

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
 для организации 2-х разового питания учащихся
 муниципальных общеобразовательных учреждений Нижегородского района
 на зимний период
 (7 - 11 лет)

1 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						
																		0,05	0,29	9,58	0,08		
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	200/6	4,93	6,88	36,47	231,87	0,05	0,29	9,58	0,08	0,10	96,05	27,27	114,33	0,46	162,00	43,67	0,03	0,00	TK № 178ш/22	2022			
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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			
СЫР (порции)	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			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	130	0,55	0,44	13,33	59,41	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 № 1ш/22	2022			
Итого за прием пищи:	586	16,06	16,73	83,62	558,82	0,17	4,87	64,35	0,27	0,32	410,57	86,73	353,76	5,10	616,75	54,91	0,06	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	60	0,96	3,02	4,94	52,54	0,01	14,96	0,00	0,00	0,01	25,22	8,60	18,55	0,35	156,09	1,64	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ (б/м) (С)	200	4,16	5,29	15,04	125,03	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 № 229ш/22	2022			
ГУЛЯШ из говядины (Р)	90	13,20	16,91	3,96	221,58	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 № 173ш/22	2022			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	150	6,76	4,26	43,15	238,16	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 № 86ш/22	2022			
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,00	0,00	0,04	36,00	22,00	26,00	0,60	358,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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	24	1,58	0,29	9,50	46,94	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	6,96	11,28	36,00	0,94	56,40	1,06	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022			
Итого за прием пищи:	749	29,96	30,17	115,29	862,85	0,40	97,63	0,12	0,07	0,23	137,24	98,84	335,96	6,40	1 181,99	121,54	0,09	0,01					
Всего за день:		46,02	46,90	198,91	1 421,67	0,57	102,50	64,47	0,34	0,55	547,81	185,57	689,72	11,50	1 798,74	176,45	0,15	0,01					

2 ДЕНЬ

Принем 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, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ с сыром (С)	150/5	17,85	24,81	2,23	306,02	0,06	0,16	31,66	2,45	0,44	244,80	20,81	279,25	2,43	206,90	70,18	0,05	0,03	TK № 196ш/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ 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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	35	0,98	1,16	27,06	123,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	5,60	3,90	12,60	0,53	48,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	150	0,63	0,88	14,55	66,80	0,05	9,60	0,01	0,00	0,03	23,86	13,28	16,22	3,24	404,96	2,96	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	565	21,65	26,95	70,71	615,78	0,16	9,79	31,67	2,45	0,51	292,37	51,58	337,62	7,47	719,99	74,04	0,07	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО консервированного (И)	60	1,48	3,06	3,22	46,69	0,04	2,45	0,00	0,00	0,02	13,26	11,29	30,02	0,41	76,12	0,08	0,00	0,00	TK № 91ш/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	200/10/6	4,14	5,97	8,16	103,45	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 № 146ш/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОЙ СОУСЕ (горбуша)	120	12,28	6,81	9,02	147,29	0,09	0,59	1,72	0,17	0,11	34,90	19,80	124,28	0,66	237,83	27,54	0,20	0,02	TK № 160ш/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	150	3,17	4,68	21,09	140,34	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 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 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
Итого за прием пищи:	846	28,83	21,79	114,62	785,31	0,44	101,98	4,69	0,24	0,39	168,63	116,77	409,36	6,33	1 562,08	85,11	0,29	0,02		
Всего за день:		50,48	48,74	185,33	1 401,09	0,60	111,77	36,36	2,69	0,90	461,00	168,35	746,98	13,80	2 282,07	159,15	0,36	0,05		

