<b>84,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,82	3,96	18,20	139,75	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	TK № 355ш/22	2022
ПЛОВ из птицы (С)	250	26,04	28,09	43,20	505,62	0,10	1,32	58,26	0,00	0,17	33,05	52,21	267,96	2,47	353,23	50,07	0,18	0,02	TK № 141ш/22	2022
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,64	87,01	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>41,10</b>	<b>33,06</b>	<b>124,64</b>	<b>936,82</b>	<b>0,64</b>	<b>18,06</b>	<b>168,81</b>	<b>1,97</b>	<b>0,66</b>	<b>116,66</b>	<b>129,58</b>	<b>501,55</b>	<b>6,42</b>	<b>1194,25</b>	<b>130,47</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,81</b>	<b>74,99</b>	<b>175,24</b>	<b>1 644,93</b>	<b>1,07</b>	<b>19,23</b>	<b>237,42</b>	<b>5,02</b>	<b>1,50</b>	<b>605,55</b>	<b>208,19</b>	<b>#####</b>	<b>11,12</b>	<b>1 776,94</b>	<b>214,83</b>	<b>0,40</b>	<b>0,06</b>		

## 14 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		1	2																		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком стученым (С)	150/20	27,77	18,95	41,33	447,06	0,07	0,23	0,07	0,30	0,35	255,81	38,74	314,55	1,13	117,00	14,93	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,80	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,77	16,49	75,70	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>31,93</b>	<b>20,18</b>	<b>97,09</b>	<b>697,98</b>	<b>0,18</b>	<b>11,85</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>0,41</b>	<b>306,75</b>	<b>73,74</b>	<b>377,19</b>	<b>6,42</b>	<b>666,68</b>	<b>19,73</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	100	1,87	7,64	9,83	116,48	0,06	3,87	0,20	0,00	0,05	21,87	22,24	49,19	0,86	325,28	3,92	0,02	0,00	TK № 77ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,39	6,99	19,38	162,11	0,09	4,04	9,04	0,10	0,09	30,42	25,63	87,04	1,16	472,59	52,97	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	100	14,60	7,20	10,67	160,80	0,15	6,36	5,32	0,18	1,09	36,26	18,83	216,61	4,22	273,31	8,81	0,14	0,03	TK № 63ш/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	180	3,80	5,61	25,31	168,41	0,13	7,96	3,21	0,08	0,12	47,71	34,66	101,42	1,28	889,91	57,44	0,05	0,00	TK № 113ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	0,00	0,04	36,00	22,00	26,00	0,60	358,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>34,45</b>	<b>28,54</b>	<b>131,55</b>	<b>921,30</b>	<b>0,64</b>	<b>102,23</b>	<b>17,77</b>	<b>0,36</b>	<b>1,44</b>	<b>194,31</b>	<b>150,81</b>	<b>577,01</b>	<b>10,38</b>	<b>2 486,69</b>	<b>126,56</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>66,38</b>	<b>48,72</b>	<b>228,64</b>	<b>1 619,28</b>	<b>0,82</b>	<b>114,08</b>	<b>17,85</b>	<b>0,66</b>	<b>1,85</b>	<b>501,06</b>	<b>224,55</b>	<b>954,20</b>	<b>16,80</b>	<b>3 133,37</b>	<b>146,29</b>	<b>0,34</b>	<b>0,06</b>			

## 15 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		
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
ВАРЕНИКИ ИЗ ПФ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	200/6	8,31	16,02	47,68	373,86	0,00	0,00	0,01	0,08	0,01	1,21	0,00	1,42	0,01	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 47ш/22	2022
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	0,00	TK № 80ш/22	2022
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,74	8,69	14,36	158,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	0,00	TK № 207ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	150	1,28	0,33	11,12	52,59	0,09	36,48	0,01	0,00	0,05	51,75	16,22	25,07	0,15	225,78	0,44	0,23	0,00	0,00	TK № 4ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>606</b>	<b>16,64</b>	<b>26,40</b>	<b>89,77</b>	<b>671,64</b>	<b>0,14</b>	<b>36,68</b>	<b>25,23</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>225,54</b>	<b>35,93</b>	<b>146,31</b>	<b>0,91</b>	<b>354,54</b>	<b>5,96</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	100	1,60	5,03	8,24	87,57	0,02	24,84	0,00	0,00	0,02	42,04	14,34	30,91	0,58	260,14	2,73	0,01	0,00	0,00	TK № 316ш/22	2022
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	250/10/6	4,63	6,57	12,92	129,92	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	0,00	TK № 50ш/22	2022
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С)	100	15,82	17,51	9,94	261,27	0,05	0,47	0,00	0,00	0,09	17,03	21,80	146,96	2,31	317,34	69,27	0,04	0,00	0,00	TK № 231ш/22	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	180	8,12	5,11	51,78	285,79	0,10	0,00	0,01	0,08	0,03	27,32	12,38	62,40	1,44	95,30	107,58	0,02	0,02	0,00	TK № 86ш/22	2022
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	200	0,66	0,27	25,83	120,92	0,01	88,00	0,16	0,00	0,05	19,21	4,86	3,06	0,59	11,11	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 213ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,80	0,00	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,10	0,01	0,00	0,00	TK № 9ш/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>896</b>	<b>34,38</b>	<b>34,99</b>	<b>130,91</b>	<b>992,97</b>	<b>0,30</b>	<b>117,34</b>	<b>0,30</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>160,75</b>	<b>97,27</b>	<b>374,25</b>	<b>7,71</b>	<b>1 236,02</b>	<b>232,99</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,02</b>	<b>61,39</b>	<b>220,68</b>	<b>1 664,61</b>	<b>0,44</b>	<b>154,02</b>	<b>25,53</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>386,29</b>	<b>133,20</b>	<b>520,56</b>	<b>8,62</b>	<b>1 590,56</b>	<b>238,95</b>	<b>0,35</b>	<b>0,02</b>			

