

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

1 день

Прием 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	
Завтрак																					
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 (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	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	140	0,59	0,48	14,35	63,98	0,03	4,48	0,00	0,00	0,04	26,22	16,52	22,02	3,16	210,73	1,39	0,01	0,00	TK № 1ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	596	16,10	16,77	84,64	563,39	0,17	5,19	64,35	0,27	0,32	412,44	87,91	355,33	5,32	631,80	55,01	0,06	0,00			
Обед																					
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	60	0,64	0,13	2,29	12,91	0,04	9,60	0,07	0,00	0,04	8,28	11,80	15,34	0,53	168,97	1,18	0,01	0,00	TK № 38ш/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)	200	7,53	5,65	24,22	178,43	0,23	2,87	0,11	0,00	0,07	47,03	45,45	126,90	2,43	315,31	4,71	0,03	0,00	TK № 229ш/22	2022	
ПЕЛЬМЕНИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА МЯСНЫЕ с маслом (Р)	200/5	17,93	22,04	53,94	486,01	0,11	0,12	19,69	0,28	0,13	32,55	21,66	150,04	2,18	264,69	111,70	0,04	0,01	TK № 421ш/24	2024	
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,64	0,00	0,00	TK № 8ш/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,10	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022	
Итого за прием пищи:	710	30,27	28,48	120,39	859,13	0,46	16,59	19,87	0,28	0,29	113,11	101,46	356,78	9,14	1 068,32	121,33	0,09	0,01			
Всего за день:		46,37	45,25	205,03	1 422,52	0,63	21,78	84,22	0,55	0,61	525,55	189,37	712,11	14,46	1 698,12	176,34	0,15	0,01			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ с сыром (С)	150/5	17,85	24,81	2,23	306,02	0,06	0,16	31,66	2,45	0,44	244,60	20,61	279,25	2,43	206,90	70,18	0,05	0,03	TK № 196ш/	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	13,17	5,78	7,30	0,77	25,16	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/2	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,75	8,50	22,25	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00	TK № 10/22	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	3,50	12,60	0,53	49,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16ш/2	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 № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	565	21,65	26,95	70,71	615,78	0,16	9,79	31,67	2,45	0,51	292,78	51,67	337,62	7,47	720,02	74,04	0,07	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,51	6,96	1,59	71,92	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324ш/	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 № 146с/2	2022
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (горбуша)	100	12,90	8,71	2,06	138,89	0,10	0,71	0,26	0,01	0,09	18,81	24,75	125,68	0,54	266,58	32,17	0,25	0,02	TK № 153ш/	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/	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/	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	831	28,10	27,55	103,57	790,42	0,42	106,02	9,60	0,08	0,37	152,93	118,65	404,38	6,13	1 599,88	91,41	0,35	0,02		
Всего за день:		49,75	54,50	174,28	1 406,20	0,58	115,81	41,27	2,53	0,88	445,71	170,32	742,00	13,60	2 319,90	165,45	0,42	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (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/	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 № 94р/2	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 № 10/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,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 № 1/22	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/2	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	553,88	61,45	0,15	0,00	TK № 301ш/	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/	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/2	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 № 8/22	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 № 9/22	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		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША 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 № 176с/2	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 № 124с/2	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,80	0,35	17,19	83,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,90	31,15	0,70	47,60	1,26	0,00	0,00	TK № 10/22	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/	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 № 28/22	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																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	70	0,64	7,00	2,42	76,18	0,03	8,06	2,49	0,00	0,03	12,25	10,74	22,71	0,49	137,29	1,58	0,01	0,00	TK № 326ш/	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	0,07	24,04	20,19	65,68	0,89	375,76	41,14	0,04	0,00	TK № 24ш/2	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (С)	90	12,43	10,34	6,96	165,45	0,13	6,00	2,83	0,00	0,99	21,63	13,05	180,58	3,77	227,90	5,93	0,13	0,02	TK № 85ш/2	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/	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/	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	820	28,60	27,96	116,50	832,48	0,57	105,50	11,03	0,16	1,28	139,36	127,21	475,81	9,31	2 131,05	103,32	0,24	0,02		
Всего за день:		45,58	46,39	201,36	1 413,05	1,10	106,79	52,26	0,33	1,71	448,07	226,76	845,30	12,32	2 694,90	158,90	0,28	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	150/5	6,28	12,42	36,02	285,37	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	1,01	0,00	1,18	0,01	1,46	0,00	0,00	0,00	TK № 47ш/2	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 № 80с/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,48	0,00	0,00	TK № 8/22	2022