14 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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком стученым (С)	135/15	25,02	16,99	35,90	396,68	0,06	0,21	0,06	0,28	0,30	223,89	34,29	279,81	1,03	95,17	13,34	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022
ЧАЙ с САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	14,79	60,66	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,84	6,35	8,66	0,80	36,18	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
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	150	0,63	0,68	14,55	66,80	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 № 4ш/22	2022
Итого за прием пищи:	537	28,30	18,03	79,97	585,54	0,16	10,55	0,07	0,28	0,36	269,29	64,12	331,39	5,67	577,11	17,39	0,06	0,03		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	70	1,31	5,40	6,89	82,03	0,04	2,71	0,14	0,00	0,03	15,32	15,58	34,46	0,60	228,04	2,75	0,01	0,00	TK № 77ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с ПАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	200/10	4,58	5,15	15,66	124,93	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	13,14	6,51	9,60	144,99	0,14	5,73	4,79	0,16	0,98	32,63	16,95	194,95	3,80	245,98	7,93	0,13	0,02	TK № 63ш/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	150	3,17	4,68	21,09	140,34	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 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
Итого за прием пищи:	810	29,89	22,84	119,60	805,79	0,57	98,32	13,30	0,32	1,27	169,80	131,05	502,36	9,22	2 096,97	103,10	0,24	0,02		
Всего за день:		58,29	40,87	199,57	1 401,33	0,73	108,87	13,37	0,60	1,63	439,09	195,17	833,75	14,89	2 674,08	120,49	0,30	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		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
		Углеводы, г	Углеводы, г																	
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком стученым (С)	135/15	25,02	16,09	35,90	396,68	0,06	0,21	0,06	0,28	0,30	223,89	34,29	279,81	1,03	95,17	13,34	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022
ЧАЙ с САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7	0,25	0,06	14,79	60,66	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,84	6,35	8,66	0,80	36,18	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,60	1,08	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, мандарины, яблоки, апельсины)	140	1,19	0,31	11,30	52,74	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 № 1ш/22	2022
Итого за прием пищи:	527	28,86	17,66	76,72	581,48	0,17	54,71	0,07	0,28	0,37	292,54	68,73	346,82	2,84	439,98	17,19	0,07	0,03		
Обед																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60	0,51	0,07	0,98	6,56	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
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ с РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)	200/20	4,90	2,49	14,24	99,08	0,09	4,72	0,11	0,19	0,06	25,74	27,82	89,20	0,93	553,88	61,45	0,15	0,00	TK № 301ш/22	2022
ПЛОВ из птицы (С)	200	20,83	22,45	34,54	404,25	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	0,00	0,00	21,64	87,01	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	770	32,63	25,91	111,36	790,40	0,57	16,90	157,12	2,12	0,59	95,18	106,91	414,44	5,52	1 066,71	105,72	0,31	0,01		
Всего за день:		61,49	43,57	188,08	1 371,88	0,74	71,61	157,19	2,40	0,96	387,72	175,64	761,26	8,36	1 506,69	122,91	0,38	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ с сыром (С)	200	10,80	11,03	40,23	303,58	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 № 199ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 66ш/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	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	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 № 16ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	130	0,55	0,44	13,33	59,41	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 № 1ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	590	15,71	13,23	105,38	603,75	0,18	4,23	26,22	0,28	0,15	206,14	47,89	195,64	5,77	374,15	3,25	0,02	0,02			
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ (б/г) (И)	70	1,01	3,44	5,54	57,65	0,04	1,22	0,88	0,00	0,04	19,78	23,91	39,58	0,51	152,58	3,67	0,03	0,00	TK № 66ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С)	200/10	5,80	7,95	18,57	169,34	0,07	2,36	0,12	0,12	0,07	22,55	18,71	70,24	1,01	321,27	24,44	0,03	0,00	TK № 158ш/22	2022	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)	100	12,78	4,88	6,32	120,80	0,08	0,58	1,41	0,42	0,13	48,16	43,54	186,60	0,98	362,72	103,48	0,43	0,02	TK № 123ш/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	150	3,17	4,68	21,09	140,34	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 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	480,00	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	
Итого за прием пищи:	820	30,15	21,85	116,88	791,63	0,47	18,79	5,63	0,61	0,47	192,30	162,49	513,69	6,23	2 215,76	182,87	0,55	0,02			
Всего за день:		45,86	35,08	222,26	1 395,38	0,65	23,02	31,85	0,89	0,62	398,44	210,38	709,33	12,00	2 589,91	186,12	0,57	0,04			