16 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА" (С)	250/6	7,15	9,73	31,87	253,10	0,09	0,62	20,68	0,08	0,20	196,07	35,52	175,84	0,60	303,85	44,85	0,04	0,00	TK № 286ш/22	2022	
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	1,92	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
Сыр (порциями)	20	4,62	5,82	0,00	70,90	0,01	0,09	43,68	0,19	0,06	173,47	6,88	98,31	0,20	17,09	0,00	0,00	0,00	TK № 212ш/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,62	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>651</b>	<b>23,80</b>	<b>22,20</b>	<b>86,81</b>	<b>656,70</b>	<b>0,48</b>	<b>1,85</b>	<b>100,75</b>	<b>0,27</b>	<b>0,61</b>	<b>615,54</b>	<b>96,24</b>	<b>515,22</b>	<b>2,48</b>	<b>726,27</b>	<b>55,64</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	0,85	0,11	1,64	10,94	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,59	136,93	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	250/6	2,36	4,25	16,39	113,82	0,08	4,27	0,14	0,00	0,06	27,03	24,80	66,05	0,86	475,06	4,85	0,03	0,00	TK № 125ш/22	2022	
ПЛОВ из говядины (б/л) (С)	250	23,60	29,60	50,09	561,17	0,10	0,74	0,38	0,24	0,16	26,51	56,04	261,39	3,06	471,04	9,95	0,09	0,01	TK № 228ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>886</b>	<b>33,49</b>	<b>34,96</b>	<b>123,84</b>	<b>943,93</b>	<b>0,33</b>	<b>12,21</b>	<b>0,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>109,61</b>	<b>127,00</b>	<b>451,03</b>	<b>9,31</b>	<b>1 454,23</b>	<b>19,84</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,29</b>	<b>57,16</b>	<b>210,65</b>	<b>1 600,63</b>	<b>0,81</b>	<b>14,06</b>	<b>101,27</b>	<b>0,51</b>	<b>0,91</b>	<b>725,35</b>	<b>223,24</b>	<b>986,25</b>	<b>11,79</b>	<b>2 180,50</b>	<b>75,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0,01</b>			



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				
																			В12, мг	Ca, мг		
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	180/5	18,93	24,87	2,91	314,18	0,08	0,15	5,40	3,24	0,57	120,34	20,58	279,98	3,26	263,61	60,18	0,07	0,04	TK № 142ш/22	2022		
ЧАЙ С САХАРОМ и лимон (P)	200/7	0,25	0,06	19,63	80,02	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/22	2022		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022		
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (50) (С)	50	5,74	8,69	14,36	158,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	TK № 207ш/22	2022		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,71	0,58	17,43	77,69	0,03	5,44	0,00	0,00	0,05	31,84	20,06	26,74	3,84	255,88	1,68	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>28,03</b>	<b>34,50</b>	<b>68,06</b>	<b>702,06</b>	<b>0,20</b>	<b>6,36</b>	<b>25,07</b>	<b>3,46</b>	<b>0,70</b>	<b>292,01</b>	<b>70,50</b>	<b>426,51</b>	<b>9,19</b>	<b>651,99</b>	<b>64,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>				
Обед																						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО консервированного (И)	100	2,47	5,11	5,36	77,81	0,07	4,08	0,00	0,00	0,04	22,10	18,81	50,02	0,69	126,86	0,13	0,00	0,00	TK № 91ш/22	2022		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,46	6,60	9,93	117,56	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	66,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	100/40	15,10	16,33	11,14	238,06	0,05	0,49	37,00	0,08	0,11	39,55	17,22	134,04	1,26	195,12	9,33	0,09	0,01	TK № 387ш/23	2023		
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	180	3,56	4,94	28,24	171,71	0,15	9,22	0,02	0,08	0,11	26,20	38,00	94,58	1,47	995,07	56,18	0,05	0,00	TK № 185ш/22	2022		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	200	0,44	0,00	29,34	119,16	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	54,06	3,84	3,98	0,11	1,14	0,00	0,00	0,00	TK № 89ш/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>976</b>	<b>32,42</b>	<b>33,88</b>	<b>123,97</b>	<b>917,80</b>	<b>0,44</b>	<b>19,11</b>	<b>37,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>208,20</b>	<b>131,08</b>	<b>447,69</b>	<b>7,07</b>	<b>1 862,06</b>	<b>75,88</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>60,45</b>	<b>68,38</b>	<b>193,03</b>	<b>1 619,86</b>	<b>0,64</b>	<b>25,47</b>	<b>62,27</b>	<b>3,62</b>	<b>1,07</b>	<b>500,21</b>	<b>201,58</b>	<b>874,20</b>	<b>16,26</b>	<b>2 514,05</b>	<b>139,91</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>				