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА (Р)	50	6,10	8,29	19,62	177,58	0,02	0,03	0,03	0,27	0,08	40,60	6,37	63,46	0,37	21,02	3,91	0,01	0,01	TK № 420ш/	2024
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	100	0,85	0,22	7,41	35,06	0,06	24,32	0,01	0,00	0,03	34,50	10,81	16,71	0,10	150,52	0,29	0,15	0,00	TK № 1/22	2022
Итого за прием пищи:	520	15,68	22,41	87,04	619,59	0,11	24,52	5,59	0,34	0,16	133,69	25,68	126,49	0,73	258,59	9,12	0,17	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Ор/Гр)	60	1,09	3,11	5,61	55,13	0,04	3,34	1,24	0,00	0,03	14,47	13,02	29,57	0,44	194,37	2,13	0,02	0,00	TK № 33ш/2	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/2	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ домашние (С)	100	15,31	14,17	16,22	250,29	0,12	0,25	2,22	0,00	0,11	35,90	24,42	167,61	2,42	271,25	34,48	0,04	0,00	TK № 82ш/2	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/2	2022
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (Р)	200	1,14	0,07	27,58	115,55	0,02	0,23	0,09	0,00	0,04	40,58	22,86	29,28	0,69	379,10	0,00	0,00	0,00	TK № 116ш/	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	801	30,36	29,04	102,13	789,41	0,39	27,23	3,74	0,00	0,34	226,08	136,03	432,49	7,88	1 900,74	126,91	0,13	0,00		
Всего за день:		46,04	51,45	189,17	1 409,00	0,50	51,75	9,33	0,34	0,50	359,77	161,71	558,98	8,61	2 159,33	136,03	0,30	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША "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/	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/	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 № 207с/2	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 № 28/22	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	60	0,62	6,03	2,62	67,98	0,03	7,59	0,05	0,00	0,03	9,58	10,04	17,91	0,47	140,53	1,20	0,01	0,00	TK № 325ш/	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/	2022
ПЛОВ из говядины (б/т) (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/	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/	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,01	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	730	29,24	35,88	101,17	846,87	0,26	27,49	0,49	0,25	0,29	103,38	104,49	386,49	5,89	1 468,57	15,56	0,12	0,00		
Всего за день:		49,73	58,76	179,19	1 458,84	0,72	29,11	71,64	0,54	0,82	604,58	202,67	840,90	8,43	2 130,44	97,92	0,18	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	180/5	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/	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 № 94р/2	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,80	0,35	17,19	83,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,90	31,15	0,70	47,60	1,26	0,00	0,00	TK № 10/22	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/	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 № 4/22	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																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	60	0,44	5,96	1,37	61,64	0,02	5,46	5,46	0,00	0,02	12,56	7,64	23,05	0,33	76,99	1,64	0,01	0,00	TK № 324ш/	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 № 146с/2	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/	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/2	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	746	31,44	34,33	91,26	801,73	0,30	15,92	5,78	0,00	0,29	145,14	100,98	387,14	6,60	1 509,64	23,85	0,15	0,00		
Всего за день:		54,14	67,44	140,83	1 391,84	0,49	26,41	11,23	3,37	0,93	314,40	153,09	726,10	14,62	2 264,90	88,26	0,24	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗОМОМ и джемом (С)	135/15	17,81	11,34	35,30	315,52	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
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,42	0,36	22,15	101,45	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
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,91	2,88	6,33	44,57	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:	510	27,39	16,51	85,61	605,09	0,40	1,37	41,20	0,26	0,53	365,62	71,94	399,81	2,23	463,32	18,83	0,07	0,02		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	60	1,12	4,58	5,90	69,91	0,03	2,32	0,12	0,00	0,03	13,14	13,36	29,54	0,52	195,30	2,36	0,01	0,00	TK № 77ш/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	200/15	7,33	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-сметанном 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 "Витощел" (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:	730	36,74	35,89	102,42	862,15	0,41	11,80	76,05	0,61	0,40	168,05	95,57	423,35	5,60	1 105,61	97,01	0,27	0,03		
Всего за день:		64,13	52,40	188,03	1 467,24	0,81	13,17	117,25	0,87	0,93	533,67	167,51	823,16	7,83	1 568,93	115,84	0,34	0,05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
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/	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 № 68с/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 № 10/22	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 № 18с/2	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 № 1/22	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																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (С)	70	0,72	7,01	2,54	77,04	0,04	26,10	0,10	0,00	0,05	13,90	10,60	15,04	0,51	160,02	1,36	0,01	0,00	TK № 327ш/	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/	2022