13 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			
																			TK №		
ОМЛЕТ с сыром (С)	150/5	17,85	24,81	2,23	306,02	0,06	0,16	31,66	2,45	0,44	244,28	20,59	279,18	2,43	206,89	66,24	0,05	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	
БУТЕРБРОД с маслом сливочным	30	1,69	7,35	9,95	112,77	0,03	0,00	0,04	0,13	0,02	6,97	6,80	20,75	0,42	30,11	0,72	0,00	0,00	TK № 209ш/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	25,70	36,97	40,35	601,88	0,39	1,14	62,54	2,58	0,75	437,58	67,88	466,60	3,84	515,97	71,40	0,06	0,03			
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60	0,51	0,07	0,98	6,56	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	7,33	3,50	14,78	119,99	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	20,83	22,45	34,54	404,25	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	0,00	0,00	21,64	87,01	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 37ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	765	35,06	26,92	111,90	811,31	0,59	15,72	157,13	1,96	0,61	95,91	108,44	425,95	5,51	980,27	108,51	0,28	0,02			
Всего за день:		60,76	63,89	152,25	1 413,19	0,98	16,86	219,67	4,54	1,36	533,49	176,32	892,55	9,35	1 496,24	179,91	0,34	0,05			

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции			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				
	Болжи, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И ДЖЕМОМ (С)	135/15	17,81	11,34	35,30	316,52	0,05	0,39	10,36	0,26	0,23	170,29	25,15	203,89	0,74	142,50	12,95	0,05	0,02	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
Итого за прием пищи:	505	27,01	16,47	83,15	583,37	0,39	1,37	41,20	0,26	0,53	364,62	71,24	396,56	2,17	458,67	18,67	0,07	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (МР) (С)	70	0,97	4,21	5,74	65,31	0,01	1,74	0,00	0,00	0,02	29,90	13,67	27,46	0,90	190,09	87,48	0,01	0,00	TK № 42ш/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	200/15	7,33	3,50	14,78	119,99	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
"КАРБОНАРА" С ПТИЦЕЙ в томатно-огуречном соусе (Р)	180	22,81	27,00	27,73	426,93	0,10	0,56	51,81	0,16	0,17	94,43	24,74	205,87	2,11	273,15	27,10	0,12	0,02	TK № 411ш/24	2024
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витгошва" (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	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,90	22,75	0,39	32,55	1,12	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	740	36,59	35,52	102,26	857,55	0,39	11,22	75,93	0,61	0,39	184,81	95,88	421,27	5,98	1 100,40	182,13	0,27	0,03		
Всего за день:		63,60	51,99	185,41	1 450,92	0,78	12,59	117,13	0,87	0,92	549,43	167,12	817,83	8,15	1 559,07	200,80	0,34	0,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ы, 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	Углевод-ы, г																	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	180/5	18,83	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	14,79	60,66	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,84	6,35	8,66	0,80	36,18	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/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	
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)	150	0,63	0,68	14,55	66,80	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 № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	587	22,70	33,11	49,57	590,11	0,19	10,49	5,45	3,37	0,64	169,26	52,11	338,96	8,02	755,26	64,41	0,09	0,04			
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60	0,51	0,07	0,98	6,56	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	13,60	8,26	14,15	0,35	82,16	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	200/10/6	4,14	5,97	8,16	103,45	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 № 146ш/22	2022	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)	200	21,45	21,70	21,31	366,98	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	0,44	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	
Итого за прием пищи:	766	32,83	28,64	99,75	789,65	0,32	12,38	0,32	0,00	0,29	151,08	107,70	399,74	7,12	1 547,61	22,97	0,14	0,00			
Всего за день:		55,63	61,75	149,32	1 379,76	0,51	22,87	5,77	3,37	0,93	320,34	159,81	738,70	15,14	2 302,87	87,38	0,23	0,04			