18 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	250/6	6,12	7,54	45,29	278,88	0,06	0,36	11,90	0,06	0,13	118,97	33,89	141,73	0,56	200,86	53,54	0,04	0,00	TK № 178ш/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ( или цикорий) (С)	200	2,25	1,93	21,84	116,27	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	62,13	22,09	58,57	0,87	130,62	4,44	0,01	0,00	TK № 124ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	53	4,24	0,53	26,02	126,14	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,19	18,02	47,17	1,06	72,08	1,91	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,06	5,00	0,09	45,62	0,00	0,00	0,03	0,09	0,01	1,66	0,00	2,06	0,01	2,04	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022		
СЫР (порциями)	13	3,00	3,79	0,00	46,09	0,01	0,06	28,39	0,12	0,04	112,75	4,47	63,90	0,13	11,11	0,00	0,00	0,00	TK № 212ш/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>644</b>	<b>19,58</b>	<b>21,67</b>	<b>99,57</b>	<b>679,82</b>	<b>0,45</b>	<b>1,40</b>	<b>71,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,50</b>	<b>431,90</b>	<b>96,87</b>	<b>421,53</b>	<b>2,75</b>	<b>565,06</b>	<b>59,89</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С)	100	4,66	9,38	7,02	131,80	0,02	2,19	32,76	0,14	0,07	159,52	21,45	105,85	1,19	245,01	29,38	0,01	0,00	TK № 44ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)	250/25	6,23	3,11	17,51	123,13	0,11	5,80	0,14	0,24	0,09	32,07	34,58	112,34	1,15	665,32	78,04	0,18	0,00	TK № 301ш/22	2022	
ТЕБЕЛЛИ из говядины (90/30, бр) (С)	90/30	12,42	19,35	14,54	283,22	0,06	0,84	0,01	0,02	0,07	18,95	19,16	116,08	1,75	283,59	9,42	0,04	0,00	TK № 241ш/22	2022	
ОВОЩИ тушеные (Р)	180	3,13	7,39	16,97	147,42	0,09	12,20	0,21	0,05	0,06	50,44	32,18	72,56	1,18	675,54	34,10	0,03	0,00	TK № 83ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,90	22,75	0,39	32,55	1,12	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	76,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>32,74</b>	<b>39,99</b>	<b>114,50</b>	<b>955,85</b>	<b>0,43</b>	<b>29,03</b>	<b>33,66</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>319,58</b>	<b>151,07</b>	<b>525,58</b>	<b>7,62</b>	<b>2 486,01</b>	<b>153,82</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,32</b>	<b>61,66</b>	<b>214,07</b>	<b>1 635,67</b>	<b>0,88</b>	<b>30,43</b>	<b>104,82</b>	<b>0,74</b>	<b>0,93</b>	<b>751,48</b>	<b>247,94</b>	<b>947,11</b>	<b>10,37</b>	<b>3 051,07</b>	<b>213,71</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>			