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)	90	11,48	4,37	5,69	108,48	0,07	0,52	1,27	0,37	0,12	43,27	39,17	167,66	0,88	326,23	93,10	0,39	0,01	TK № 123ш/	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/	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/	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	810	28,56	24,91	113,25	798,70	0,46	43,61	4,71	0,56	0,47	181,53	144,81	470,21	6,13	2 186,71	170,18	0,49	0,01		
Всего за день:		44,27	38,14	218,63	1 402,45	0,64	47,84	30,93	0,84	0,62	387,67	192,70	665,85	11,90	2 560,86	173,43	0,51	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-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/2	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 № 80с/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,75	8,50	22,25	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С)	50	3,99	7,40	28,19	195,73	0,05	0,00	0,00	0,03	0,02	9,67	6,46	35,01	0,50	64,28	16,58	0,01	0,00	TK № 216ш/	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 № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	545	15,93	17,96	88,49	585,93	0,45	1,22	38,90	0,10	0,41	277,89	62,78	297,53	1,98	473,34	48,72	0,04	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	60	0,44	5,96	1,37	61,64	0,02	5,46	5,46	0,00	0,02	12,56	7,64	23,05	0,33	76,99	1,64	0,01	0,00	TK № 324ш/	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/2	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/	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/	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/	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	826	32,43	28,26	109,95	821,54	0,55	15,28	8,62	0,07	1,30	122,26	184,88	544,43	11,78	1 094,46	110,57	0,20	0,03		
Всего за день:		48,36	46,22	198,44	1 407,47	1,00	16,50	47,52	0,17	1,71	400,15	247,66	841,96	13,76	1 567,80	159,29	0,24	0,03		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
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 № 178с/2	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/	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,60	0,45	22,10	107,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	15,30	40,05	0,90	61,20	1,62	0,00	0,00	TK № 10/22	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/	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 № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	598	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																				
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	60	0,64	0,13	2,29	12,91	0,04	9,60	0,07	0,00	0,04	8,28	11,80	15,34	0,53	168,97	1,18	0,01	0,00	TK № 38ш/2	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)	200	7,53	5,65	24,22	178,43	0,23	2,87	0,11	0,00	0,07	47,03	45,45	126,90	2,43	315,31	4,71	0,03	0,00	TK № 229с/2	2022
ПЕЛЬМЕНИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА МЯСНЫЕ с маслом (Р)	200/5	17,93	22,04	53,94	486,01	0,11	0,12	19,69	0,28	0,13	32,55	21,66	150,04	2,18	264,69	111,70	0,04	0,01	TK № 421ш/	2024
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/	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,64	0,00	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	705	29,94	28,42	118,41	849,35	0,45	16,59	19,87	0,28	0,29	111,66	99,11	349,28	8,94	1 054,57	121,11	0,08	0,01		
Всего за день:		43,28	44,35	207,46	1 411,92	0,66	70,97	40,58	0,45	0,57	376,43	186,61	631,34	11,62	1 748,82	178,03	0,16	0,01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	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 № 176с/2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,19	0,05	14,59	59,56	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	13,17	5,78	7,30	0,77	25,16	0,00	0,00	0,00	TK № 68ш/2	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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	0,00	TK № 10/22	2022
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	50	3,01	5,63	34,48	200,63	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	8,03	5,02	29,12	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 323ш/	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	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 № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	550	12,42	13,57	106,82	603,48	0,27	4,48	9,74	0,07	0,17	154,51	75,51	229,25	5,63	461,93	47,13	0,04	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,51	6,96	1,59	71,92	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324ш/	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 № 146с/2	2022
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (горбуша)	100	12,90	8,71	2,06	138,89	0,10	0,71	0,26	0,01	0,09	18,81	24,75	125,68	0,54	266,58	32,17	0,25	0,02	TK № 153ш/	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 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	0,00	TK № 206с/2	2022
НАПИТОК брусничный (С)	200	0,18	0,11	18,40	75,26	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	13,96	3,34	3,47	0,13	22,53	0,00	0,00	0,00	TK № 202ш/	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	836	27,93	31,01	97,80	785,08	0,43	19,86	6,97	0,01	0,32	132,73	124,54	410,57	5,98	1 667,11	51,45	0,36	0,02		
Всего за день:		40,35	44,58	204,62	1 388,56	0,70	24,34	16,71	0,08	0,49	287,24	200,05	639,82	11,61	2 129,04	98,58	0,40	0,02		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	244,60	20,61	279,25	2,43	206,90	70,18	0,05	0,03	TK № 196ш/	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 № 124с/2	2022