6 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		
КАША "АРТЕКОВСКАЯ" вязкая (С)	180/5	7,28	8,02	38,24	261,14	0,11	0,45	15,09	0,07	0,15	149,20	39,43	167,91	0,85	256,97	72,41	0,04	0,00	TK № 179ш/22	2022
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,74	8,69	14,36	158,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	TK № 207ш/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	146,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022
Итого за прием пищи:	550	20,49	22,88	78,02	611,97	0,46	1,62	71,15	0,29	0,53	501,20	98,18	454,41	2,54	661,87	82,36	0,06	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	60	0,96	3,02	4,94	52,54	0,01	14,96	0,00	0,00	0,01	25,22	8,60	18,55	0,35	156,09	1,64	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом	200/10	4,09	5,20	9,04	99,31	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/л) (С)	200	18,87	23,65	40,07	448,59	0,08	0,59	0,30	0,20	0,13	21,18	44,82	209,02	2,45	376,62	7,95	0,07	0,00	TK № 228ш/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,40	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 № 232ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,90	22,75	0,39	32,55	1,12	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,31	0,42	13,86	68,46	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 № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	740	30,29	32,97	107,93	852,93	0,26	34,86	0,44	0,25	0,28	121,47	106,10	397,88	6,03	1 500,53	16,38	0,13	0,00		
Всего за день:		50,78	55,85	185,95	1 464,90	0,72	36,48	71,59	0,54	0,81	622,67	204,28	852,29	8,57	2 162,40	98,74	0,19	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	160/5	7,95	7,55	39,40	262,04	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 № 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	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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,07	5,72	0,10	52,14	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	3,91	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:	523	16,98	18,43	84,86	580,57	0,53	1,29	41,23	0,17	0,43	308,71	99,55	369,49	3,01	563,85	55,58	0,04	0,00		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (бл) (И)	60	0,96	2,95	5,76	53,92	0,01	1,76	0,00	0,00	0,02	21,94	12,52	27,94	0,79	178,87	4,26	0,01	0,00	TK № 71ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПАШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	200/10	4,58	5,15	15,66	124,93	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 ПОСТРОГАНОВСКИЙ (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)	160	3,16	4,37	25,10	152,42	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	1,00	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	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	830	30,63	25,15	118,82	815,86	0,53	23,86	8,85	0,16	1,38	131,87	119,48	499,80	12,47	2 095,27	109,03	0,25	0,02		
Всего за день:		47,61	43,58	203,68	1 396,43	1,06	25,15	50,08	0,33	1,81	440,58	219,03	869,29	15,48	2 660,12	164,61	0,29	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	150/5	7,47	7,30	37,05	248,18	0,16	0,29	9,73	0,07	0,11	105,51	44,27	159,03	1,22	220,69	45,30	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	TK № 68ш/22	2022		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,45	5,10	13,35	0,30	20,40	0,54	0,00	TK № 10ш/22	2022		
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	50	3,01	5,63	34,48	200,63	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	8,00	5,00	29,00	0,40	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	TK № 4ш/22	2022		
Итого за прием пищи:	535	12,35	13,52	105,28	596,63	0,26	4,00	9,74	0,07	0,16	151,26	73,63	226,77	5,29	439,32	46,98	0,04	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО консервированного (И)	60	1,48	3,06	3,22	46,69	0,04	2,45	0,00	0,00	0,02	13,26	11,29	30,02	0,41	76,12	0,08	0,00	TK № 9ш/22	2022		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ с мясом и сметаной (С)	200/106	4,14	5,97	8,16	103,45	0,04	4,31	0,13	0,00	0,05	36,95	21,44	59,98	1,10	331,34	5,83	0,03	TK № 146ш/22	2022		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (Б/р) (горбуша) (С)	60/30	8,72	8,34	8,50	144,55	0,06	0,36	0,02	0,02	0,05	13,56	13,46	79,90	0,42	155,51	22,80	0,14	TK № 315ш/22	2022		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ с овощами (С)	150	3,10	8,26	23,19	180,56	0,12	7,53	0,21	0,00	0,09	23,86	35,59	87,05	1,33	792,84	7,74	0,05	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	TK № 202ш/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	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	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	TK № 9ш/22	2022		
Итого за прием пищи:	821	25,05	26,60	114,63	802,40	0,41	15,59	0,36	0,02	0,27	127,67	117,97	375,42	6,11	1 554,30	40,47	0,24	0,01			
Всего за день:		37,40	40,32	219,91	1 399,03	0,67	19,59	10,10	0,09	0,43	278,93	191,60	602,19	11,40	1 993,62	87,45	0,28	0,01			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг
Завтрак																				
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшени-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (P)	150/5	4,72	6,07	25,08	177,46	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	1,31	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	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,75	6,50	22,25	0,50	34,00	0,90	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 № 216ш/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:	545	15,62	18,58	89,82	595,94	0,44	1,23	39,37	0,15	0,42	280,86	61,69	296,00	1,92	457,84	49,45	0,04	0,00		
Обед																				
САЛАТ "ЗИМНИЙ" овощной (MР)	60	0,89	6,04	4,65	77,27	0,03	2,24	0,08	0,00	0,02	9,61	9,91	24,50	0,36	148,52	1,45	0,01	0,00	TK № 165ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками (И)	200/20	7,25	6,40	14,65	145,21	0,09	4,48	0,12	0,07	0,09	25,02	27,11	97,91	1,45	570,99	50,48	0,04	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)	150	7,20	5,33	32,50	206,72	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	0,12	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	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	820	35,15	28,69	112,85	847,37	0,58	13,35	3,25	0,14	1,32	106,00	187,42	565,85	11,71	1 329,16	118,10	0,21	0,03		
Всего за день:		50,77	47,27	202,67	1 443,31	1,02	14,58	42,62	0,29	1,74	386,86	249,11	861,85	13,63	1 787,00	167,55	0,25	0,03		