19 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		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			
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запеченый, с молоком стученным (С)	150/20	23,87	15,97	49,90	438,92	0,08	0,20	0,06	0,35	0,32	229,56	38,75	287,52	1,44	238,53	13,31	0,07	0,03	TK № 219ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	170	1,45	0,37	13,72	64,04	0,07	65,28	0,01	0,00	0,05	56,97	21,73	38,44	0,49	325,23	3,35	0,03	0,00	TK № 1ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>28,71</b>	<b>16,79</b>	<b>97,85</b>	<b>657,72</b>	<b>0,21</b>	<b>65,51</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>308,49</b>	<b>79,77</b>	<b>368,86</b>	<b>3,50</b>	<b>643,29</b>	<b>18,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	100	1,60	5,03	8,24	87,57	0,02	24,94	0,00	0,00	0,02	42,04	14,34	30,91	0,58	260,14	2,73	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	250/15	6,39	6,99	19,38	162,11	0,09	4,04	9,04	0,10	0,09	30,42	25,63	87,04	1,16	472,59	52,97	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ( по-волжски (горбуша, с/м) (Р)	120	23,26	15,90	7,47	259,22	0,25	0,63	0,03	0,20	0,18	28,60	35,10	247,79	1,88	362,01	45,68	0,34	0,03	TK № 139ш/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	200	4,22	6,26	28,13	187,36	0,15	8,85	3,57	0,09	0,14	52,91	38,51	112,69	1,42	988,98	62,51	0,05	0,00	TK 113ш/22	2022	
НАПИТОК ягодный (Р)	200	0,12	0,05	12,48	52,99	0,01	0,61	0,04	0,00	0,01	11,46	5,07	2,38	0,16	29,53	0,00	0,00	0,00	TK № 333ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>985</b>	<b>42,69</b>	<b>35,23</b>	<b>120,10</b>	<b>964,25</b>	<b>0,67</b>	<b>39,07</b>	<b>12,68</b>	<b>0,39</b>	<b>0,50</b>	<b>189,93</b>	<b>149,15</b>	<b>588,31</b>	<b>7,70</b>	<b>2 277,25</b>	<b>167,69</b>	<b>0,47</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>71,40</b>	<b>52,02</b>	<b>217,95</b>	<b>1 621,97</b>	<b>0,88</b>	<b>104,58</b>	<b>12,75</b>	<b>0,74</b>	<b>0,90</b>	<b>498,42</b>	<b>228,92</b>	<b>957,17</b>	<b>11,20</b>	<b>2 920,54</b>	<b>185,79</b>	<b>0,57</b>	<b>0,06</b>			

## 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																			TK №		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенично-курузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (P)	200/6	4,16	6,44	23,43	171,59	0,07	0,21	7,07	0,08	0,08	73,91	20,28	85,50	0,70	136,71	25,92	0,01	0,00	TK № 56ш/22	2022	
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,31	1,36	16,61	86,42	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80ш/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	66,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	55	4,00	8,76	32,46	225,54	0,04	0,02	0,52	0,08	0,03	13,59	5,88	36,34	0,48	53,41	17,39	0,01	0,00	TK № 218ш/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 26ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>626</b>	<b>17,38</b>	<b>19,94</b>	<b>103,38</b>	<b>669,37</b>	<b>0,48</b>	<b>1,21</b>	<b>38,43</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>277,78</b>	<b>67,96</b>	<b>309,83</b>	<b>2,38</b>	<b>478,11</b>	<b>49,55</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)	100	1,75	10,12	9,87	138,84	0,06	3,86	0,30	0,00	0,05	18,74	22,54	48,91	0,74	334,21	3,44	0,02	0,00	TK № 111ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (H)	250/106	4,63	6,57	12,92	129,92	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	100	13,29	9,96	8,54	171,26	0,14	6,02	3,00	0,00	1,05	18,46	12,23	186,84	3,95	212,79	21,40	0,13	0,02	TK № 234ш/22	2022	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассычатая (С)	180	8,64	6,39	39,00	248,07	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	263,53	49,61	0,01	0,01	TK № 136ш/22	2022	
КОМПОТ ИЗ АГЕЛЬСКИНОВ с витаминной смесью "Витлошка" (P)	200	0,18	0,05	20,95	85,04	0,06	5,38	24,00	0,42	0,08	15,41	4,42	4,48	0,10	43,17	0,43	0,00	0,00	TK № 87ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>936</b>	<b>34,88</b>	<b>33,99</b>	<b>131,24</b>	<b>966,63</b>	<b>0,65</b>	<b>19,19</b>	<b>27,44</b>	<b>0,50</b>	<b>1,42</b>	<b>140,83</b>	<b>222,04</b>	<b>603,04</b>	<b>12,82</b>	<b>1 471,43</b>	<b>129,81</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,26</b>	<b>53,93</b>	<b>234,62</b>	<b>1 636,00</b>	<b>1,13</b>	<b>20,40</b>	<b>65,87</b>	<b>0,66</b>	<b>1,84</b>	<b>418,61</b>	<b>290,00</b>	<b>912,87</b>	<b>15,20</b>	<b>1 949,54</b>	<b>179,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	1 176,32	1 159,87	4 349,34	16,23	1 154,85	#####	26,05	21,52	10 348,87	4 467,59	17 484,41	258,29	49 043,26	3 507,82	6,74	0,63
Среднее значение за период	58,82	57,99	217,47	0,81	57,74	65,80	1,30	1,08	517,44	223,38	874,22	12,91	2 452,16	175,39	0,34	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	32,0	53,6													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 - и старше	612	928