БУТЕРБРОД с маслом сливочным (30)	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/	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 № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	500	25,70	36,97	40,35	601,88	0,39	1,14	62,54	2,58	0,75	437,90	67,90	466,67	3,84	515,98	75,34	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/2	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	553,88	61,45	0,15	0,00	TK № 301ш/	2022
ПЛОВ из птицы (С)	220	22,91	24,74	37,99	445,09	0,09	1,16	51,27	0,00	0,15	29,18	45,94	235,79	2,18	310,84	45,33	0,16	0,01	TK № 141ш/	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/2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	780	34,00	28,10	110,37	809,74	0,56	17,00	161,78	2,12	0,59	95,41	108,04	425,14	5,46	1 078,62	109,82	0,33	0,01		
Всего за день:		59,70	65,07	150,72	1 411,62	0,95	18,14	224,32	4,70	1,34	533,31	175,94	891,81	9,30	1 594,60	185,16	0,39	0,04		

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)	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/	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 № 94р/2	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 № 10/22	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 № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	537	28,30	18,03	79,97	595,54	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																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	70	0,72	7,03	3,05	79,30	0,04	8,85	0,06	0,00	0,03	11,17	11,71	20,88	0,55	163,93	1,40	0,01	0,00	TK № 325ш/	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	0,07	24,04	20,19	65,68	0,89	375,76	41,14	0,04	0,00	TK № 24ш/2	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/2	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/	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/	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	800	28,69	24,37	111,32	781,56	0,55	104,46	13,22	0,32	1,26	163,20	124,13	478,03	8,91	2 016,46	101,37	0,24	0,02		
Всего за день:		56,99	42,40	191,29	1 377,10	0,71	115,01	13,29	0,60	1,62	432,49	188,25	809,42	14,58	2 593,57	118,76	0,30	0,05		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	150/5	6,28	12,42	36,02	285,37	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	1,01	0,00	1,18	0,01	1,46	0,00	0,00	0,00	TK № 47ш/2	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 № 80с/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,48	0,00	0,00	TK № 8/22	2022
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА (Р)	50	6,10	8,29	19,62	177,58	0,02	0,03	0,03	0,27	0,08	40,60	6,37	63,46	0,37	21,02	3,91	0,01	0,01	TK № 420ш/	2024
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	100	0,85	0,22	7,41	35,06	0,06	24,32	0,01	0,00	0,03	34,50	10,81	16,71	0,10	150,52	0,29	0,15	0,00	TK № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	520	15,68	22,41	87,04	619,59	0,11	24,52	5,59	0,34	0,16	133,69	25,68	126,49	0,73	258,59	9,12	0,17	0,01		
Обед																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ нарезка	70	0,56	0,07	1,75	9,87	0,02	7,00	7,00	0,00	0,03	16,10	9,80	29,40	0,42	98,70	2,10	0,01	0,00	TK № 35ш/2	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/2	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	132,25	2,07	285,73	60,76	0,04	0,00	TK № 231ш/	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/2	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	TK № 213ш/	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,01	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	786	30,75	26,91	116,91	846,62	0,28	98,61	7,28	0,07	0,28	123,86	86,69	348,40	7,09	964,77	197,17	0,10	0,01		
Всего за день:		46,43	49,32	203,95	1 466,21	0,39	123,13	12,87	0,41	0,44	257,55	112,37	474,89	7,82	1 223,36	206,29	0,27	0,02		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" (С)	180/5	4,70	6,32	26,74	186,85	0,07	0,28	9,35	0,07	0,10	92,83	25,70	107,60	0,55	162,47	31,92	0,02	0,00	TK № 108ш/	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/	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 № 8/22	2022
СЫР (порциями)	15	3,47	4,37	0,00	53,18	0,01	0,07	32,76	0,14	0,04	130,10	5,16	73,73	0,15	12,82	0,00	0,00	0,00	TK № 212ш/	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 № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	570	19,82	17,30	79,22	561,01	0,45	1,49	78,50	0,21	0,49	467,93	84,00	419,15	2,33	575,97	42,55	0,05	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	60	0,54	6,00	2,08	65,30	0,03	6,91	2,13	0,00	0,03	10,50	9,21	19,47	0,42	117,70	1,35	0,01	0,00	TK № 326ш/	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	200/6	1,93	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/	2022
ПЛОВ из говядины (б/т) (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/	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/	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	736	27,31	34,15	106,64	843,77	0,29	14,94	2,55	0,20	0,27	85,43	103,41	371,38	8,12	1 232,51	17,97	0,12	0,00		
Всего за день:		47,13	51,45	185,86	1 404,78	0,74	16,43	81,05	0,41	0,76	553,36	187,41	790,53	10,45	1 808,48	60,52	0,17	0,00		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
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/	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 № 94р/2	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10/22	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 № 207с/2	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 № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	582	24,10	30,90	56,80	604,32	0,16	5,70	24,19	2,95	0,59	266,62	61,41	369,41	8,00	565,75	54,27	0,08	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,51	6,96	1,59	71,92	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324ш/	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 № 146с/2	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 № 387ш/	2023