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																		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	200/6	4,93	6,88	36,47	231,87	0,05	0,29	9,56	0,08	0,10	96,05	27,27	114,33	0,46	162,00	43,67	0,03	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	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,06	5,00	0,09	45,62	0,00	0,00	0,03	0,09	0,01	1,66	0,00	2,06	0,01	2,04	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	140	1,19	0,31	11,30	52,74	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 № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	588	13,34	15,93	89,05	562,57	0,21	54,38	20,71	0,17	0,28	264,77	87,50	282,06	2,68	694,25	56,92	0,08	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (С)	200/10	6,74	6,53	15,37	147,75	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 № 187ш/22	2022	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	100	16,18	20,27	9,60	287,27	0,07	0,35	1,73	0,18	0,14	35,71	29,36	174,76	2,63	331,72	48,29	0,05	0,00	TK № 305ш/22	2022	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	150	3,25	4,98	9,07	94,65	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	1,40	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 № 282ш/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	
Итого за прием пищи:	750	33,96	33,08	96,80	825,17	0,41	37,73	1,94	0,18	0,35	203,31	127,80	459,99	8,25	1 817,97	101,18	0,12	0,00			
Всего за день:		47,30	49,01	185,85	1 387,74	0,62	92,11	22,65	0,35	0,63	468,08	215,30	742,05	10,93	2 512,22	158,10	0,20	0,00			

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ ИЗ ПФ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С КАРТФЕЛЕМ с маслом	150/5	6,28	12,42	36,02	285,37	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	1,01	0,00	1,46	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	71,64	0,08	35,39	0,01	0,00	TK № 80ш/22	2022	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,74	8,69	14,36	198,77	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	55,37	0,67	84,43	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	225,78	0,15	25,07	0,44	0,23	TK № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	555	14,61	22,80	78,11	583,15	0,14	36,68	25,23	0,29	0,15	225,34	35,93	354,25	0,91	146,07	0,24	0,00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	60	0,96	3,02	4,94	52,54	0,01	14,96	0,00	0,00	0,01	25,22	8,60	156,09	0,35	18,55	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	200/106	4,27	5,95	10,59	113,51	0,05	3,19	0,11	0,00	0,06	35,88	23,79	391,42	1,31	67,19	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С)	90	14,24	15,76	8,95	235,16	0,04	0,42	0,00	0,00	0,08	15,20	19,62	285,73	2,07	132,25	0,04	0,00	TK № 231ш/22	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	150	6,76	4,26	43,15	238,16	0,08	0,00	0,01	0,07	0,03	22,77	10,32	79,41	1,20	52,00	0,01	0,01	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	11,11	0,59	3,06	0,00	0,00	TK № 213ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	23	1,75	0,18	11,32	53,91	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	3,22	21,39	0,25	14,95	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	58,75	0,98	37,50	1,10	0,01	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	764	30,29	29,74	114,68	863,10	0,26	106,57	0,28	0,07	0,26	130,13	82,16	1 003,90	6,75	325,50	0,10	0,01			
Всего за день:		44,90	52,54	192,79	1 446,25	0,40	143,25	25,51	0,36	0,41	355,47	118,09	1 358,15	7,66	471,57	0,34	0,01			