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	150	2,97	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/	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/2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	826	26,29	31,33	107,31	806,27	0,33	18,78	37,36	0,14	0,31	180,26	104,59	367,27	5,87	1 545,16	69,97	0,17	0,01		
Всего за день:		50,39	62,23	164,11	1 410,59	0,49	24,48	61,55	3,09	0,90	446,88	166,00	736,68	13,87	2 110,91	124,24	0,25	0,04		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	180/5	4,44	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 № 178с/2	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 № 124с/2	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	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/	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/	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 № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	570	17,66	20,02	85,73	600,47	0,43	1,30	67,91	0,28	0,46	398,82	86,55	380,17	2,54	506,19	45,17	0,04	0,00		
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/2	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/	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/	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/2	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/	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	815	26,99	29,24	111,22	822,26	0,43	24,99	0,99	0,09	0,36	159,29	132,26	406,45	6,35	2 074,56	107,09	0,20	0,01		
Всего за день:		44,65	49,26	196,95	1 422,73	0,86	26,29	68,90	0,37	0,82	558,11	218,81	786,62	8,89	2 580,75	152,26	0,24	0,01		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запеченный, с молоком сгущенным (С)	135/15	21,42	14,19	43,75	388,42	0,07	0,23	0,06	0,31	0,29	203,91	34,59	257,33	1,30	204,64	11,83	0,06	0,03	TK № 219с/2	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 № 68с/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 № 10/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	150	1,28	0,33	12,11	56,51	0,06	57,60	0,01	0,00	0,05	50,27	19,17	33,92	0,44	286,97	2,96	0,03	0,00	TK № 1/22	2022
Итого за прием пищи:	530	25,29	14,87	85,18	575,89	0,18	57,86	0,07	0,31	0,37	273,84	69,65	325,25	3,11	557,54	15,87	0,09	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	70	0,64	7,00	2,42	76,18	0,03	8,06	2,49	0,00	0,03	12,25	10,74	22,71	0,49	137,29	1,58	0,01	0,00	TK № 326ш/	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	0,07	24,04	20,19	65,68	0,89	375,76	41,14	0,04	0,00	TK № 24ш/2	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, с/м) (Р)	90	17,48	11,95	5,60	194,81	0,18	0,47	0,02	0,16	0,14	21,60	26,36	186,32	1,42	271,88	34,32	0,26	0,03	TK № 139ш/	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 113с/2	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/	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	810	32,38	29,73	97,21	782,75	0,53	19,02	10,92	0,32	0,40	131,16	118,69	458,36	6,29	1 703,65	128,32	0,37	0,03		
Всего за день:		57,67	44,60	182,39	1 358,64	0,71	76,88	10,99	0,63	0,77	405,00	188,34	783,61	9,40	2 261,19	144,19	0,46	0,06		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-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 № 56p/2	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 № 80с/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 № 10/22	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 № 218с/2	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 № 28/22	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 разных 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 № 111ш/	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/	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/	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/	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 № 87p/2	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 № 8/22	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 № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	790	32,61	27,52	112,86	825,18	0,60	17,59	27,01	0,56	1,29	104,96	183,07	532,63	10,85	1 340,85	117,82	0,20	0,03		
Всего за день:		47,98	46,35	204,15	1 427,69	1,04	18,78	64,77	0,71	1,69	370,87	242,21	816,18	12,75	1 778,41	162,12	0,23	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	998,00	995,18	3 791,86	28 203,78	14,45	1 015,87	1 197,00	23,34	19,03	8 586,32	3 771,30	14 864,68	223,76	40 277,82	2 874,18	5,89	0,55
Среднее значение за период	49,90	49,76	189,59	1 410,19	0,72	50,79	59,85	1,17	0,95	429,32	188,57	743,23	11,19	2 013,89	143,71	0,29	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню	14,2	31,8	54,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7 - 11 лет	553	786

Список, используемой литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М. П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛипринт, 2012. -584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. -800с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛипринт, 2011. -544с.
4. Технологические карты.
5. Химический состав Российских продуктов питания и блюд / под редакцией И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛипринт, 2002. -236с.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 4 октября 2021 г.)