16 день

Применение 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 "ДРУЖБА" (С)	200/5	5,21	6,63	29,63	203,68	0,08	0,31	10,36	0,07	0,11	102,87	28,51	119,19	0,61	179,93	36,76	0,03	0,00	TK № 286ш/22	2022	
КАКАО с молоком (С)	200	3,56	3,29	19,09	125,24	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,80	27,04	93,97	0,90	201,18	8,87	0,02	0,00	TK № 214ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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	
СЫР (порциями)	13	3,00	3,79	0,00	46,09	0,01	0,06	28,39	0,12	0,04	112,75	4,47	63,90	0,13	11,11	0,00	0,00	0,00	TK № 212ш/22	2022	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	66,82	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	563	19,48	16,99	79,65	559,03	0,46	1,51	75,14	0,19	0,50	459,62	85,42	417,66	2,31	587,07	47,23	0,06	0,00			
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	60	0,51	0,07	0,98	6,56	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	13,60	8,26	14,15	0,35	82,16	0,00	0,00	0,00	TK № 39ш/22	2022	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	200/6	1,83	3,60	13,21	93,39	0,06	3,44	0,12	0,00	0,05	22,60	20,03	53,64	0,69	383,39	4,01	0,02	0,00	TK № 125ш/22	2022	
ПЛОВ из говядины (б/г) (С)	200	18,87	23,65	40,07	448,58	0,08	0,59	0,30	0,20	0,13	21,18	44,82	209,02	2,45	376,62	7,95	0,07	0,00	TK № 228ш/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,97	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	756	28,70	28,42	114,42	828,03	0,30	9,95	0,42	0,20	0,26	93,43	108,56	387,56	8,55	1 229,77	17,38	0,11	0,00			
Всего за день:		48,18	45,41	194,07	1 387,06	0,76	11,46	75,56	0,39	0,76	553,05	193,98	805,22	10,86	1 816,84	64,61	0,17	0,00			

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, мкг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	150/5	15,88	21,44	2,45	268,74	0,06	0,13	4,52	2,73	0,47	101,08	17,25	234,92	2,74	221,22	50,97	0,06	0,03	TK № 142ш/22	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Р)	200/7	0,25	0,06	14,79	60,66	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,84	6,35	8,66	0,80	36,18	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/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 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)	150	0,63	0,51	15,38	68,55	0,03	4,80	0,00	0,00	0,05	28,10	17,70	23,60	3,39	225,78	1,49	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	562	24,10	30,90	56,80	604,32	0,16	5,70	24,19	2,95	0,59	266,62	61,41	389,41	8,00	565,75	54,27	0,08	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (И)	60	1,48	3,06	3,22	46,69	0,04	2,45	0,00	0,00	0,02	13,26	11,29	30,02	0,41	76,12	0,08	0,00	0,00	TK № 9ш/22	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (С)	200/10/6	4,14	5,97	8,16	103,45	0,04	4,31	0,13	0,00	0,05	36,95	21,44	59,86	1,10	331,34	5,83	0,03	0,00	TK № 146ш/22	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (С)	80/30	12,55	13,48	9,17	196,65	0,04	0,41	30,83	0,07	0,10	33,17	14,33	111,60	1,06	162,43	12,37	0,07	0,01	TK № 367ш/23	2023	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)	150	2,87	4,12	23,53	143,09	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	0,44	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	2,87	0,54	17,82	88,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	826	27,97	27,53	113,38	802,54	0,37	14,86	30,99	0,14	0,31	181,32	110,01	381,15	6,16	1 547,86	68,52	0,16	0,01			
Всего за день:		52,07	58,43	170,18	1 406,86	0,53	20,56	55,18	3,09	0,90	447,94	171,42	750,56	14,16	2 113,61	122,79	0,24	0,04			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, 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
		Жиры, г	Всего																	
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	180/5	4,44	5,92	32,92	206,67	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 № 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	48	3,84	0,48	23,57	114,24	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,04	16,32	42,72	0,96	65,28	1,73	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	66,62	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
Итого за прием пищи:	568	17,50	20,00	84,75	595,71	0,43	1,30	67,91	0,28	0,46	398,36	85,87	378,39	2,50	503,47	45,10	0,04	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С)	60	2,79	5,63	4,21	79,08	0,01	1,32	19,66	0,09	0,04	95,86	12,88	63,54	0,72	147,01	19,21	0,01	0,00	TK № 44ш/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (С)	200/20	4,90	2,49	14,24	99,08	0,09	4,72	0,11	0,19	0,06	25,74	27,82	89,20	0,93	553,86	61,45	0,15	0,00	TK № 301ш/22	2022
ТЕФТЕЛИ из говядины (60/30, б/р) (С)	60/30	8,35	13,28	10,05	193,91	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	2,61	6,16	14,14	122,83	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	1,00	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	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022
Итого за прием пищи:	815	26,37	28,52	109,96	808,18	0,39	24,78	20,50	0,34	0,35	240,55	130,38	431,52	6,67	2 091,72	120,98	0,23	0,00		
Всего за день:		43,87	48,52	194,73	1 403,89	0,82	26,08	88,41	0,62	0,81	638,91	216,25	809,91	9,17	2 595,19	166,08	0,27	0,00		

19 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводный, 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 №		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запеченный, с молоком стученным (С)	135/15	21,39	14,15	43,50	386,96	0,07	0,17	0,06	0,31	199,37	34,09	254,10	1,29	204,64	11,83	0,06	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	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	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, мандарины, яблоки, апельсины)	150	1,28	0,33	12,11	56,51	0,06	57,60	0,01	0,00	50,27	19,17	33,92	0,44	286,97	2,96	0,03	0,00	TK № 1ш/22	2022		
Итого за прием пищи:	530	25,26	14,83	84,93	574,43	0,18	57,80	0,07	0,31	269,30	69,15	322,02	3,10	557,54	15,87	0,09	0,03				
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С)	70	1,12	3,52	5,77	61,30	0,01	17,46	0,00	0,00	29,42	10,04	21,64	0,41	182,10	1,91	0,01	0,00	TK № 316ш/22	2022		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	200/10	4,58	5,15	15,66	124,93	0,07	3,25	5,69	0,09	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, см) (Р)	100	19,43	13,26	6,25	216,34	0,21	0,52	0,03	0,17	24,01	29,31	207,15	1,58	302,13	38,12	0,29	0,03	TK № 139ш/22	2022		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	150	3,17	4,68	21,09	140,34	0,11	6,63	2,68	0,07	39,76	28,88	84,52	1,07	741,59	47,86	0,04	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	11,46	5,07	2,38	0,16	29,53	0,00	0,00	0,00	TK № 333ш/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	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	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022		
Итого за прием пищи:	830	35,52	27,66	105,65	810,90	0,56	28,47	8,44	0,33	153,19	123,99	488,87	6,61	1 795,11	132,83	0,40	0,03				
Всего за день:		60,78	42,49	190,58	1 385,33	0,74	86,27	8,51	0,64	422,49	193,14	810,89	9,71	2 352,65	148,70	0,49	0,06				

20 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																		
Завтрак																					
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенично-кукурузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	180/5	3,75	5,53	21,16	152,33	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 № 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	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	
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	66,62	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	
Итого за прием пищи:	585	15,37	18,83	91,29	602,51	0,44	1,19	37,76	0,15	0,40	265,91	59,14	283,55	1,90	437,56	44,30	0,03	0,00			
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из равных овощей (С)	60	1,05	6,07	5,93	83,34	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 № 11ш/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	200/10/6	4,27	5,95	10,59	113,51	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	11,96	8,97	7,75	154,37	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	7,20	5,33	32,50	206,72	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	0,18	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	796	30,34	27,17	113,24	814,88	0,57	16,30	27,00	0,49	1,26	118,27	182,80	512,66	10,95	1 177,68	110,10	0,19	0,03			
Всего за день:		45,71	46,00	204,53	1 417,49	1,01	17,49	64,76	0,64	1,66	384,18	241,94	796,21	12,85	1 615,24	154,40	0,22	0,03			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 015,72	972,88	3 826,30	28 212,70	14,46	1 024,56	1 170,08	23,14	19,06	8 979,17	3 820,22	15 103,45	226,52	41 445,81	2 913,41	5,97	0,53
Среднее значение за период	50,79	48,64	191,32	1 410,64	0,72	51,23	58,50	1,16	0,95	448,96	191,01	755,17	11,33	2 072,29	145,67	0,30	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	31,0	54,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7 - 11 лет	555	792